

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Мухамбеталиев Р.С. Павлова
 Должность: Ведущий специалист УРиЦТ
 Дата подписания: 14.04.2026 11:58:12
 Уникальный программный ключ:
 a704735d5ef2b8c074250c71fd1f1621051fd8e1

**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 Обучение служением

Закреплена за кафедрой	Кафедра социально-гуманитарных дисциплин		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах: зачеты с оценкой 2	
в том числе:			
аудиторные занятия	19		
самостоятельная работа	125		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
Недель	20 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Практические	10	10	10	10
Индивидуальные занятия	1	1	1	1
Итого ауд.	19	19	19	19
Контактная работа	19	19	19	19
Сам. работа	125	125	125	125
Итого	144	144	144	144

Автор (ы) программы:

к. ю. н., Доц., Дружков Сергей Николаевич



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 18.03.2025 г. № 5

Зав. кафедрой И.о. Щигорцова Е.С.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Основы российской государственности	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.3	Государственное и муниципальное управление и контроль в сфере спорта	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-1.1: Осуществляет анализ ситуации в реальных социальных условиях для выявления актуальной социально-значимой задачи/проблемы, требующей решения

Знать:

знает методы анализа ситуации в реальных социальных условиях для выявления актуальной социально-значимой задачи/проблемы, требующей решения

Владеть:

владеет навыками анализа ситуации в реальных социальных условиях для выявления актуальной социально-значимой задачи/проблемы, требующей решения

УК-1.2: Производит постановку проблемы путем фиксации ее содержания, выявления субъекта проблемы, а также всех заинтересованных сторон в данной ситуации

Знать:

знает способы постановки проблемы путем фиксации ее содержания, выявления субъекта проблемы, а также всех заинтересованных сторон в данной ситуации

Уметь:

умеет фиксировать содержание проблемы и выявлять ее субъектов

УК-1.3: Определяет требования и ожидания заинтересованных сторон с учетом социального контекста

Уметь:

умеет определять требования и ожидания заинтересованных сторон с учетом социального контекста

Владеть:

владеет навыками анализа требований и ожиданий заинтересованных сторон с учетом социального контекста

УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

УК-2.1: Вырабатывает гипотезу решения в целях реализации проекта в условиях ресурсных, нормативных и этических ограничений, регулярного проведения рефлексивных мероприятий для развития гражданской ответственности и профессионализма участников проекта

Знать:

знает ресурсные, нормативные и этические ограничения при реализации проекта

Уметь:

умеет вырабатывать гипотезу в целях реализации проекта в условиях ресурсных, нормативных и этических ограничений

Владеть:

владеет навыками регулярного проведения рефлексивных мероприятий для развития гражданской ответственности и профессионализма участников проекта

УК-2.2: Разрабатывает паспорт проекта с учетом компетенций студенческой команды, имеющихся ресурсов, а также самоопределения участников проекта по отношению к решаемой проблеме

Знать:

знает содержание паспорта проекта с учетом компетенций студенческой команды, имеющихся ресурсов, а также самоопределения участников проекта по отношению к решаемой проблеме

Уметь:

умеет разрабатывать паспорт проекта с учетом компетенций студенческой команды, имеющихся ресурсов, а также самоопределения участников проекта по отношению к решаемой проблеме

Владеть:

владеет навыками самоопределения участников проекта по отношению к решаемой проблеме

УК-2.3:Целенаправленно использует академические знания и умения для достижения целей социально-ориентированного проекта и общественного развития

Знать:
знает теоретические основы формирования социально-ориентированного проекта

Уметь:
умеет достигать целей социально-ориентированного проекта и общественного развития

Владеть:
владеет навыками использования академических знаний для достижения целей социально-ориентированного проекта и общественного развития

УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-3.1:Определяет свою позицию по отношению к поставленной в проекте проблеме, осознанно выбирает свою роль в команде

Уметь:
умеет определять свою позицию по отношению к поставленной в проекте проблеме, осознанно выбирать свою роль в команде

УК-3.2:Проявляет в своем поведении способность к совместной проектной деятельности на благо общества, отдельных сообществ и граждан

Уметь:
умеет проявлять в своем поведении способность к совместной проектной деятельности на благо общества, отдельных сообществ и граждан

Владеть:
владеет навыками совместной проектной деятельности на благо общества, отдельных сообществ и граждан

УК-3.3:Учитывает в рамках реализации проекта социальный контекст и действует с учетом своей роли в команде для достижения целей общественного развития

Уметь:
умеет учитывать в рамках реализации проекта социальный контекст и действует с учетом своей роли в команде для достижения целей общественного развития

УК-3.4:Анализирует возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и с учетом этого строит продуктивное взаимодействие

Уметь:
умеет анализировать возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе

Владеть:
владеет навыками продуктивного взаимодействия в командной работе

УК-5: Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

УК-5.1:Выражает свою гражданскую идентичность – принадлежность к государству, обществу, культурному и языковому пространству страны, осознает принятие на себя ответственности за будущее страны

Знать:
знает историю государства, общества, культурное и языковое пространство страны

Уметь:
умеет выражать свою гражданскую идентичность, принадлежность к государству, обществу, культурному и языковому пространству страны, брать на себя ответственность за будущее страны

УК-5.2:Выражает приверженность традиционным российским ценностям, проявляет активную гражданскую позицию и гражданскую солидарность

Знать:
знает традиционные российские ценности

Уметь:
умеет выражать приверженность традиционным российским ценностям,

Владеть:
владеет навыками проявления активной гражданской позиции и гражданской солидарности

УК-5.3:Эффективно применяет рефлексивные практики для осмысления результатов и присвоения опыта реализации социально-ориентированных проектов; осознания взаимосвязей между академическими знаниями, гражданственности и позитивными социальными изменениями

Знать:
знает рефлексивные практики для осмысления результатов и присвоения опыта реализации социально-ориентированных проектов

Уметь:

умеет видеть связь между академическими знаниями, гражданственности и позитивными социальными изменениями

Владеть:

владеет навыками применения рефлексивных практик для осмысления результатов и присвоения опыта реализации социально-ориентированных проектов

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Введение в социальное проектирование /Тема/	2	0				
1.2	Введение в социальное проектирование /Лек/	2	2	УК-1.1-31 УК-1.2-31 УК-2.1-31 УК-2.2-31 УК-2.3-31 УК-5.1-31 УК-5.2-31 УК-5.3-31			
1.3	1. Социально-ориентированные НКО и специфика взаимодействия с ними. 2. Социальный проект и особенности социально-ориентированного проектирования. 3. Выявление актуальных социальных проблем и разработка социального проекта 4. Ресурсное обеспечение социального проекта 5.5. Планирование социального проекта: методы реализации, инструменты проектной деятельности и ожидаемые результаты /Пр/	2	4	УК-1.1-В1 УК-1.2-У1 УК-1.3-У1 УК-1.3-В1 УК-2.1-У1 УК-3.4-В1 УК-5.1-У1 УК-5.2-У1 УК-5.2-В1 УК-5.3-У1			
1.4	Анализ ситуации и постановка проблемы /Тема/	2	0				
1.5	Анализ ситуации и постановка проблемы /Лек/	2	2	УК-1.1-31 УК-1.2-31 УК-2.1-31 УК-5.1-31 УК-5.3-31			
1.6	Изучение контекста. Идентификация проблемы. Сбор данных и анализ. Взаимодействие с заинтересованными сторонами. . Постановка проблемы. /Пр/	2	2	УК-1.1-В1 УК-1.2-У1 УК-1.3-У1 УК-1.3-В1 УК-2.1-У1 УК-5.1-31 УК-5.1-У1 УК-5.2-У1 УК-5.2-В1 УК-5.3-У1			
1.7	Выработка гипотезы проектного решения и ее проверка /Тема/	2	0				
1.8	Выработка гипотезы проектного решения и ее проверка /Лек/	2	2	УК-1.1-31 УК-1.2-31 УК-2.1-31 УК-5.1-31 УК-5.2-31 УК-5.3-31			

1.9	Создание гипотезы. Планирование эксперимента. Реализация и оценка. Анализ и заключение. /Пр/	2	2	УК-1.1-В1 УК-1.2-У1 УК-1.3-У1 УК-1.3-В1 УК-2.1-У1 УК-3.4-В1 УК-5.1-У1 УК-5.2-У1 УК-5.2-В1 УК-5.3-У1			
1.10	Разработка и защита паспорта проекта /Тема/	2	0				
1.11	Разработка и защита паспорта проекта /Лек/	2	2	УК-1.1-З1 УК-1.2-З1 УК-2.1-З1 УК-5.1-З1 УК-5.2-З1 УК-5.3-З1			
1.12	Определение общих целей. Выработка описания проекта. . Определение задач и плана работы. /Пр/	2	2	УК-1.1-В1 УК-1.2-У1 УК-1.3-У1 УК-1.3-В1 УК-2.1-У1 УК-3.4-В1 УК-5.1-У1 УК-5.2-У1 УК-5.2-В1 УК-5.3-У1			
1.13	Подведение итогов и рефлексия деятельности. Анализ выполненных целей.. Оценка достигнутых результатов. Рефлексия и уроки, извлеченные из проекта. Оценка собственного вклада. Обратная связь и рекомендации. /ИЗ/	2	1	УК-1.1-З1 УК-1.1-В1 УК-1.2-З1 УК-1.2-У1 УК-1.3-У1 УК-1.3-В1 УК-2.1-З1 УК-2.1-У1 УК-3.4-В1 УК-5.1-З1 УК-5.1-У1 УК-5.2-З1 УК-5.2-У1 УК-5.2-В1 УК-5.3-З1 УК-5.3-У1			
1.14	Реализация общественного проекта. Прототипирование. Разработка и реализация. Тестирование и улучшение. Оценка. Составление отчета по проекту. /Ср/	2	125	УК-1.1-З1 УК-1.1-В1 УК-1.2-З1 УК-1.2-У1 УК-1.3-У1 УК-1.3-В1 УК-2.1-З1 УК-2.1-У1 УК-3.4-В1 УК-5.1-З1 УК-5.1-У1 УК-5.2-З1 УК-5.2-У1 УК-5.2-В1 УК-5.3-З1 УК-5.3-У1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для собеседования (устного опроса)

1. Волонтерство и его роль в системе социокультурных институтов современного российского общества.
2. Роль волонтерского движения в истории России
3. Взаимодействие волонтеров с социально ориентированными НКО
4. Способы построения конструктивного общения (взаимодействия) волонтеров и волонтерских объединений с представителями органов власти и различных социальных групп.
2. Волонтерство и теория и практика гражданского общества
3. Социальная кооперация и конкуренция
1. Социальная кооперация и конкуренция
2. Особенности волонтерской деятельности по профилактике наркозависимости, табакокурения, употребления ПАВ.
3. Управление рисками в работе с волонтерами и волонтерскими организациями

Практические работы

Кейс 1. Вводная информация. Ресурсный Центр обратился с предложением активно поучаствовать в организации общегородской волонтерской акции ко Дню Победы «Поздравь ветерана», которая проводилась во всех крупных парках в период с 01 по 05 мая 2019 года, взяв на кураторство два парка в центре. Волонтеры должны работать 5 дней с 01 по 05 мая 2019 года по 3 часа, в каждом парке в команде должно быть не менее 10 человек.

С 05 по 07 мая будет проводиться сортировка и вычитка посланий, с последующим вручением ветеранам в Домах ветеранов.

Атрибутика, открытки, ручки, планшеты выдаются.

Задача волонтеров: привлечь как можно больше жителей, гуляющих в парке, к подписанию поздравительных открыток ветеранам войны. Эти открытки затем будут отправлены в Дома ветеранов города и страны. Статистика по работе волонтеров показала следующие итоги по посещению волонтеров: 1 мая: 20 человек. 2 мая: 16 человек. 3 мая: 15 человек. 4 мая: 10 человек. 5 мая: 12 человек.

Задание: подготовить программу мотивации волонтеров, учитывая внешние угрозы в будущем.

Кейс 2. Вводная информация. Культурный центр «Н» пригласил волонтеров на обслуживание Культурного форума–2019 с 22 марта — 25 марта 2019 года. (В рамках форума более 500 учреждений культуры российского и мирового значения представили свои лучшие работы). Необходимое количество волонтеров: 20 человек.

Функционал: встреча гостей, навигация, работа на площадках форума.

Мотивация волонтерам: грамоты, экипировка остается у волонтеров. Предоставляемые сервисы волонтерам от организаторов: питание 2 раза в день. Время работы волонтеров: продолжительность одной смены-16 часов.

В итоге на 4 день работы выставки на работу вышло только 10 волонтеров. В ходе изучения ситуации выяснилось: что во второй и третий день выставки были зафиксированы случаи грубого отношения супервайзеров направлений сопровождения делегаций и парковки к волонтерам; к концу рабочей смены волонтеры оставались голодными; был выявлен случай, когда супервайзеры направления потоков зрителей дали задание волонтерам перенести со склада во вспомогательный зал выставки тяжелые упаковки книг для библиотеки форума, 20- литровые бутылки с питьевой водой для обеспечения питьевого режима на площадках манежа.

Задание: разработать меры по повышению мотивации волонтеров

Кейс 3. Вы являетесь координатором волонтеров в Вашем волонтерском объединении. В своей работе Вам приходится сталкиваться со следующими непредвиденными ситуациями. Как Вы себя поведете в этих случаях?

1. Организаторы мероприятия обратились к Вашим волонтерам, ответственным за встречу и регистрацию гостей, убрать в помещении перед началом проведения мероприятия (подмести полы, протереть пыль, отмыть стойку регистрации).
2. Организаторы мероприятия отказались предоставить волонтерам питание при 8- часовом рабочем дне.
3. Волонтерам было дано задание встретить очень важных гостей рано утром, а автобус для встречи делегации не приехал.
4. Организаторы забыли выдать Вам новую программу мероприятия, и волонтеры предоставляют гостям неактуальную информацию. О том, что организаторы в последний момент переделали программу, Вы узнаете случайно незадолго до начала концерта.
5. Вы с волонтерами приходите в помещение, где проходит мероприятие, и выясняете, что в нем одновременно проходит два мероприятия.
6. Мероприятие перенеслось на следующий день, а организаторы забыли Вас об этом предупредить. Волонтеры уже приехали на место, у них нет возможности работать в другой день.
7. Вам нужно срочно решить очень важный организационный вопрос, но Вы потеряли лицо, ответственное за работу с волонтерами на мероприятии.
8. Для работы на мероприятии одновременно привезли волонтеров двух волонтерских объединений и поставили их работать на одну функцию. Каждое волонтерское объединение работает по своей системе, и волонтеры никак не могут найти общий язык друг с другом.
9. Незадолго до начала мероприятия потерялся ребенок, и волонтеров попросили его найти. При этом волонтерам нужно заниматься встречей и регистрацией гостей.
10. Половина волонтеров попали в пробку и не могут вовремя приехать на мероприятие.

Тестовые задания

появилось социальное явление – добровольчество?

- a. конец 19 века
- b. 50-е годы 20 века
- c. 80-е годы 20 века

2. Первые российские некоммерческие благотворительные организации получили именование?

- a. волонтерские
- b. неформальные
- c. социальные

3. Когда в Россию пришло понятие «волонтер»?

- a. 1990-е годы
- b. 2000-е годы
- c. 19 век

4. В каком году в России благотворительность законодательно признана правовым видом деятельности?

- a. 1997
- b. 2001
- c. 1995

Какой год Организация Объединенных Наций объявила Годом Добровольцев?

- a. 2000
- b. 2009
- c. 2001

10. Отметьте страны, в которых не развивается добровольческое движение?

- a. Россия
- b. США
- c. Япония
- d. Италия
- e. Франция
- f. нет таких стран

11. Добровольцы – это... (продолжите определение)

- a. граждане с доброй волей
- b. граждане, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного труда
- c. городские сумасшедшие
- d. граждане, добровольно идущие на косметические опыты

12. Что такое United Way of America?

- a. благотворительный фонд, созданный как общая касса благотворительных организаций Америки
- b. крупный коммерческий банк
- c. международная благотворительная организация

13. Главные задачи Национального центра волонтерской работы в Великобритании?

- a. развитие добровольчества
 - b. реализация социальных проектов
 - c. представление волонтерского движения в государственных и коммерческих структурах, а также на политическом и международном уровнях.
- участники международных волонтерских лагерей?

14. Получают ли заработную плату участники международных волонтерских лагерей?

- a. Да
- b. Нет

15. ДОО – это...

- a. добровольческие организации общественников
- b. добавочные общественные органы
- c. детские общественные объединения

16. Можно ли поставить знак равенства между словами волонтер и доброволец?

- a. Да
- b. Нет

17. Какие плюсы получают участники международных волонтерских лагерей?

- a. бесплатное питание и проживание
- b. заработную плату
- c. трудоустройство за границей
- d. интенсивную языковую практику

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов

1. Предмет, цели и задачи учебной дисциплины «Обучение служением».
2. Понятие НКО, СО НКО, НКО (на конкретных примерах).
3. Организационно-правовые формы НКО (на конкретных примерах).
4. Количественные характеристики сектора негосударственных некоммерческих организаций в России.

5. Примеры добровольных объединений граждан в истории России.
6. Примеры форм добровольных объединений граждан за рубежом.
7. Волонтерство как практика гражданского общества: понятие и явление.
8. Исторические корни добровольческой деятельности в России.
9. Современные формы и направления волонтерской деятельности в России.
10. Современные формы и направления волонтерской деятельности в мире.
11. Масштабы участия современных россиян в волонтерской деятельности.
12. Примеры развития волонтерских практик в наши дни за рубежом.
13. Нормативно-правовое регулирование деятельности НКО, включая социально ориентированные организации.
14. Нормативно-правовая база добровольчества (волонтерства) в России.
15. Основные направления государственной политики в области содействия развитию институтов гражданского общества, в том числе добровольчества (волонтерства) и СОНКО.
16. Формы государственной поддержки добровольчества (волонтерства) и СОНКО.
17. Инфраструктура развития волонтерской деятельности и СОНКО в России.
18. Организационные структуры НКО в России и мире.
19. Виды, уровни и органы управления в НКО.
20. Особенности функционирования СОНКО, отличия от государственных организаций и коммерческих компаний.
21. Виды ресурсов СОНКО, ресурсы как объект управления
22. Фандрайзинг: определение, методы и формы.
23. Технологии взаимодействия волонтерских объединений с частными и корпоративными донорами.
24. Проблемы прозрачности и доступности информации о СОНКО.
25. Отчетность в НКО: требования, особенности.
26. Лидерство в НКО, роль руководителей в НКО.
27. Дизайн-мышление как метод совместной деятельности с добровольцами (волонтерами) и представителями СОНКО: суть и возможности применения.
28. Задачи и технологии взаимодействия с СОНКО, включая содействие укреплению их роли как поставщиков услуг в социальной сфере, организаторов волонтерской деятельности, внедрению инноваций.
29. Мотивирование волонтеров и сотрудников СОНКО.
30. Подходы к решению проблемы эмоционального и психологического выгорания
31. Управление рисками в работе с СОНКО и волонтерами.
32. Разработка и принятие управленческих решений в сфере взаимодействия с СОНКО и волонтерами.
33. Технология продвижения результатов совместной деятельности с СОНКО и волонтерами.
34. Технологии взаимодействия с бизнес-организациями и корпоративными донорами.
35. Методики измерения экономической, коммерческой и бюджетной эффективности.
36. Нормативное регулирование оценки социально ориентированных проектов.
37. Инструменты оценки социальной эффективности.
38. Оценка проектов СОНКО: подходы и ограничения.
39. Оценка эффективности деятельности СОНКО: методы и возможности применения.
40. Оценка эффективности волонтерской деятельности: методы и границы применения.
41. Система оценки вклада добровольчества в валовый внутренний продукт страны.
42. Методы оценки волонтерского труда.
43. Специфика организации корпоративного волонтерства.
44. Принципы организации деятельности волонтерских центров образовательных организаций высшего образования.
45. Место оценки волонтерской деятельности в менеджменте НКО.
46. Отраслевые направления развития добровольчества.
47. Добровольчество в системе здравоохранения и социального обслуживания.
48. Добровольчество в образовании и культуре.
49. Добровольчество в сфере физической культуры и спорта.
50. Добровольчество в сфере охраны природы, предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
51. Правила поведения по отношению к представителям иных конфессиональных, социальных, этнических и культурных групп в жизни и волонтерской деятельности.
52. Роль волонтерской деятельности в процессе саморазвития и самореализации.
53. Основные методы, формы и средства взаимодействия в коллективе и направления его работы на общий результат.
54. Правила разработки организационной и функционально-штатной структуры и локальных нормативных актов, касающихся организации волонтерской деятельности.

5.3. Фонд оценочных средств

Проект (командная работа)

Темы проектов "Обучение служением" связаны с решением реальных социальных задач с использованием профильных знаний, например, создание цифровых помощников для НКО, разработка инклюзивных игровых площадок, организация профориентации для детей-сирот, создание образовательных материалов по экологии, помощь пожилым людям через IT-навыки, разработка социальных маршрутов и многое другое, что объединяет академические знания с практической пользой для общества, опираясь на партнерство с некоммерческими организациями и государством.

Примеры тем по направлениям:

1. Социальная сфера и НКО:

Разработка сайта/приложения для местной НКО (например, для координации волонтеров, информирования о помощи).

Создание информационных материалов (буклеты, видео) о социальной проблеме (например, домашнее насилие, поддержка людей с ОВЗ).

Организация мероприятий для детей из детских домов или приютов с использованием профильных знаний (мастер-классы, спортивные игры).

2. Экология и устойчивое развитие:

Проект по раздельному сбору отходов в университете или районе: создание системы, информирование, мониторинг.

Разработка экологического квеста или интерактивной игры для школьников.

Создание «зеленой» зоны или вертикального огорода на территории учебного заведения.

3. Цифровые технологии и IT:

Создание обучающих видеоуроков или курсов для пожилых людей по использованию гаджетов.

Разработка чат-бота для психологической поддержки или первой помощи.

Проектирование доступного интерфейса сайта для людей с нарушениями зрения/слуха.

4. Здоровье и спорт:

Разработка программ адаптивной физической культуры для людей с ОВЗ.

Проект по пропаганде здорового образа жизни среди студентов/школьников.

Организация спортивных соревнований для детей из социально-незащищенных семей.

5. Образование и просвещение:

Проведение профориентационных встреч для старшеклассников или студентов младших курсов.

Создание интерактивных уроков по истории или культуре региона для школьников.

Разработка методических материалов для учителей по инклюзивному образованию.

Алгоритм создания проекта:

1. Определите социальную проблему: Что беспокоит вас, ваше сообщество, регион?

2. Найдите партнера: НКО, школа, центр социальной помощи, местная администрация, которые нуждаются в помощи.

3. Соотнесите с вашими знаниями: Как ваши учебные навыки (IT, маркетинг, педагогика, инженерия, юриспруденция) могут помочь в решении этой проблемы?.

4. Сформулируйте проект: Что конкретно вы создадите (продукт, мероприятие, услугу), чтобы решить проблему?.

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

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

3. 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.

4. Проектная 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 в процессе реализации социально значимого проекта.

5. 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.

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

Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основные формы: защита проекта

Защита проекта служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призвана выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной проектной социально значимой работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Защита проекта проводится в форме представления отчета результатов реализованного проекта.

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

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

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)
7.2	
7.3	А 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.4	А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.5	А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.6	А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов, доступ к Интернету
7.7	А 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.8	D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ к Интернету.
7.9	D106 - Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.10	D107 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.11	D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.12	D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.13	B202C - компьютер ICL RAY, проектор, ТВ LG 55 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету
7.14	B203 (массаж) - персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету.
7.15	C203 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.16	C204 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.17	C205 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.18	C207 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.19	D202 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.20	D203 - Персональный компьютер ICL RAY, интерактивный ЖК телевизор 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.21	D212 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
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	C303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.29	C304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.30	C305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.31	D305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.32	E303 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.33	E304 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.34	E305 (потокковая) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.35	E401 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.36	E408 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.37	E501 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.38	E502 - Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.39	E601 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.40	E602 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.41	E611 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.42	E612 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.43	E701 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.44	E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.45	E703 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.46	E710 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.47	E711 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.48	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.49	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
7.50	E812 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.51	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

7.52	E903 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.53	

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

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 желательно просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на понимание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует изучить рекомендуемую основную и дополнительную литературу, либо обратиться к преподавателю (по графику его консультаций).

2. Рекомендации по подготовке к семинарскому занятию

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются семинарские и практические занятия. Семинарские занятия проводятся с целью изучения, обобщения и закрепления теоретических вопросов конфликтологии, это помогает 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 включает в себя следующие элементы:

- 1) обсуждение теоретических вопросов;
 - 2) выполнение контрольных (в форме тестирования);
 - 3) 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.

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.

Заканчивать 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.

3. Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Практическое занятие включает в себя выполнение практико-ориентированных заданий;

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованные материалы 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 все задания до окончательного решения, 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, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов

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 российской государственности

Закреплена за кафедрой

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

Учебный план

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Часов по учебному плану

72

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 1

аудиторные занятия

35

самостоятельная работа

37

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Недель	18 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	18	18	18	18
Индивидуальные занятия	1	1	1	1
Итого ауд.	35	35	35	35
Контактная работа	35	35	35	35
Сам. работа	37	37	37	37
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

к.соц.н., Доц., Щигорцова Елена Сергеевна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 18.03.2025 г. № 5

Зав. кафедрой И.о. Щигорцова Е.С.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Цель дисциплины «Основы российской государственности» — сформировать у студентов целостное представление о России как уникальной цивилизации, воспитать патриотизм и гражданственность, развить критическое мышление и понимание основ российского права и политики, а также показать ценность исторического пути страны, ее самобытности и роли в современном мире, чтобы выпускник осознавал свою сопричастность и ответственность. Курс охватывает историю, культуру, политическое устройство, мировоззренческие основы и современные вызовы, формируя духовно-нравственный фундамент для активной гражданской позиции.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Философия	
2.2.2		
2.2.3	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.4		
2.2.5	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.6		
2.2.7	История физической культуры	
2.2.8	Обучение служением	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-5: Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

УК-5.4: Демонстрирует толерантное восприятие социальных и культурных различий, уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям

Знать:

знает историческое наследие и культурные традиции

Уметь:

умеет демонстрировать толерантное восприятие социальных и культурных различий, уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям

УК-5.5: Находит и использует необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп

Знать:

знает культурные особенности и традиции различных социальных групп

Владеть:

владеет навыками поиска информации о культурных особенностях и традициях различных социальных групп

УК-5.6: Проявляет в своём поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира

Знать:

знает этапы исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира

Уметь:

умеет проявлять уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп

УК-5.7: Сознательно выбирает ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументировано обсуждает и решает проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера

Знать:

знает проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера

Уметь:

умеет решать проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера

Владеть:

владеет навыками выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Тема 1. Что такое Россия /Тема/	1	0				
1.2	1. Что такое Россия /Лек/	1	2	УК-5.4-31 УК-5.5-31 УК-5.7-31			
1.3	Культура народов России /Лек/	1	2	УК-5.6-31 УК-5.7-31			
1.4	Проект Моя малая родина /Пр/	1	6	УК-5.7-31 УК-5.7-У1 УК-5.7-В1			
1.5	Тема 2. Российское государство-цивилизация /Тема/	1	0				
1.6	Российское государство-цивилизация /Лек/	1	4	УК-5.7-У1 УК-5.7-В1			

1.7	Цивилизационный подход: возможности и ограничения. Исторические, географические, институциональные основания формирования российской цивилизации. Концептуализация понятия «цивилизация» (вне идей стадийного детерминизма). Цивилизация и культура. Типы и виды цивилизаций. Плюсы и минусы цивилизационного подхода в общественно-гуманитарном знании. Особенности цивилизационного развития России: история многонационального (наднационального) характера общества, перехода от имперской организации к федеративной. Межцивилизационный диалог за пределами России и внутри неё. Философское осмысление России как цивилизации. Роль и миссия России в работах различных отечественных и зарубежных философов, историков, политиков, деятелей науки и культуры. Труды А.С. Хомякова, Н.Я. Данилевского, К.Н. Леонтьева, В.И. Ламанского, П.Н. Савицкого, Л.Н. Гумилева, А.С. Панарина, В.Л. Цымбурского, А.В. Коротаева, Ф. Гизо, А. Тойнби, О. Шпенглера, Ф. Конечного, С. Хантингтона, У. Макнила и других). Представление конкурирующих научных парадигм: формационного подхода, национализма, социального конструкционизма. Поздние идеи Савицкого и Гумилева («евразийство»), Цымбурского («остров Россия»), У. Макнила («восхождение Запада») и С. Хантингтона («столкновение цивилизаций»). Понятия «национального государства», «государства-нации» и «государства-цивилизации». /Пр/	1	4	УК-5.7-У1 УК-5.7-В1			
1.8	Тема 3. Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации /Тема/	1	0				
1.9	Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации /Лек/	1	2	УК-5.7-У1 УК-5.7-В1			

1.10	Мировоззрение и идентичность. Мировоззрение и его значение для человека, общества, государства. Понятие «мировоззрение». Теория вопроса и смежные научные концепты. Мировоззрение как функциональная система. Мировоззренческая система российской цивилизации. Культурологические и социологические концепты в мировоззренческой системе российской цивилизации: «культура» и «культурный код», «традиция», «ментальность» («менталитет»), «идеология» и «идентичность». Мировоззренческие принципы (константы) российской цивилизации. Актуальная модель пятиэлементной «системной модели мировоззрения»: человек, семья, общество, государство и страна. Социологические данные и связи, которые объединяют между собой различные позиции «системной модели мировоззрения». Актуальное российское мировоззрение через призму достоверных социологических замеров и политических исследований. Ценностные вызовы современной российской действительности. Вызов человеку и гражданину Российской Федерации. Вызов российской семье. Вызов российскому обществу и государству. Вызов России как стране. Позитивные и негативные стороны современного российского мировоззрения. /Пр/	1	2	УК-5.7-У1 УК-5.7-В1			
1.11	Тема 4. Политическое устройство России /Тема/	1	0				
1.12	Политическое устройство России /Лек/	1	4	УК-5.7-В1			
1.13	Конституционные принципы и разделение властей. Российские государственные и общественные институты. Особенности современного российского политического класса. Основы конституционного строя Российской Федерации. Принцип разделения властей и механизмы его реализации в Российской Федерации. Публичная и государственная власть в Российской Федерации. Единство системы публичной власти в Российской Федерации. /Пр/	1	4	УК-5.7-В1			
1.14	Тема 5. Вызовы будущего и развитие страны /Тема/	1	0				
1.15	Вызовы будущего и развитие страны /Лек/	1	2	УК-5.6-31 УК-5.7-В1			

1.16	Статистика национальных проектов, государственных программ и инициатив социально-экономического развития Российской Федерации. Роль национальных проектов, государственных программ и инициатив социально-экономического развития в достижении национальных целей развития Российской Федерации. /Пр/	1	2	УК-5.7-31 УК-5.7-B1			
	Раздел 2. Индивидуальное занятие (ИЗ)						
2.1	ИЗ /Тема/	1	0				
2.2	Проект Моя малая родина /ИЗ/	1	1	УК-5.5-31 УК-5.5-B1 УК-5.6-31			
2.3	Самостоятельная работа /Ср/	1	37	УК-5.5-B1 УК-5.6-31 УК-5.6-У1 УК-5.7-31 УК-5.7-У1 УК-5.7-B1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Тема 1. Что такое Россия

1. Какие прилагательные вы бы использовали для характеристики России? Какие смыслы вы вкладываете в эту качественную характеристику? Сравните свой ответ с ответами однокурсников.
2. Выделите наиболее выдающиеся, с вашей точки зрения, природные и рукотворные объекты всей России либо своего федерального округа.
3. Составьте перечень 10 наиболее выдающихся, на ваш взгляд, изобретений и технологических прорывов России, обогативших мировую цивилизацию за последние столетия.
4. Охарактеризуйте климатические условия и природно-ресурсный потенциал региона (субъекта Российской Федерации) (на Ваш выбор). Что можно считать конкурентными преимуществами данного региона (субъекта Российской Федерации) и какие отрасли определяют его специализацию?
5. Что вы знаете о героях, символике и брендах своего региона?
6. Какие объекты вы бы внесли на интерактивную карту своего населенного пункта, города или региона?
7. Решите ситуационную задачу, определив ключевую задачу своего населенного пункта, города или региона и предложив пути ее решения.

Примерный тест к теме 1:

1. В каком веке Прокопий Кесарийский упоминает о славянах и повествует об их обычаях?
 - а) IV век нашей эры;
 - б) VI век нашей эры;
 - в) VIII век нашей эры;
 - г) VII век нашей эры.
2. Какой из древнерусских князей одержал победу над Византией?
 - а) Олег;
 - б) Святослав;
 - в) Ольга;
 - г) Владимир Красно Солнышко.
3. День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере:
 - а) 31 мая 1223 г.;
 - б) 4 марта 1238 г.;
 - в) 15 июля 1240 г.;
 - г) 5 апреля 1242 г.
4. Князь, одержавший победу над монголо-татарами в стоянии на реке Угре:
 - а) Иван III;
 - б) Иван Грозный;
 - в) Иван Калита;

г) Дмитрий Иванович.

5. Какое место в мире Российская Федерация занимает по разведанным запасам алмазов?

- а) второе;
- б) четвертое;
- в) восемнадцатое;
- г) первое.

6. Какова доля Российской Федерации в мировых запасах природного газа?

- а) 10–12%;
- б) 15,7%;
- в) 23,3%;
- г) 32%.

7. Сколько субъектов имеет в своем составе Российская Федерация?

- а) 89;
- б) 85;
- в) 84;
- г) 82.

8. Кто стал первой женщиной, удостоенной звания Героя Советского Союза во время Великой Отечественной войны за отвагу и героизм, проявленные в партизанской борьбе?

- а) Надежда Волкова;
- б) Зоя Космодемьянская;
- в) Екатерина Барышникова;
- г) Лиза Чайкина.

9. Кто является автором музыки марша «Прощание славянки»?

- а) Василий Агапкин;
- б) Петр Чайковский;
- в) Ян Френкель;
- г) Давид Тухманов.

10. Кто из известных людей ввел классификацию героев на разновидности: воин-защитник, воин-завоеватель, воин-солдат, воин-царь, воин-полководец и другие?

- а) А.В. Суворов;
- б) Н.И. Вавилов;
- в) И.Л. Викенъев;
- г) А.В. Луначарский.

11. День Героев Отечества отмечается в России:

- а) 10 мая;
- б) 9 декабря;
- в) 9 сентября;
- г) 3 марта.

12. В каком сражении, согласно распространенной в литературе точке зрения, появилась фраза «русские не сдаются»?

- а) Бородинское сражение (1812);
- б) Оборона Севастополя (1854–1855);
- в) Оборона крепости Осовец (1915);
- г) Штурм Берлина (1945).

13. Кому приписывают фразу: «У России есть только два союзника – ее армия и флот»?

- а) император Александр III;
- б) И.В. Сталин;
- в) император Николай I;
- г) Ю.В. Андропов.

14. Какой святой считается покровителем России?

- а) Святой Николай Чудотворец;
- б) Апостол Андрей Первозванный;
- в) Святой Георгий Победоносец;
- г) Архангел Михаил.

15. Какая из крепостей прославилась героической обороной в начале Великой Отечественной войны и надписью «Я умираю, но не сдаюсь! Прощай, Родина», сделанной в казармах войск НКВД СССР?

- а) Крепость Осовец;

- б) Гродненская крепость;
- в) Познанская крепость;
- г) Брестская крепость.

16. Назовите океаны, омывающие Россию:

- а) Тихий, Атлантический;
- б) Индийский, Тихий, Атлантический;
- в) Тихий, Северный Ледовитый, Атлантический;
- г) Северный Ледовитый, Атлантический.

17. Верховным Главнокомандующим в годы Великой Отечественной войны был:

- а) И.В. Сталин;
- б) К.Е. Ворошилов;
- в) Г.К. Жуков;
- г) Л.З. Мехлис.

18. Кто совершил первый в истории человечества выход в открытый космос?

- а) Алексей Леонов;
- б) Павел Попович;
- в) Герман Титов;
- г) Валентина Терешкова.

19. В каком году был запущен первый искусственный спутник Земли?

- а) 1948;
- б) 1953;
- в) 1957;
- г) 1960.

20. Кто является автором произведения «Молодая гвардия»?

- а) Михаил Шолохов;
- б) Василий Шукшин;
- в) Александр Твардовский;
- г) Александр Фадеев.

Тема 2. Российское государство-цивилизация

1. Как вы объясните общее и особенное в понятиях «государственность» и «государство»?
2. Как соотносятся понятия «государство-цивилизация» и «государство-нация»?
3. Как вы понимаете термин «столкновение» цивилизаций?
4. Что такое базовые принципы (константы) цивилизации?
5. Какие особенности имеет Россия как государство-цивилизация?
6. В чем заключаются особенности российской цивилизационной идентичности?
7. На основе прочитанной литературы сформулируйте свое понимание традиционных духовно-нравственных ценностей.

Примерный тест к теме 2:

1. Какие из определений относятся к термину «цивилизация»?
 - а) устойчивая общность людей, объединенных духовными традициями, сходным образом жизни, географическими и историческими рамками;
 - б) исторический тип социально-экономического развития общества на основе определенного способа производства материальных благ;
 - в) стадия развития человеческого общества, достигшего определенного уровня социальности;
 - г) стадия развития культурно-исторического типа.
2. Кто является автором формационного подхода?
 - а) К. Маркс;
 - б) В. Ленин;
 - в) И. Сталин;
 - г) Л. Морган.
3. Кто является основоположником цивилизационного подхода?
 - а) Г. Рюккерт;
 - б) И. Гердер;
 - в) Н. Данилевский;
 - г) О. Шпенглер.
4. Кто является автором понятия «псевдоморфоза»?

- а) Л. Гумилев;
- б) О. Шпенглер;
- в) К. Леонтьев;
- г) В. Цымбурский.

5. Кто является автором теории «вызова-ответа» развития локальных цивилизаций?

- а) К. Леонтьев;
- б) П. Сорокин;
- в) Ш. Эйзенштадт;
- г) А. Тойнби.

6. Кто является автором теории «конфликта цивилизаций»?

- а) Ф. Ратцель;
- б) К. Хаусхофер;
- в) С. Хантингтон;
- г) З. Бжезинский.

7. Кто является автором понятия «лимитроф»?

- а) П. Савицкий;
- б) В. Цымбурский;
- в) П. Семенов-Тянь-Шанский;
- г) Н. Трубецкой.

8. Кто является автором понятия «месторазвитие»?

- а) П. Савицкий;
- б) А. Хомяков;
- в) И. Ильин;
- г) Г. Вернадский.

9. Кто является автором концепции России как «острова»?

- а) Л. Гумилев;
- б) Х. Маккиндер;
- в) В. Ламанский;
- г) В. Цымбурский.

10. Кто определял историю локальных цивилизаций как историю формирования коллективной идентичности?

- а) Ф. Бродель;
- б) П. Сорокин;
- в) Ш. Эйзенштадт;
- г) А. Тойнби.

11. Что из перечисленного является основанием отличия «государства-цивилизации» от «государства-нации»?

- а) имперская форма существования в истории;
- б) стремление к унификации укладов локальных групп;
- в) наличие уникальной «сакральной вертикали» как особого комплекса ценностей и смыслов;
- г) опора на категорию суверенитета, а не авторитета.

12. Факторы прогнозируемых С. Хантингтоном в конце XX века конфликтов цивилизаций:

- а) заносчивость Запада;
- б) синская самоуверенность;
- в) нетерпимость ислама;
- г) все три фактора.

13. Приведите примеры исторических конфликтов между коллективным Западом и российским государством-цивилизацией:

- а) Крестовый поход XIII в.;
- б) Ливонская война;
- в) Отечественная война 1812 г.;
- г) Великая Отечественная война.

14. Кто является автором концепции коммунитаризма?

- а) А. Хомяков;
- б) Н. Бердяев;
- в) В. Вернадский;
- г) В. Соловьев.

15. Кто является автором концепции солидаризма?

- а) А. Хомяков;

- б) Н. Бердяев;
- в) И. Ильин;
- г) А. Панарин.

16. Кто из представленных авторов является приверженцем социально-конструктивистского подхода к феномену нации?

- а) Б. Андерсон;
- б) В. Тишков;
- в) Э. Паин;
- г) все варианты верны.

17. Кто из представленных авторов является основателем социального конструкционизма в общественных науках?

- а) П. Бергер;
- б) Н. Луман;
- в) Э. Геллнер;
- г) Т. Лукман.

18. В работах каких ученых появился термин «цивилизация»?

- а) Вольтер, Тюрго, Мирабо;
- б) Монтескье, Руссо;
- в) Кант, Гегель;
- г) Тойнби, Бродель, Хантингтон.

19. Когда появился термин «локальная цивилизация»?

- а) в XVII в.;
- б) в XIX в.;
- в) в XX в.;
- г) в XXI в.

20. Когда появился термин «государство-цивилизация»?

- а) в XVI в.;
- б) в XIX в.;
- в) в XX в.;
- г) в XXI в.

Тема 3. Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации

1. На основе прочитанной литературы сформулируйте свое отношение к роли идеологии в обществе и государстве.
2. Как соотносятся понятия «мировоззрение» и «цивилизационная идентичность»?
3. Объясните на конкретных исторических примерах, как вы понимаете особенности российской мировоззренческой традиции.
4. Раскройте на примерах из разных периодов в истории России ценностные принципы (константы) российской цивилизации.
5. Приведите известные вам из истории примеры, раскрывающие базовые факторы российской государственности: Человек. Семья. Общество. Государство. Страна. Обсудите примеры и ответы в группе.
6. На основе предшествующих знаний, личного опыта и прочитанной литературы предложите наиболее яркие национальные символы, идеи, нормы, практики и ритуалы / артефакты, связанные с каждым из пяти (или с одним на выбор) основных элементов: Человек. Семья. Общество. Государство. Страна. Обсудите результаты в малых группах, а затем представьте в учебной группе.
7. На основе обращения к сайту Российского общества «Знание» предложите фильм (фильмы, сюжеты) для просмотра и обсуждения в группе.

Примерные тесты к теме 3:

1. Какие из определений относятся к термину «мировоззрение»?

- а) совокупность проявлений духа в мире и человеке;
- б) свойство личности, жизнедеятельность которой проходит в полном противоречии с законами природы, общества и нравственными догматами веры;
- в) система взглядов человека на мир, на самого себя и свое место в этом мире;
- г) множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, которое образует определенную целостность, единство.

2. Кто является автором мир-системной теории?

- а) К. Маркс и Ф. Энгельс;
- б) М. Хоркхаймер и Т. Адорно;
- в) И. Валлерстайн;
- г) Ф. Фукуяма.

3. Ценностный подход – это:

- а) синоним аксиологии;
- б) духовная и практическая деятельность по исследованию ценностей как понятия, выявлению ценностей в разных проявлениях бытия (материально-вещественном, ментальном, языковом) и оценке степени их воплощения;
- в) исследование надындивидуальных сущностей особого рода, бытие которых подчинено законам, отличным от законов бытия материального мира;
- г) верны все определения.

4. Ключевые принципы арабо-мусульманской (исламской) логики культуры:

- а) процессуальность;
- б) ритуальность;
- в) субстанциональность;
- г) единство корня.

5. Мировоззрение отличается от мифа тем, что:

- а) имеет рефлексивный характер;
- б) имеет целостный (системный) характер;
- в) мировоззрение является более общим понятием, которое может включать в себя мифологическую составляющую;
- г) мировоззрение является частным понятием по отношению к мифологической картине мира.

6. Мировоззрение отличается от идентичности тем, что:

- а) имеет рефлексивный характер;
- б) может иметь иррациональный характер;
- в) имеет целостный (системный) характер;
- д) идентичность имеет внутренний и внешний (приписываемый) уровень.

7. Идентичность –

- а) это самоотождествление индивида с неким образцом;
- б) формируется и трансформируется в процессе социального взаимодействия;
- в) может иметь множественный характер;
- г) как правило, остается неизменной на протяжении всей жизни индивида.

8. Идентичность может быть:

- а) индивидуальная;
- б) коллективная;
- в) групповая;
- г) протестная.

9. Соотнесите термин и определение:

- а) культура;
 - б) культурный код;
 - в) традиция;
 - г) идеология.
- 1) это набор характеристик, образов и устойчивых представлений, доставшихся народу от предков, которые понятны каждому. Он помогает понимать поведенческие реакции и определяет народную психологию. Это своего рода ключ к пониманию культуры народов, их уникальных особенностей;
 - 2) это сложившиеся в обществе модели поведения, которые передаются из поколения в поколение и связаны с историей народа или государства;
 - 3) все то, что создается человеком и при этом само создает человека, производит сам феномен человечности;
 - 4) система концептуально оформленных идей, которая выражает интересы, мировоззрение и идеалы различных субъектов политики – классов, наций, общества, политических партий, общественных движений.

10. Миф – это:

- а) это обращение к прошлому (какому-либо историческому событию, сказаниям о деяниях исторических героев и т.п.);
- б) вечное настоящее;
- в) то, что создает почву для возникновения символов и ритуалов, которые в соответствующих социальных и политических обстоятельствах приобретают для людей огромное значение;
- г) то, что строит некую схему, использование которой необходимо для политических целей.

11. Выделите основные исторические типы мировоззрения:

- а) философское;
- б) мифологическое;
- в) гуманистическое;
- г) материалистическое.

12. Рационализм в вопросах терпимости предполагает:

- а) сохранение религиозной и культурной специфики;
- б) аккультурацию;

- в) ассимиляцию;
- г) гражданскую инкорпорацию.

13. Универсализм в вопросах терпимости предполагает:

- а) сохранение религиозной и культурной специфики;
- б) аккультурацию;
- в) ассимиляцию;
- г) гражданскую инкорпорацию.

14. Утилитаризм в вопросах терпимости предполагает:

- а) сохранение религиозной и культурной специфики;
- б) аккультурацию;
- в) ассимиляцию;
- г) гражданскую инкорпорацию.

15. Мультикультурализм в вопросах терпимости предполагает:

- а) сохранение религиозной и культурной специфики;
- б) аккультурацию;
- в) ассимиляцию;
- г) гражданскую инкорпорацию.

16. Какие исторические вызовы были характерны для российской цивилизации:

- а) обширные пространства, не имеющие естественных границ;
- б) суровый климат, короткий вегетационный период;
- в) перманентная военная опасность;
- г) угроза поглощения иной цивилизацией.

17. Системная модель мировоззрения включает в себя:

- а) человека;
- б) семью;
- в) страну;
- г) государство;
- д) общество.

18. Перечислите базовые ценности (константы) российской цивилизации и российского общества:

- а) единство многообразия;
- б) сила и ответственность;
- в) согласие и сотрудничество;
- г) любовь и доверие;
- д) созидание и развитие.

19. Символы советской политики – это:

- а) серп и молот;
- б) памятник тысячелетия Руси;
- в) Родина-мать;
- г) мавзолей Ленина.

20. Кто ввел в употребление термин «ценность»?

- а) Г. Лотце;
- б) В. Виндельбанд;
- в) Г. Коген;
- г) Г. Риккерт.

Тема 4. Политическое устройство России

1. Какие формы государственного устройства и формы правления в истории российской государственности вам известны?

2. Как вы объясните конституционно-правовой смысл понятия «многонациональный народ Российской Федерации»?

3. Храмы каких религиозных конфессий находятся в вашем городе или населенном пункте? Являются ли они действующими в настоящее время?

4. Приведите примеры национальных проектов и государственных программ Российской Федерации. В чем их значение для страны в целом и для вашего региона?

5. Деловая игра, например модель законодательного процесса в вашем регионе; составление и обсуждение обращения в органы государственной власти.

6. Какие формы гражданского участия и общественного контроля вам известны? В чем вы лично участвовали или планируете участвовать?

7. Какие органы местного самоуправления действуют в вашем регионе и городе (населенном пункте)? На какой

срок они избраны и когда состоятся следующие выборы?

Примерные тесты к теме 4:

1. Равнозначны ли наименования Российская Федерация и Россия согласно действующему законодательству?

- а. да;
- б. нет;
- в. зависит от контекста;
- г. может быть.

2. Когда была принята действующая Конституция Российской Федерации?

- а. 2020 год;
- б. 2003 год;
- в. 1993 год;
- г. 1992 год.

3. Укажите конституционные характеристики российского государства согласно действующему законодательству:

- а. демократическое государство;
- б. правовое государство;
- в. социальное государство;
- г. светское государство.

4. Понятие «суверенитета» как признака государства было введено в науку:

- а. Ж. Боденом;
- б. Аристотелем;
- в. Ш.Л. Монтескье;
- г. Гегелем.

4. Носителем суверенитета и единственным источником власти в Российской Федерации является ее ...

- а. многонациональный народ;
- б. многоконфессиональный народ;
- в. традиционный народ;
- г. культурный народ.

5. Российская Федерация – ... государство, политика которого направлена на создание условий, обеспечивающих достойную жизнь и свободное развитие человека.

- а. социальное;
- б. федеративное;
- в. унитарное;
- г. светское.

6. Выберите правильное суждение:

- а. основные права и свободы человека неотчуждаемы и принадлежат каждому от рождения;
- б. основные права и свободы человека неотчуждаемы и принадлежат каждому с момента достижения восемнадцати лет;
- в. основные права и свободы человека неотчуждаемы и принадлежат каждому по решению суда;
- г. основные права и свободы человека отчуждаемы и принадлежат каждому от рождения.

7. Гражданин Российской Федерации имеет право ..., ..., ... в референдуме независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям, а также других обстоятельств.

- а. избирать, быть избранным, участвовать;
- б. голосовать, быть избранным, участвовать;
- в. избирать, быть назначенным, участвовать;
- г. назначать, быть избранным, участвовать.

8. Что не входит в состав Российской Федерации согласно действующему законодательству:

- а. автономные города;
- б. республики;
- в. города регионального значения;
- г. автономные округа.

9. На каких уровнях осуществляется государственная власть в Российской Федерации согласно действующему законодательству:

- а. федеральный уровень;
- б. уровень субъектов Российской Федерации;
- в. международный уровень;
- г. муниципальный уровень.

10. Государственная власть в Российской Федерации осуществляется на основе разделения на ...
- а. законодательную, судебную, исполнительную;
 - б. президентскую, законодательную, исполнительную, судебную;
 - в. законодательную, судебную, президентскую;
 - г. Россия – светское государство, никакая религия не может быть признана в качестве государственной.
11. Стратегия развития – это ... направление развития.
- а. долгосрочное;
 - б. среднесрочное;
 - в. краткосрочное;
 - г. годовое.
12. Стратегическое управление как научное направление и разновидность менеджмента начало формироваться во второй половине ... века.
- а. 20;
 - б. 19;
 - в. 16;
 - г. 17.
13. Государственный плановый комитет СССР (Госплан) был создан в ... году.
- а. 1921;
 - б. 1940;
 - в. 1928;
 - г. 1978.
14. Совет при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам является ... органом.
- а. совещательным;
 - б. ключевым;
 - в. стратегическим;
 - г. организационным.
15. В настоящее время установлены ... целевых показателей, характеризующих достижение национальных целей развития России на период до 2030 года.
- а. 25;
 - б. 20;
 - в. 35;
 - г. 15.
16. Национальные проекты структурно состоят из ...
- а. федеральных проектов;
 - б. государственных программ;
 - в. общественных инициатив;
 - г. национальных идей.
17. Региональный проект – проект, обеспечивающий достижение целей, показателей и результатов ...
- а. федерального проекта;
 - б. национального проекта;
 - в. межрегионального проекта;
 - г. государственного проекта.
18. Руководителем национального проекта является ...
- а. руководитель федерального органа исполнительной власти, руководство деятельностью которого осуществляет Правительство Российской Федерации;
 - б. Президент Российской Федерации;
 - в. Председатель Правительства Российской Федерации;
 - г. Назначенный Правительством Российской Федерации эксперт.
19. По каждой госпрограмме назначены кураторы из числа заместителей Председателя Правительства Российской Федерации и утверждены ...
- а. управляющие советы;
 - б. координационные советы;
 - в. административные советы;
 - г. общественные советы.
20. Утверждается ли нормативным правовым актом паспорт госпрограммы?
- а. да;
 - б. нет;

- в. по решению Председателя Правительства Российской Федерации;
- г. по решению Президента Российской Федерации.

Тема 5. Вызовы будущего и развитие страны

1. Назовите ключевые глобальные вызовы в XXI веке.
2. Какие факторы окажутся ключевыми при решении глобальных вызовов в перспективе будущего?
3. Как прошлое России определяет ее будущее?
4. Приведите исторические примеры, когда Россия решала глобальные вызовы.
5. В каких сферах Россия имеет перспективы выхода на лидерские позиции в будущем?
6. Какую роль играет система стратегического планирования в формировании образа будущего России?
7. Как видите идеальный образ будущего для России?

Примерные тесты к теме 5:

1. К основным глобальным вызовам XXI века относятся:
 - а. рост платежеспособности населения планеты;
 - б. решение вопросов продовольственной безопасности;
 - в. уменьшение уровня технологического неравенства;
 - г. нехватка пресной воды.
2. Выделите основные категории глобальных рисков.
 - а. экономические;
 - б. геополитические;
 - в. социальные;
 - г. технологические.
3. Влияет ли потеря государством суверенитета на его цивилизационное развитие?
 - а. да;
 - б. нет;
 - в. зависит от контекста;
 - г. иногда.
4. В произведении какого автора содержится следующий текст: «Через фильмы, романы и телевидение нам усиленно навязывают культ дружбы. Но в реальности мне за всю жизнь так и не довелось наблюдать ни одного случая настоящей дружбы. То, что у нас называют дружбой, есть лишь сообщничество в каком-то деле. Дружбу в старом смысле у нас заменяют отношения предпочтения и вынужденность общения с более или менее устойчивыми партнерами».
 - а) Зиновьев А.А.;
 - б) Пешков А.М.;
 - в) Солженицын А.И.;
 - г) Набоков В.В.
5. Кто является автором фразы: «Поэтому ничего лучше правильного воспитания не придумаешь! Это требует большой работы, продлевать которую пока никто не рвётся. Но если мы не будем задумываться над этой проблемой серьёзно, человечество придёт к краху, первые симптомы которого уже наблюдаются в общественном сознании».
 - а) Капица С.П.;
 - б) Пушкин А.С.;
 - в) Ленин В.И.;
 - г) Тютчев Ф.И.
6. В произведении какого автора содержится следующий текст: «Прежде всего человек должен любить свою землю, любить во всех ее противоречиях, с ее грехами и недостатками. Без любви к своей земле человек бессилен что-нибудь сотворить, бессилен овладеть землей».
 - а) Бердяев Н.А.;
 - б) Достоевский Ф.М.;
 - в) Леонтьев К.Н.;
 - г) Лосев А.Ф.
7. Кому принадлежит следующая цитата: «Русскому народу приходилось решать задачи, требующие особой стратегии. Цивилизационная промежуточность требовала универсалистской восприимчивости; тяготы пространства и времени, истории и географии требовали нередко предельной мобилизации духа, способного справиться и с вызовами сурового климата, и с вызовами воинственных соседей».
 - а) Панарин А.С.;
 - б) Тойнби А.Дж.;
 - в) Бродель Ф.;
 - г) Вебер М.
8. Согласно Стратегии национальной безопасности Российской Федерации, ее национальными интересами на современном этапе являются:
 - а) защита конституционного строя, суверенитета, независимости, государственной и территориальной целостности

Российской Федерации, укрепление обороны страны;

б) сбережение народа России, развитие человеческого потенциала, повышение качества жизни и благосостояния граждан;

в) охрана окружающей среды за пределами территории Российской Федерации;

г) поддержание гражданского мира и согласия в стране, укрепление законности, искоренение коррупции, защита граждан и всех форм собственности от противоправных посягательств, развитие механизмов взаимодействия государства и гражданского общества.

9. Согласно Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации, наиболее значимыми с точки зрения научно-технологического развития большими вызовами являются:

а) исчерпание возможностей экономического роста России;

б) снижение антропогенных нагрузок на окружающую среду;

в) отсутствие необходимости эффективного освоения и использования пространства;

г) демографический переход, обусловленный увеличением продолжительности жизни людей, изменением их образа жизни, и связанное с этим старение населения.

10. Научно-технологическое развитие Российской Федерации может осуществляться по двум альтернативным сценариям:

а) импорт технологий и фрагментарное развитие исследований и разработок, интегрированных в мировую науку, но занимающих в ней подчиненные позиции;

б) слепое копирование технологий, а также исследований и разработок, интегрированных в мировую науку;

в) лидерство по избранным направлениям научно-технологического развития в рамках как традиционных, так и новых рынков технологий, продуктов и услуг и построение целостной национальной инновационной системы;

г) сохранение текущего уровня научно-технологического развития.

11. К основным проблемам пространственного развития Российской Федерации относятся:

а) высокий уровень межрегионального социально-экономического неравенства;

б) высокий уровень комфортности городской среды в большинстве городов;

в) высокий уровень предпринимательской активности в большинстве малых и средних городов;

г) возрастание демографической нагрузки на трудоспособное население в большинстве субъектов Российской Федерации.

12. Кем утверждается план реализации Стратегии пространственного развития Российской Федерации?

а) Президентом Российской Федерации;

б) Правительством Российской Федерации;

в) Администрацией Президента Российской Федерации;

г) Министром экономического развития Российской Федерации.

13. К принципам пространственного развития Российской Федерации относятся:

а) обеспечение территориальной целостности, единства правового и экономического пространства Российской Федерации;

б) обеспечение разных возможностей для реализации конституционных прав и свобод граждан Российской Федерации на всей территории Российской Федерации;

в) комплексный подход к социально-экономическому развитию территорий;

г) учет этнокультурного фактора при обеспечении социально-экономического развития субъектов Российской Федерации.

14. Ожидаемыми результатами реализации Стратегии противодействия экстремизму в Российской Федерации до 2025 года являются:

а) сокращение количества экстремистских угроз в Российской Федерации;

б) недопущение распространения экстремистских материалов в средствах массовой информации и сети «Интернет»;

в) инертное участие институтов гражданского общества в профилактике и предупреждении экстремистских проявлений;

г) формирование в обществе, особенно среди молодежи, атмосферы нетерпимости к экстремистской деятельности, неприятия экстремистской идеологии.

15. Согласно Стратегии комплексной безопасности детей, в Российской Федерации на период до 2030 года основными направлениями реализации государственной политики в сфере обеспечения безопасности детей являются:

а) развитие современной безопасной инфраструктуры для детей;

б) профилактика преступлений, совершаемых несовершеннолетними и в отношении них;

в) формирование закрытой информационной среды для детей;

г) укрепление института семьи, сохранение и поддержка традиционных российских духовно-нравственных, в том числе семейных, ценностей.

16. Согласно Стратегии экологической безопасности Российской Федерации на период до 2025 года, к глобальным вызовам экологической безопасности относятся:

а) последствия изменения климата на планете;

- б) увеличение биологического разнообразия;
- в) негативные последствия ухудшения состояния окружающей среды;
- г) снижение потребления природных ресурсов при сокращении их запасов.

17. Согласно Концепции внешней политики Российской Федерации, система международных отношений должна основываться на следующих принципах:

- а) суверенное равенство государств;
- б) приятие гегемонии в международных делах;
- в) вмешательство во внутренние дела;
- г) многообразие культур, цивилизаций и моделей организации общества, опора на единый для всех мировых традиционных религий и светских этических систем духовно-нравственный ориентир.

18. Согласно Концепции развития научно-популярного туризма в Российской Федерации на период до 2035 года, ... – важная сфера человеческой жизни, которая отвечает потребностям общества и помогает справляться с глобальными вызовами.

- а) наука;
- б) образование;
- в) спорт;
- г) музыка.

19. В Стратегии развития агропромышленного и рыбохозяйственного комплексов Российской Федерации на период до 2030 года к внутренним факторам риска, влияющим на данный сектор экономики, относятся:

- а) высокий уровень покупательной способности населения;
- б) неудовлетворительная динамика обновления логистической инфраструктуры;
- в) недостаточность финансирования отечественной отраслевой науки;
- г) достаточная обеспеченность высококвалифицированными кадрами.

20. ... – совокупность формальных и неформальных институтов, явлений и факторов, влияющих на сохранение, производство, трансляцию и распространение духовных ценностей (этических, эстетических, интеллектуальных, гражданских и т.д.).

- а) культура;
- б) образование;
- в) общество;
- г) безопасность.

Практические занятия

Тема 1. Что такое Россия

1. Территория и географическое положение России.
2. Особенности климата современной России.
3. Природные ресурсы России.
4. Роль природно-климатического фактора в развитии России.
5. Изменение географического положения России после распада СССР.
6. Транспортная система России как фактор развития внутреннего экономического пространства и выхода на мировые рынки.
7. Экологические вызовы России.

Тема 2. Российское государство-цивилизация

1. Тематика «цивилизаций» в научной литературе.
2. Понятие «цивилизация».
3. Преимущества и недостатки цивилизационного подхода.
4. Подходы к истории развития человечества, альтернативные цивилизационному.
5. Типология цивилизаций.
6. Закономерности развития (или упадка) цивилизаций.
7. «Столкновение» цивилизаций.

Тема 3. Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации

1. Мировоззрение: этимология и понятие.
2. Основные структурные компоненты мировоззрения.
3. Основные исторические типы мировоззрения.
4. Мировоззрение и миф.
5. Мировоззрение и идентичность.
6. Концепции идентичности.

7. Мировоззрение и цивилизационная идентичность, их связь с ценностными константами.

Тема 4. Политическое устройство России

1. Власть: понятие, признаки, функции, методы и формы.
2. Публичная и государственная власть в Российской Федерации.
3. Единство системы публичной власти в Российской Федерации.
4. Государственная власть: понятие, признаки, виды, структура, формы осуществления.
5. Конституционные принципы организации государственной власти в Российской Федерации.
6. Взаимосвязь политической системы общества и государственной власти.
7. Понятие легитимности и способы легитимизации государственной власти.

Тема 5. Вызовы будущего и развитие страны

1. Ключевые глобальные и цивилизационные вызовы XXI века.
2. Глобальные и цивилизационные вызовы устойчивому развитию Российской Федерации в XXI веке.
3. Роль Российской Федерации в решении глобальных и цивилизационных вызовов в XXI веке.
4. Исторические примеры решения Россией глобальных и цивилизационных вызовов.
5. Механизмы и инструменты Российской Федерации в области реагирования на глобальные и цивилизационные вызовы.
6. Ценностные принципы (константы) российской цивилизации, способствующие решению ее глобальных и цивилизационных вызовов.
7. Партнеры Российской Федерации в контексте решения глобальных и цивилизационных вызовов.

5.2. Темы письменных работ

Проектная работа - МОЯ МАЛАЯ РОДИНА

Презентация на тему «Моя малая родина», обязательно должно быть отражено отношение к семейным ценностям и традициям на примере семьи участника конкурса (моя семья, семейные традиции и ценности).

Цель работы – формирование гражданственности и патриотизма у студентов через изучение истории и этнокультурных традиций своей Малой родины.

- ☐ формирование системы знаний, навыков и компетенций, а также ценностей, правил и норм поведения, связанных с осознанием принадлежности к российскому обществу;
- ☐ формирование фундамента развитой и цельной личности, сопрягающей личное достоинство и успех с общественным прогрессом и политической стабильностью своей Родины;
- ☐ повышение мотивации к изучению истории своей малой родины;
- ☐ сохранение культурного наследия и традиций родного края;
- ☐ развитие чувства ответственности за будущее своей страны и народа;
- ☐ формирование уважительного отношения к традиционным семейным ценностям.

5.3. Фонд оценочных средств

Вопросы к зачету

1. Современная Россия: ключевые социально-экономические параметры.
2. Территория и географическое положение России.
3. Особенности климата современной России.
4. Природные ресурсы России.
5. Роль природно-климатического фактора в развитии России.
6. Изменение географического положения России после распада СССР.
7. Транспортная система России как фактор развития внутреннего экономического пространства и выхода на мировые рынки.
8. Территориальные особенности состава населения России.
9. Расселение и заселенность территории России.
10. Проблемы внешней и внутренней миграции населения в современной России.
11. Региональные особенности социально-экономического развития России.
12. Туристско-рекреационные и особые экономические зоны России.
13. Роль регионов в развитии российского государства.
14. Федеративное устройство Российской Федерации.
15. Роль геополитического фактора и внешних угроз в истории России.
16. Военные и внешнеполитические вызовы и победы России в историческом контексте и в настоящем времени.
17. Социально-политические вызовы России в историческом контексте и в настоящем времени.
18. Культурные вызовы и достижения России в историческом контексте и в настоящем времени.
19. Технологические вызовы и победы России.
20. Духовные вызовы и победы России в историческом контексте и в настоящем времени.
21. Выдающиеся герои России.
22. Символы и образы России.

23. Политика памяти в России.
24. Соотношение национально-образующих героических мифов и легенд с реальными историческими фактами.
25. Искажение исторического прошлого как технология подрыва государственного суверенитета.
26. Десакрализация героического прошлого России как когнитивное оружие в «войнах памяти».
27. Преимущества и недостатки цивилизационного подхода.
28. Понятие «цивилизация» в истории, философии и культуре.
29. Подходы к истории развития человечества, альтернативные цивилизационному.
30. «Столкновения» цивилизаций.
31. Государство-цивилизация и государство-нация.
32. Российское государство-цивилизация и его отличие от других цивилизаций.
33. Исторические формы российского государства-цивилизации.
34. Ценностные принципы (константы) цивилизации.
35. Базовые ценностные принципы (константы) российской цивилизации.
36. Традиционные духовно-нравственные ценности.
37. Традиционализм российского государства-цивилизации.
38. Мировоззрение: этимология и понятие.
39. Основные структурные компоненты мировоззрения.
40. Основные исторические типы мировоззрения.
41. Мировоззрение и миф.
42. Мировоззрение и культура.
43. Иерархия человеческих потребностей и ее отображение в мировоззрении.
44. Концепции идентичности.
45. Мировоззрение и цивилизационная идентичность, их связь с ценностными константами.
46. Системная модель мировоззрения («человек – семья – общество – государство – страна»).
47. Роль и миссия России в представлении отечественных мыслителей.
48. Власть: понятие, признаки, функции, методы и формы.
49. Публичная и государственная власть в Российской Федерации.
50. Единство системы публичной власти в Российской Федерации.
51. Государственная власть: понятие, признаки, виды, структура, формы осуществления.
52. Конституционные принципы организации государственной власти в Российской Федерации.
53. Взаимосвязь политической системы общества и государственной власти.
54. Понятие легитимности и способы легитимизации государственной власти.
55. Понятие основ конституционного строя в Российской Федерации.
56. Принцип разделения властей и механизмы его реализации в Российской Федерации.
57. Характеристика ветвей государственной власти в Российской Федерации и государственных органов, не входящих в систему разделения власти.
58. Сочетание единства системы государственной власти с принципом разделения властей в Российской Федерации.
59. Роль Конституционного суда Российской Федерации в национальной системе разделения властей.
60. Конституционная модель разграничения предметов ведения между Российской Федерацией и субъектами Российской Федерации.
61. Президент Российской Федерации в системе органов государственной власти.
62. Стратегическое планирование в системе государственного управления.
63. Стратегическое планирование и стратегическое управление в Российской Федерации.
64. Роль Федерального закона от 28 июня 2014 г. № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации» в развитии российской модели стратегического планирования.
65. Основные цели государственной политики в сфере стратегического планирования в Российской Федерации.
66. Виды документов стратегического планирования, разрабатываемые на федеральном уровне, на уровне субъекта Российской Федерации и на уровне муниципального образования Российской Федерации.
67. Совет при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, его задачи и функции: общая характеристика.
68. Общая характеристика государственных программ, национальных проектов и инициатив социально-экономического развития в Российской Федерации.
69. Конституционно-правовые основы гражданского общества в Российской Федерации.
70. Основные формы участия граждан в управлении делами государства.
71. Ключевые институты гражданского общества в России.
72. Взаимодействие единой системы публичной власти с институтами гражданского общества на современном этапе.
73. Формы государственной поддержки развития институтов гражданского общества в России.
74. Добровольчество (волонтерство), его роль в развитии институтов гражданского общества в России.
75. Общественный контроль в Российской Федерации.
76. Ключевые глобальные и цивилизационные вызовы XXI века.
77. Глобальные и цивилизационные вызовы устойчивому развитию Российской Федерации в XXI веке.
78. Роль Российской Федерации в решении глобальных и цивилизационных вызовов в XXI веке.
79. Механизмы и инструменты Российской Федерации в области реагирования на глобальные и цивилизационные вызовы.
80. Ценностные принципы (константы) российской цивилизации, способствующие решению ее глобальных и цивилизационных вызовов.
81. Партнеры Российской Федерации в контексте решения глобальных и цивилизационных вызовов.
82. Ключевые внутренние вызовы общественного развития Российской Федерации.

83. Отечественные мыслители о внутренних вызовах России.
84. Варианты преодоления Россией внутренних вызовов общественного развития.
85. Ключевые внутренние вызовы общественного развития Российской Федерации в XXI веке.
86. Ограничения России при выборе вариантов преодоления внутренних вызовов общественного развития.
87. Российская мировоззренческая идентичность и решение внутренних вызовов в условиях глобальной неопределенности.
88. Роль современной молодежи в преодолении внутренних вызовов общественного развития России.
89. Инструменты управления будущим.
90. Базовые сценарии будущего развития России в XXI веке.
91. Сложности формирования образа будущего России в современных условиях.
92. Отечественные мыслители и образы будущего России.
93. Ценностные принципы (константы), определяющие желаемый образ будущего России.
94. Российское студенчество и желаемый образ будущего России.
95. Стратегическое развитие России и вызовы XXI века.
96. Система стратегического планирования в Российской Федерации.
97. Национальные цели развития Российской Федерации.
98. Государственные программы Российской Федерации как инструмент стратегического развития.
99. Управление национальными проектами в Российской Федерации.
100. Стратегическое развитие Российской Федерации и вызовы будущего: сценарии моделирования.

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 текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Собеседование, устный опрос - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.
2. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.
3. 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.

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

Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основные формы: экзамен

Экзамен по дисциплине Философия 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 проводится в форме тестирования по всем темам дисциплины. Тестирование осуществляется в системе дистанционного обучения ПГАФКСиТ. Для проведения экзамена сформирована тестовая база. На экзамене тест из 50 вопросов формируется методом случайного отбора вопросов из тестовой базы. Время решения теста – 45 минут.

Виды и формы отработки пропущенных занятий

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.

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

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

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

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

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

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)
7.2	
7.3	А 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.4	А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.5	А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.6	А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов, доступ к Интернету
7.7	А 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.8	D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ к Интернету.
7.9	
7.10	D106 - Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.11	D107 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.12	D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.13	D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.14	B202C - компьютер ICL RAY, проектор, ТВ LG 55 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету
7.15	B203 (массаж) - персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету.
7.16	C203 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.17	C204 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.18	C205 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.19	C207 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету

7.20	D202 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.21	D203 - Персональный компьютер ICL RAY, интерактивный ЖК телевизор 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.22	D212 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
7.23	D215 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.24	D216 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.25	D217 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.26	D217A - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.27	D218 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.28	E203 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.29	C303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.30	C304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.31	C305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.32	D305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.33	E303 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.34	E304 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.35	E305 (потокковая) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.36	E401 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.37	E408 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.38	E501 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.39	E502 - Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.40	E601 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.41	E602 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.42	E611 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.43	E612 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.44	E701 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.45	E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.46	E703 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.47	E710 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.48	E711 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.

7.49	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.50	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
7.51	E812 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.52	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
7.53	E903 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.54	

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

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 желательно просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на понимание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

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

При затруднениях в восприятии материала следует изучить рекомендуемую основную и дополнительную литературу, либо обратиться к преподавателю (по графику его консультаций).

2.Рекомендации по подготовке к семинарскому занятию

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются семинарские и практические занятия. Семинарские занятия проводятся с целью изучения, обобщения и закрепления теоретических вопросов конфликтологии, это помогает 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 включает в себя следующие элементы:

- 1) обсуждение теоретических вопросов;
- 2) выполнение контрольных (в форме тестирования);
- 3) 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.

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.

Заканчивать 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.

3.Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Практическое занятие включает в себя выполнение практико-ориентированных заданий;

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованные материалы 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 все задания до окончательного решения, 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, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



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

Рабочая программа дисциплины **История России**

Закреплена за кафедрой	Кафедра социально-гуманитарных дисциплин		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144		Виды контроля в семестрах:
в том числе:			зачеты с оценкой 2
аудиторные занятия	116		
самостоятельная работа	28		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> , <Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Неделя	18 4/6		20 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	20	20	20	20	40	40
Практические	38	38	38	38	76	76
Итого ауд.	58	58	58	58	116	116
Контактная работа	58	58	58	58	116	116
Сам. работа	14	14	14	14	28	28
Итого	72	72	72	72	144	144

Автор (ы) программы:

к. пол. н., Доц., Шабалина Юлия Владимировна; к. и. н., Доц., Салимов Алик Мухтарович; к. и. н., Фан-Юнг Герман Юрьевич

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 18.03.2025 г. № 5

Зав. кафедрой И.о. Щигорцова Е.С.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью освоения учебной дисциплины «История России», является: сформировать у студентов комплексное представление о культурно-историческом своеобразии России, ее месте в мировой и европейской истории; дать научное представление об основных этапах и содержания исторического процесса, о теоретических основах и методологии изучения дисциплины; формирование исторического мышления и социальной памяти на основе освоения исторического опыта, накопленного народами нашей страны, способности социальной адаптации будущего выпускника

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Философия	
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.3	История физической культуры	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-5: Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	
УК-5.8: Воспринимает историю России в контексте мирового исторического развития и Отечественной самобытности	

Знать:
 знает основные этапы исторического развития России в контексте мирового исторического развития и Отечественной самобытности

Уметь:
 умеет излагать историю России в контексте мирового исторического развития и Отечественной самобытности

УК-5.9: Учитывает при социальном и профессиональном общении историческое наследие различных социальных групп, этносов, конфессий и мировых религий

Знать:
 знает историческое наследие различных социальных групп, этносов, конфессий и мировых религий

Уметь:
 умеет использовать в социальном и профессиональном общении аргументы, основанные на знании наследия различных социальных групп, этносов, конфессий и мировых религий

Владеть:
 владеет навыками использования фактов исторического наследия различных социальных групп, этносов, конфессий и мировых религий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1.						
1.1	Введение /Тема/	1	0				
1.2	Место истории в системе социально-гуманитарных наук. /Лек/	1	2	УК-5.8-31 УК-5.9-31			
1.3	Основные направления современной исторической науки. Источники по отечественной и всемирной истории (письменные, вещественные, аудиовизуальные и т.д.). Способы и формы получения, анализа и сохранения исторической информации /Пр/	1	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
1.4	Особенности становления государственности в России и в мире /Тема/	1	0				

1.5	Древний Восток. Античный мир. /Лек/	1	2	УК-5.8-31 УК-5.9-31			
1.6	Восточные славяне: этнокультурные и социально-политические процессы становления и развития государственности. Образование Древнерусского государства . /Лек/	1	2	УК-5.8-31 УК-5.9-31			
1.7	Древний Восток. Египет: нильская цивилизация и ее особенности; Месопотамия: от первых городов государств до становления Ассирийской державы. 2. Древний Китай. Китайская цивилизация от времени образования первых государств до крушения империи Хань. Краткий обзор. Древняя Индия. /Пр/	1	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
1.8	Античный мир - колыбель европейской цивилизации: Античная Греция: от крито-микенской культуры к эпохе эллинизма; Античный Рим: опыт мировой империи /Пр/	1	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
1.9	Западная Европа, Византия в раннее средневековье: Западная Европа в V - начале XII вв.: от варварских королевств к Священной Римской империи. Византийская империя (IV-XII вв.): государство и общество. /Пр/	1	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
1.10	Становление цивилизации Древней Руси: Древние народы, государственные образования на территории России. Восточные славяне: этнокультурные и социально-политические процессы становления и развития государственности: - первые политические объединения восточных славян; - зарождение древнерусской государственности и норманны. /Пр/	1	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
1.11	Древнерусское (Киевское) государство (середина IX-XII вв.): от укрепления власти киевских князей к политическому распаду: Образование Древнерусского государства и политика первых киевских князей. Древняя Русь при Владимире Святославиче и Ярославе Мудром: основные направления внутренней и внешней политики. Политический распад и формирование моделей древнерусского общества и государства. - Культура Древней Руси. Древнерусские летописи. Значение принятия Христианства для Руси /Пр/	1	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
1.12	Русские земли в XIII-XV веках и европейское Средневековье /Тема/	1	0				
1.13	Средневековая Европа в XIII-XV вв /Лек/	1	2	УК-5.8-31 УК-5.9-31			

1.14	Особенности исторического процесса на Востоке. Золотая Орда. /Лек/	1	2	УК-5.8-31 УК-5.9-31			
1.15	Феодальная раздробленность на Руси. Москва и Литва - два центра объединения русских земель. /Лек/	1	2	УК-5.8-31 УК-5.9-31			
1.16	Средневековье как историческая стадия европейской цивилизации. Франкское государство и Священная римская империя. /Пр/	1	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
1.17	Средневековье как этап истории Востока. Образование и распад Монгольской державы: причины, ход событий. /Пр/	1	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
1.18	Феодальная раздробленность на Руси: модели государственности. Отражение экспансии немецких и шведских рыцарей в Западную и Северо-западную Русь /Пр/	1	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
1.19	Москва - центр объединения русских земель. Этапы объединения русских земель вокруг Москвы. Процесс централизации в законодательном оформлении. Судебник 1497 г. /Пр/	1	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
1.20	Великое княжество Литовское и Польско-Литовская уния. /Пр/	1	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
1.21	Россия в XVI-XVII веках в контексте развития европейской цивилизации /Тема/	1	0				
1.22	Начало эпохи Нового времени в Европе как особая фаза /Лек/	1	2	УК-5.8-31 УК-5.9-31			
1.23	Реформация и ее влияние на развитие Европы. Западная Европа в XVII веке: - революции в Нидерландах и Англии: причины, характер, последствия; - Тридцатилетняя война и ее влияние на европейские государства. /Лек/	1	2	УК-5.8-31 УК-5.9-31			
1.24	Иван IV Грозный. Смутное время. /Лек/	1	2	УК-5.8-31 УК-5.9-31			
1.25	Правление первых Романовых: от сословно-представительной монархии к становлению абсолютизма /Лек/	1	2	УК-5.8-31 УК-5.9-31			
1.26	Великие географические открытия: экономические и политические последствия. Реформация католической церкви. /Пр/	1	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
1.27	Западная Европа в XVII веке: - революции в Нидерландах и Англии /Пр/	1	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
1.28	Смутное время и роль народного ополчения в сохранении суверенитета страны. /Пр/	1	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
1.29	Правление первых Романовых: от сословно-представительной монархии к становлению абсолютизм /Пр/	1	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
1.30	XVII - "бунташный" век. /Пр/	1	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			

1.31	Земские Соборы. Законодательство XVII века как фактор преодоления Смутного времени. Соборное уложение 1649 г.: юридическое закрепление крепостного права. /Пр/	1	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
1.32	Церковный раскол, его социально-политическая сущность и последствия /Пр/	1	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
1.33	Основные направления внешней политики России в XVII в. Становление нового миропорядка. /Пр/	1	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
1.34	Самостоятельная работа /Ср/	1	14	УК-5.8-З1 УК-5.8-У1 УК-5.9-З1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
	Раздел 2. Модуль 2.						
2.1	Россия и мир в XVIII-XIX веках: попытки модернизации и промышленный переворот /Тема/	2	0				
2.2	Европа: кризис «старого порядка» и особенности «эпохи Просвещения». /Лек/	2	2	УК-5.8-З1 УК-5.9-З1			
2.3	Россия в XVIII веке. /Лек/	2	2	УК-5.8-З1 УК-5.9-З1			
2.4	Россия в первой половине XIX века. /Лек/	2	2	УК-5.8-З1 УК-5.9-З1			
2.5	Россия во второй половине XIX века. /Лек/	2	2	УК-5.8-З1 УК-5.9-З1			
2.6	Французская революция и ее влияние на политическое и социокультурное развитие европейских государств. Мировое сообщество в XIX веке /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
2.7	Россия при Петре I : борьба за преобразования /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
2.8	Российская империя после Петра Великого: «эпоха дворцовых переворотов». Российская империя во второй половине XVIII столетия: эпоха Екатерины Великой. /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
2.9	Россия при императоре Александре I: правительственный реформизм и внешнеполитические обстоятельства. /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
2.10	Внутренняя и внешняя политика императора Николая I: содержание и последствия /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
2.11	Российская империя во второй половине XIX века: - Александр II: крестьянская реформа и преобразования 60-70-х гг.; - внутри- и внешнеполитический курс императора Александра III /Пр/	2	0	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
2.12	Россия и мир в XX веке /Тема/	2	0				
2.13	Мировое сообщество и Россия в начале XX века /Лек/	2	2	УК-5.8-З1 УК-5.9-З1			
2.14	Великая русская революция и гражданская война /Лек/	2	2	УК-5.8-З1 УК-5.9-З1			

2.15	Европа и Россия: Вторая мировая и Великая Отечественная война: предпосылки, причины, ход событий, итог. Послевоенное мироустройство. /Лек/	2	2	УК-5.8-31 УК-5.9-31			
2.16	СССР: от периода могущество до периода распада. /Лек/	2	2	УК-5.8-31 УК-5.9-31			
2.17	Начало XX века: промышленный переворот и борьба за передел мира. Развитие капиталистических отношений в России на рубеже XIX-XX веков. Система политических партий в России в начале XX века. Причины, характер и итоги революции 1905-1907 гг. в России /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
2.18	Первая мировая война (1914-1918 гг.) и Великая Русская революция. /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
2.19	Мировое сообщество между мировыми войнами /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
2.20	Великая Отечественная война: основные этапы и события. /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
2.21	Советский Союз и мировое сообщество в послевоенную эпоху. Формирование биполярной мировой системы /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
2.22	Советский Союз: от периода могущество до периода распада (1960-90-е гг.) /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
2.23	Ведущие страны Запада и Востока в постиндустриальную эпоху /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
2.24	Россия и мир в XXI веке. /Тема/	2	0				
2.25	Мировое экономическое, политическое и культурное пространство: проблемы глобализации /Лек/	2	2	УК-5.8-31 УК-5.9-31			
2.26	Российская Федерация на рубеже веков: становление и развитие суверенного государства. Специальная военная операция и проблемы справедливого мироустройства /Лек/	2	2	УК-5.8-31 УК-5.9-31			
2.27	Мировое экономическое, политическое и культурное пространство: проблемы глобализации /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
2.28	Становление суверенного российского государства на рубеже веков /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
2.29	Россия в первое десятилетие XXI века: государство и общество /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
2.30	Внешнеполитический курс: основные приоритеты и их реализация /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
2.31	Специальная военная операция и проблемы справедливого мироустройства /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
2.32	Ретроспектива российской истории и будущее российской цивилизации /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
2.33	Зачет /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			

2.34	Самостоятельная работа /Ср/	2	14	УК-5.8-31 УК-5.8-У1 УК-5.9-31 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для обсуждения

1. История как наука. Методология исторической науки. Исторические источники и научная хронология.
2. Египет: нильская цивилизация и ее особенности.
3. Месопотамия: от первых городов государств до становления Ассирийской державы.
4. Китай: от «эпохи борющихся царств» до крушения империи Хань. Краткий обзор.
5. Древняя Индия от зарождения цивилизации до падения державы Маурьев.
6. Античная Греция: от крито-микенской культуры к эпохе эллинизма.
7. Античный Рим: особенности развития древней цивилизации.
8. Западная Европа в V - начале XII вв.: от варварских королевств к Священной Римской империи.
9. Византийская империя (IV-XII вв.): государство и общество.
10. Возникновение ислама. Арабские завоевания в VII-IX веках и их культурно-историческое значение.
11. Происхождение славян и их расселение на завершающем этапе Великого переселения народов. Восточные, западные, южные славяне и их ближайшие соседи.
12. Исторические условия складывания древнерусской государственности с центрами в Старой Ладогге, Новгороде, Киеве. Научные дискуссии о происхождении государства у восточных славян и современные научные взгляды.
13. Древнерусское государство: от Рюрика до Владимира Мономаха. Внутриполитическое развитие и экономика Руси, внешняя политика.
14. Значение принятия христианства Русью и принятия ислама Волжской Булгарией: общее и особенное.
15. Феодалная раздробленность на Руси и формирование моделей древнерусского общества и государства в XII-XV вв.
16. Европейское «классическое» средневековье IX-XIII вв. Франкское государство и Священная Римская империя: общество, государство.
17. Европейская культура в эпоху Средневековья. Проторенессанс.
18. Древнерусская культура в IX – первой трети XIII веков: характерные черты.
19. Образование державы Чингисхана, направления монгольской экспансии.
20. Нашествие хана Батия и разорение русских земель. Возникновение улуса Джучи («Золотая Орда»).
21. Особенности развития территорий северо-восточной Руси под ордынским игом. Князь Александр Невский как государственный деятель.
22. Процесс объединения русских земель в XIII–XV веках (от князя Даниила Александровича до великого князя Ивана III).
23. Великое княжество Литовское в XIV–XV вв. Грюнвальдская битва. Польско-литовские унии и судьбы западнорусских земель в XIV – XV вв.
24. Особенности культурного развития русских земель в XIII – XV веках.
25. Формирование и развитие государства Тимуридов и Османской империи в XIII–XV веках: последствия их завоеваний.
26. Великие географические открытия и их экономические и политические последствия.
27. Русское централизованное государство в 1533–1598: от начала правления великого князя и царя Ивана IV до смерти царя Фёдора Ивановича: социально-политическое развитие и внешнеполитический курс.
28. Русская культура во II половине XV – XVI веках: краткая характеристика.
29. «Смутное время»: хронология, причины, ход и последствия.
30. Правление первых Романовых: от сословно-представительной монархии к становлению абсолютизма.
31. Реформация и Контрреформация в европейском христианстве, причины и последствия.
32. Революции в Нидерландах и Англии в XVI–XVII веках: причины, характер, последствия.
33. Тридцатилетняя война и Вестфальский мирный договор, их влияние на европейские государства.
34. Россия при императоре Петре I. Экономическая модернизация: развитие производства и торговли, реформирование системы управления, военные реформы.
35. Развитие русской культуры в XVII – I половине XVIII веков: общая характеристика.
36. Российская империя в «эпоху дворцовых переворотов»: внутренняя и внешняя политика.
37. Европа в XVIII веке: «век просвещения» и «просвещённый абсолютизм»: важнейшие политические и экономические доктрины до 1789 года.
38. Российский вариант политики «просвещенного абсолютизма» Екатерины II: противоречивый характер внутриполитического курса.
39. Приоритеты внешней политики Российской империи во второй половине XVIII столетия.
40. Русская культура во II половине XVIII столетия.
41. Великая французская революция и ее влияние на политическое и социокультурное развитие европейских государств.

42. Промышленная революция в Великобритании: причины, ход, последствия.
43. Экономическое и социально-политическое развитие Западной Европы и США в конце XVIII – начале XIX веках.
44. Правление императора Павла I: внутренняя и внешняя политика.
45. Россия при императоре Александре I; правительственный реформизм и внешнеполитические обстоятельства.
46. Внутренняя и внешняя политика императора Николая I: содержание и последствия.
47. Россия в период Великих реформ Александра II: крестьянская реформа и преобразования 1860–70-х гг. Контрреформы и внешнеполитический курс императора Александра III.
48. Внутренняя и внешняя политика России (при императоре Николае II) в конце XIX – начале XX века.
49. Социально-экономическая характеристика ведущих мировых держав в конце XIX века.
50. Особенности экономического и политического развития колониально - зависимых стран в конце XIX – начале XX века.
51. Культура в России XIX – начала XX века. Золотой и Серебряный век русской литературы.
52. Борьба империалистических стран за передел мира в конце XIX – начале XX века.
53. Первая русская революция: причины, характер, хронология, ход событий и итоги.
54. Первая мировая война (1914–1918 гг.): основные военно-политические блоки, театры военных действий.
55. Первая мировая война (1914–1918 гг.): итоги и влияние войны на развитие Европы и мира.
56. Россия в 1914 – 1917 гг.: социально-экономическая и политическая трансформация и крушение империи.
57. Великая российская революция и гражданская война как её этап (1917–1922 гг.): причины, основные этапы, ход событий и итоги. Образование СССР. НЭП.
58. Советская индустриализация и коллективизация. Внутрипартийная борьба и её итоги. Конституция СССР 1936 г. и её значение. Культурное развитие в довоенном СССР.
59. Внешняя политика СССР в 1922–1939 гг. Коминтерн. Переход СССР к мирному сосуществованию с капиталистическим окружением. Попытки СССР создания системы коллективной безопасности в Европе.
60. Мир в 1919–1939 гг. Мировой экономический кризис 1929 г. и «великая депрессия». Версальско-вашингтонская система мироустройства. Нарастание военной опасности.
61. Мир в годы Второй мировой войны: причины и предпосылки. Начальный этап войны с 1939 до 1941 года.
62. Вероломное нападение гитлеровской Германии и её союзников на СССР. Начало Великой Отечественной войны. Причины неудач РККА на начальном этапе Войны. Важнейшие битвы в 1941 – 1942 гг. Начало коренного перелома в войне. Организация государственного управления в годы войны. Советский тыл в годы войны.
63. Нападение Японии на Пёрл-Харбор, колониальные владения европейских держав в Азиатско-Тихоокеанском регионе и Китай. Война в Северной Африке. Создание антигитлеровской коалиции.
64. Коренной перелом в Великой Отечественной войне. Сталинградская и Курская битвы. Ход войны в 1944 – 1945 гг.
65. Война в Атлантике, в Азии и на Тихом океане. Окончательный разгром нацистской Германии в 1945 году. Военное поражение и капитуляция Японии.
66. Итоги Великой Отечественной войны, решающий вклад СССР в победу антигитлеровской коалиции. Людские и материальные потери.
67. Тегеранская, Ялтинская и Потсдамская конференции. Формирование основ ялтинского послевоенного мироустройства. Геополитические изменения в мире после окончания Второй мировой войны, изменения политической карты Европы.
68. Советский Союз в 1945–1953 гг.: восстановление и развитие хозяйства, идеологические кампании и политические репрессии.
69. Ведущие страны Запада и Востока в постиндустриальную эпоху: НТР и её влияние на экономическое и политическое развитие и интеграционные процессы.
70. Советское государство и общество в условиях процесса десталинизации. Хрущевская «оттепель»: достижения и противоречия.
71. Развитие культуры, искусства и спорта в СССР.
72. Советский союз в период «позднего социализма». Л.И. Брежнев: от хозяйственных реформ 60 -х гг., к утере темпов развития и кризису на рубеже 70 - 80 -х гг.
73. Политика «перестройки» и распад СССР, - причины, ход событий, последствия.
74. Мировое экономическое, политическое и культурное пространство XXI века: проблемы глобализации.
75. Российская Федерация на рубеже веков: становление суверенного государства и начало радикальных реформ.
76. Российская Федерация на рубеже веков: политические процессы: власть и общество.
77. Россия в первое десятилетие XXI века: экономическое и социальное развитие.
78. Россия в первое десятилетие XXI века: внутривнутриполитические процессы. Внешнеполитический курс: основные приоритеты и их реализация.
79. Формы и методы экспансии США и их союзников против суверенных государств мира в конце XX – начале XXI века.
80. Начало и ход специальной военной операции на Украине: её причины и цели, вхождение в состав России ДНР, ЛНР, Запорожский и Херсонской областей

Вопросы для промежуточной аттестации

1. Место истории в системе социально-гуманитарных наук. Объект и предмет исторической науки. Методология

исторического познания.

2. Египет: нильская цивилизация и ее особенности.
3. Месопотамия: от первых городов государств до распада Ассирийской державы.
4. Китай: от времени образования первых государств до крушения империи Хань. Краткий обзор.
5. Античная Греция: от крито-микенской культуры к эпохе эллинизма.
6. Античный Рим: опыт мировой империи.
7. Западная Европа в V - начале XII вв.: от варварских королевств к Священной Римской империи.
8. Византийская империя (IV-XIV вв.): государство и общество.
9. Великое переселение народов и древнейшие государственные образования на территории России.
10. Этногенез, расселение восточных славян и первые их племенные объединения.
11. Зарождение древнерусской государственности и основные теории её формирования.
12. Образование Древнерусского государства и политика первых киевских князей.
13. Древняя Русь при Владимире Крестителе и Ярославе Мудром: основные направления внутренней и внешней политики.
14. Политический распад и формирование моделей древнерусского общества и государства.
15. Западноевропейский регион (Священная Римская империя): общество и государство в XIII-XV веках.
16. Эволюция политической системы и становление сословной монархии в Западной Европе в XIII-XV веках.
17. Средневековые как этап истории Востока.
18. Образование Монгольской державы, направления монгольской экспансии.
19. Европа и страны Востока в XIII-XV веках: торгово-экономическое и политическое взаимодействие.
20. Русь в борьбе с иноземной экспансией XIII века.
21. Улус Джучи - Золотая Орда: формирование государства, система власти и управления.
22. Возвышение Москвы и начальный процесс объединения русских земель.
23. Москва и Литва: два центра объединения.
24. Великие географические открытия: экономические и политические последствия.
25. Реформация и ее влияние на развитие Европы.
26. Революции в Нидерландах и Англии в XVI- XVII веках: причины, характер, последствия.
27. Тридцатилетняя война и ее влияние на европейские государства.
28. Иван IV Грозный: социально-политические реформы и внешнеполитический курс.
29. «Смутное время»: последствия для общества и государства.
30. Правление первых Романовых: от сословно-представительной монархии к становлению абсолютизма.
31. Европа: кризис «старого порядка» и особенности «эпохи Просвещения».
32. Великая французская революция и ее влияние на политическое и социокультурное развитие европейских государств.
33. Экономическое и социально-политическое развитие Западной Европы и США в конце XVIII - XIX веках.
34. Европейский колониализм и раздел мира на сферы влияния (XIX век).
35. Россия при Петре I. Экономическая модернизация: развитие производства и торговли, реформирование системы управления, военные реформы.
36. Российская империя после Петра Великого: «эпоха дворцовых переворотов»: борьба придворных группировок за власть.
37. Российский вариант политики «просвещенного абсолютизма» Екатерины II: противоречивый характер внутриполитического курса.
38. Приоритеты внешней политики Российской империи во второй половине XVIII столетия.
39. Император Павел I: Российская империя на рубеже веков.
40. Россия при императоре Александре I: правительственный реформизм и внешнеполитические обстоятельства.
41. Внутренняя и внешняя политика императора Николая I: содержание и последствия.
42. Александр II: крестьянская реформа и преобразования 60-70-х гг.
43. Внутри - и внешнеполитический курс императора Александра III.
44. Начало борьбы за передел мира в конце XIX века.
45. Социально-экономическая характеристика ведущих мировых держав.
46. Особенности экономического и политического развития колониально- зависимых стран в конце XIX – начале XX века.
47. Первая мировая война (1914-1918 гг.): основные военно-политические блоки, театры военных действий.
48. Первая мировая война (1914-1918 гг.): итоги и влияние войны на развитие Европы и мира.
49. Россия в 1914 - 1917 гг.: социально-экономическая и политическая трансформация и крушение империи.
50. Россия в период революционных потрясений и Гражданской войны.
51. НЭП и форсированное строительство социализма в СССР в конце 20-х - 30 -е годы XX века.
52. Мировой экономический кризис 1929 г. и «великая депрессия».
53. Европа, США и Япония: пути выхода из кризиса и выбор модели экономического и политического развития.
54. Особенности международных отношений в межвоенный период
55. Внешняя политика Советского государства в 20-30-е годы XX века.
56. Мир в годы Второй мировой войны: предпосылки и ход войны.
57. Великая Отечественная война: основные этапы и события.
58. Мир в годы Второй мировой войны: создание антигитлеровской коалиции.
59. Геополитические изменения в мире после окончания Второй мировой войны.

60. Советский Союз в 1945-1953 гг.: восстановление и развитие хозяйства.
61. Советский Союз в 1945-1953 гг.: идеологические кампании и политические репрессии.
62. Советский Союз в 1945-1953 гг.: смена власти в Кремле.
63. Ведущие страны Запада и Востока в постиндустриальную эпоху: НТР и ее влияние на экономическое и политическое развитие и интеграционные процессы.
64. Советское государство и общество в условиях процесса десталинизации.
65. Хрущевская «оттепель»: достижения и противоречия.
66. Л.И. Брежнев: от хозяйственных реформ 60 -х гг. К утере темпов развития и кризису на рубеже 70 - 80 -х гг.
67. Политика «перестройки» и распад СССР.
68. Мировое экономическое, политическое и культурное пространство XXI века: проблемы глобализации.
69. Российская Федерация на рубеже веков: становление суверенного государства и начало радикальных реформ.
70. Российская Федерация на рубеже веков: политические процессы: власть и общество.
71. Россия в первое десятилетие XXI века: экономическое и социальное развитие.
72. Россия в первое десятилетие XXI века: внутривнутриполитические процессы. Внешнеполитический курс: основные приоритеты и их реализация.
73. Агрессия США против суверенных государств мира в конце XX – начале XXI века.
74. Общественные события в Казахстане в январе 2022 года.

5.2. Темы письменных работ

Короткое Эссе

1. Война народов СССР против фашистской Германии являлась Великой Отечественной войной. Почему? А какой характер носила война нацистской Германии против СССР? Дайте краткую аргументацию.
2. Какое событие (явление) XX века было наиболее значимым, экзистенциальным для народов Советского союза. Объясните почему?

Напишите работу на одну из тем (по выбору):

1. Социально-экономические последствия Первой мировой войны.
2. В.И. Ленин и его роль в октябрьской революции 1917 г.
3. Л.Д. Троцкий – руководитель восстания в октябре 1917 года в г. Петроград.
4. Можно ли было предотвратить Октябрьскую революцию? Если да, то когда и как?
5. Тоталитаризм как политический режим: общее и особенное в странах Европы и России.
6. Формирование однопартийного политического режима.
7. Строительство индустриального общества в СССР в 30-е гг.: результаты и издержки.
8. «Большой скачок 1929 г.»: замыслы и результаты.
9. Конституция 1936 г. - конституция «победившего социализма».
10. Культурная политика в 1920 - 1930-е гг.
11. Международное положение СССР в предвоенные годы.
12. Начало Второй мировой войны.
13. Нападение Германии на СССР. Причины неудач Красной Армии в начальный период войны. Битва за Москву.
14. Коренной перелом в ходе Великой Отечественной войны и ее победоносное завершение.
15. Осложнение международной обстановки в послевоенный период в Европе.
16. Вступление мира в эпоху научно-технической революции.
17. Трудности послевоенного переустройства: восстановление народного хозяйства и ликвидация атомной монополии США.
18. Общее и особенное во внешнеполитическом курсе Н.С. Хрущева и Л.И. Брежнева.
19. Изменения в теории и практике советской внешней политики.

Темы для рефератов

1. Дайте краткую характеристику неолитической революции как понятию.
2. Какие виды исторических источников вам известны?
3. В чём состоит суть концепции Д.Белла?
4. Какие вспомогательные исторические дисциплины помогают получить наиболее объективную информацию?
5. Кто такой Л.Г. Морган и в чём состоит его вклад в историческую науку?
1. Что такое первая научная революция и какое она оказала влияние на мировое развитие?
2. Какова роль Великих географических открытий в развитии экономики, политики, геополитическом укреплении стран Западной Европы?
3. Определите значение русских географических открытий XVII в.
4. Эпоха Просвещения как фаза исторического процесса в Западной Европе.
5. Роль и значение промышленного переворота XVIII века в мировой истории.
6. Освещение петровских реформ в современной отечественной историографии.
7. Промышленное развитие XIX века в странах Европы, США и России.
1. Докажите, что Россия - это составная часть общеевропейского цивилизационного пространства.
2. Раскройте закономерности формирования ранних форм государственности на Востоке и Западе.

3. В чем заключалось единство и многообразие древнерусской культуры.
4. Раскройте общие черты и отличия русского государства (России) и средневековых государств Европы и Азии.
5. Какое влияние оказала Золотая Орда на экономическое, политическое и административное развитие русского государства (России)?
6. Какие существуют дискуссии о генезисе самодержавия?
7. Каковы причины сложных процессов формирования единых централизованных государств в ряде стран Западной Европе (Германия, Италия)?
8. В чем заключались особенности эпохи Нового времени в Европе и России?
9. Экономическое развитие ведущих европейских держав и России в XVII в.

5.3. Фонд оценочных средств

1. «Отцом истории» как науки называют ...
 - а. Гераклита
 - б. Геродота
 - в. Аристотеля
 - г. Демокрита
2. Период существования Киевской Руси...
 - а. VI-IX вв.
 - б. IX-XII вв.
 - в. IX-XV вв.
 - г. XIII-XV вв.
3. По форме правления Новгородская земля представляла собой...
 - а. раннефеодальную республику
 - б. раннефеодальную монархию
 - в. абсолютную монархию
 - г. деспотическую тиранию
4. Категории свободного сельского населения древней Руси....
 - а. «холопы»
 - б. «смерды»
 - в. «рядовичи»
 - г. «пущенники»
5. Правитель Древнерусского государства, первым принявшим христианство ...
 - а. Игорь
 - б. Владимир
 - в. Ольга
 - г. Святослав
6. Сведения о правовых нормах Древнерусского государства содержит следующий документ:
 - а. «Слово о Законе и Благодати»
 - б. «Соборное уложение»
 - в. «Русская правда»
 - г. «Повесть временных лет»
7. Представители династии Рюриковичей, киевские князья...
 1. Владимир Святой
 2. Дмитрий Донской
 3. Ярослав Мудрый
 4. Александр Невский
 5. Иван Калита
 6. Владимир Мономах
 7. Андрей Боголюбский
 8. Василий Темный
 - а. 1,3,6 б. 2,4,5 в. 1, 5,7 г. 4,5,8
8. Битва на реке Калка, где русские князья встретились с монголо-татарами произошла в ...
 - а. 1223 г.
 - б. 1240 г.
 - в. 1380 г.
 - г. 1480 г.
9. В период феодальной раздробленности вечевые порядки играли ведущую роль в политической жизни...
 - а. Пскова и Новгорода
 - б. Владимира и Новгорода
 - в. Чернигова и Полоцка

г. Москвы и Владимира

10. Земельное владение, запрещавшееся продавать и дарить в XV- XVI вв. – это...

- а. поместье
- б. вотчина
- в. усадьба
- г. надел

11. Образование Москвы связано с именем:

- а. Андрея Боголюбского
- б. Юрия Долгорукого
- в. Дмитрия Донского
- г. Даниила Александровича

12. Московский князь, получивший Золотой ярлык и право сбора дани со всех русских земель в пользу Золотой Орды:

- а. Александр Невский
- б. Иван Калита
- в. Дмитрий Донской
- г. Иван III

13. Цель политики Ивана Грозного заключалась в следующем...

- а. ослабить дворянство
- б. усилить духовенство
- в. укрепить торгово-ремесленное сословие
- г. централизовать власть

14. В период царствования Ивана IV еще не вошло в состав России ... ханство

- а. Казанское
- б. Астраханское
- в. Крымское
- г. Сибирское

15. Сибирские земли осваивались в первую очередь...

- а. дворянами-помещиками
- б. служилыми людьми
- в. монастырями
- г. казаками

16. Земский Собор – это...

- а. орган местного самоуправления в XVII-XVIII вв.
- б. орган сословного представительства в России в XVI-XVII вв.
- в. орган исполнительной власти в эпоху Московской Руси
- г. церковный собор

17. Укажите год, с которым связано начало династии Романовых:

- а. 1649
- б. 1613
- в. 1645
- г. 1654

18. Добровольное вхождение Украины в Русское подданство году относится к правлению...

- а. Федора Ивановича
- б. Михаила Федоровича
- в. Алексея Михайловича
- г. Петра I

19. Годы жизни Петра I:

- а. 1672-1725
- б. 1689-1725
- в. 1680-1731
- г. 1689-1729

20. При Петре I управление, юриспруденция, армии и различные социальные классы были реорганизованы ...

- а. на восточный лад
- б. на западный лад
- в. на персидский лад
- г. остались без изменения

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. Собеседование, устный опрос - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.
2. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.
3. 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.

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

Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основные формы: зачет с оценкой

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

Зачет с оценкой проводится проводится в форме тестирования или собеседования по всем темам дисциплины. Тестирование осуществляется в системе дистанционного обучения ПГУФКСиТ.

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

6.3.1 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)

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

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 желательно просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на понимание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует изучить рекомендуемую основную и дополнительную литературу, либо обратиться к преподавателю (по графику его консультаций).

2. Рекомендации по подготовке к семинарскому занятию

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются семинарские и практические занятия. Семинарские занятия проводятся с целью изучения, обобщения и закрепления теоретических вопросов конфликтологии, это помогает 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 включает в себя следующие элементы:

- 1) обсуждение теоретических вопросов;
- 2) выполнение контрольных (в форме тестирования);
- 3) 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.

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 разбираться в иллюстративном материале.

Заканчивать 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.

3. Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Практическое занятие включает в себя выполнение практико-ориентированных заданий;

Студентам следует:

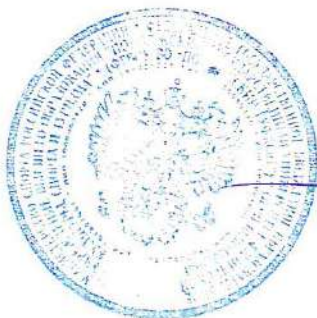
- приносить с собой рекомендованные материалы к конкретному занятию;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, 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 все задания до окончательного решения, 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, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов

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. Навлова
23.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины **Основы военной подготовки**

Закреплена за кафедрой	Кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах: зачеты с оценкой 2	
в том числе:			
аудиторные занятия	42		
самостоятельная работа	66		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
Недель	20 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	26	26	26	26
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	42	42	42	42
Сам. работа	66	66	66	66
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

к.соц.н., Доц., Качалов Вадим Юрьевич



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 7.03.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Зизикова С.И.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью освоения дисциплины является получение знаний, умений и навыков, необходимых для становления обучающихся в качестве граждан, способных и готовых к выполнению воинского долга и обязанностей по защите своей Родины в соответствии с законодательством Российской Федерации

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Основы российской государственности	
2.1.2	Безопасность жизнедеятельности	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	
УК-8.1: Применяет положения общевоинских уставов в повседневной деятельности подразделения, управляет строями, применяет штатное стрелковое оружие	
Знать: Основные положения общевоинских уставов ВС РФ; организацию внутреннего порядка в подразделении; обязанности разводящего, часового; обязанности командиров, военнослужащих перед построением и в строю; требования безопасности при обращении со стрелковым оружием. Уметь: Правильно применять и выполнять положения общевоинских уставов ВС РФ; выявлять и устранять проблемы, связанные нарушениями техники безопасности при исполнении служебных обязанностей: управление строем, строевые команды и порядок их подачи; приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия. Владеть: Навыками поддержания повседневной жизни профессиональной деятельности с безопасными условиями жизнедеятельности для сохранения природной среды обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	
УК-8.2: Имеет представление о тактике ведения современного боя	
Знать: Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ; назначение, структуру мотострелковых и танковых подразделений сухопутных войск, их задачи в бою. Уметь: Осуществлять разборку и сборку автомата (АК-74) и пистолета (ПМ), подготовку к боевому применению ручных гранат; оборудовать позицию для стрельбы из стрелкового оружия; вести общевойсковой бой в составе подразделения. Владеть: Навыками стрельбы из стрелкового оружия; навыками подготовки к ведению общевойскового боя.	
УК-8.3: Имеет представление о действиях при применении оружия массового поражения	
Знать: Общие сведения о ядерном, химическом и биологическом оружии, средствах его применения; правила поведения и меры профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами. Уметь: Выполнять поставленные задачи в условиях РХБ заражения по радиационной, химической и биологической защите. Владеть: Навыками применения индивидуальных средств РХБ защиты.	
УК-8.4: Пользуется топографическими картами	
Знать: Тактические свойства местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке; назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт.	

Уметь: Читать топографические карты различной номенклатуры; ориентироваться на местности.
Владеть: Навыками ориентирования на местности по карте и без карты.

УК-8.5:Оказывает первую помощь при ранениях и травмах

Знать: Основные способы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах.
Уметь: Оказывать первую медицинскую помощь при ранениях и травмах.
Владеть: Навыками применения индивидуальных средств медицинской защиты и подручных средств для оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах.

УК-8.6:Имеет высокое чувство патриотизма, считает защиту Родины своим долгом и обязанностью

Знать: Тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; основные положения Военной доктрины РФ; правовое положение и порядок прохождения военной службы.
Уметь: Давать оценку международным военно-политическим и внутренним событиям и фактам с позиции патриота своего Отечества; применять положения нормативно-правовых актов.
Владеть: Навыками высокого чувства патриотизма, считая защиту Родины своим долгом и обязанностью; навыками работы с нормативно-правовыми документами.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Основы военной подготовки						
1.1	Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. /Тема/	2	0				
1.2	Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание. /Лек/	2	2	УК-8.1-31 УК-8.1-У1 УК-8.1-В1	Л1.3 Л1.5		
1.3	Внутренний порядок и суточный наряд. Общие положения Устава гарнизонной, караульной и комендантской службы. /Пр/	2	2	УК-8.1-31 УК-8.1-У1 УК-8.1-В1	Л1.3 Л1.5		
1.4	Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание. Внутренний порядок и суточный наряд. Общие положения Устава гарнизонной, караульной и комендантской службы. Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю. Строевые приёмы на месте и в движении без оружия. Выполнение воинского приветствия, выход из строя и подход к начальнику. /Ср/	2	8	УК-8.1-31 УК-8.1-У1 УК-8.1-В1	Л1.3 Л1.5		
1.5	Военная доктрина РФ. Законодательство РФ о прохождении военной службы. /Тема/	2	0				
1.6	Военная доктрина РФ. Законодательство РФ о прохождении военной службы. /Лек/	2	2	УК-8.6-31 УК-8.6-У1 УК-8.6-В1	Л1.1		

1.7	Военная доктрина РФ. Законодательство РФ о прохождении военной службы. Понятие военной службы и её характерные черты. Основные элементы прохождения военной службы. /Ср/	2	8	УК-8.6-31 УК-8.6-У1 УК-8.6-В1	Л1.1		
1.8	Россия в современном мире. /Тема/	2	0				
1.9	Россия в современном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны. /Лек/	2	2	УК-8.6-31 УК-8.6-У1 УК-8.6-В1	Л1.1		
1.10	Россия в современном мире Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны. Новая реальность международных отношений. /Ср/	2	8	УК-8.6-31 УК-8.6-У1 УК-8.6-В1	Л1.1		
1.11	Вооруженные Силы Российской Федерации. /Тема/	2	0				
1.12	Вооруженные Силы Российской Федерации /Лек/	2	2	УК-8.2-31 УК-8.2-У1 УК-8.2-В1	Л1.4		
1.13	Вооруженные Силы Российской Федерации. Организационно-штатная структура, вооружение и боевая техника подразделений армий иностранных государств. Организация соединений частей и подразделений Сухопутных войск Германии. Военная организация Объединённого королевства Великобритании и Северной Ирландии. Вооруженные силы США. Организация и структура армии Франции. /Ср/	2	8	УК-8.2-31 УК-8.2-У1 УК-8.2-В1	Л1.4		
1.14	Основы современного общевойскового боя. /Тема/	2	0				
1.15	Основы современного общевойскового боя. /Лек/	2	2	УК-8.2-31 УК-8.2-У1 УК-8.2-В1 УК-8.5-31 УК-8.5-У1 УК-8.5-В1	Л1.4		
1.16	Основные тактические понятия, определения и термины. Обязанности личного состава в бою. /Ср/	2	8	УК-8.2-31 УК-8.2-У1 УК-8.2-В1 УК-8.5-31 УК-8.5-У1 УК-8.5-В1	Л1.4		
1.17	Местность как элемент боевой обстановки. /Тема/	2	0				
1.18	Местность как элемент боевой обстановки. /Лек/	2	2	УК-8.4-31 УК-8.4-У1 УК-8.4-В1	Л1.2		
1.19	Назначение и содержание топографических карт. Топографическое ориентирование по карте. /Ср/	2	8	УК-8.4-31 УК-8.4-У1 УК-8.4-В1	Л1.2		
1.20	Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие. /Тема/	2	0				

1.21	Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие. /Лек/	2	2	УК-8.3-31 УК-8.3-У1 УК-8.3-В1 УК-8.5-31 УК-8.5-У1 УК-8.5-В1	Л1.4 Л1.6		
1.22	Тактико-технические характеристики противогАЗа ГП7 и прибора радиационно-химической разведки ВПХР. /Пр/	2	2	УК-8.3-31 УК-8.3-У1 УК-8.3-В1	Л1.4 Л1.6		
1.23	Выполнение норматива "Надевание противогАЗа". /Пр/	2	2	УК-8.3-31 УК-8.3-У1 УК-8.3-В1 УК-8.5-31 УК-8.5-У1 УК-8.5-В1	Л1.4 Л1.6		
1.24	Тактико-технические характеристики ОЗК и Л-1 и дозиметра ДП-5В. /Пр/	2	2	УК-8.3-31 УК-8.3-У1 УК-8.3-В1	Л1.4 Л1.6		
1.25	Выполнение норматива "ОЗК: плащ в рукава". /Пр/	2	2	УК-8.3-31 УК-8.3-У1 УК-8.3-В1 УК-8.5-31 УК-8.5-У1 УК-8.5-В1	Л1.4 Л1.6		
1.26	Основные сведения об оружии массового поражения и мероприятиях по защите от него. Особенности поражающего действия нейтронных боеприпасов и способы защиты от них. Общие сведения об оружии, основанном на новых физических принципах. Понятие о радиационно, химически и биологически опасных объектах. Общие правила оказания самопомощи и взаимопомощи. Первая помощь при ранениях и травмах. Первая помощь при поражении отравляющими веществами, бактериологическими средствами. /Ср/	2	8	УК-8.3-31 УК-8.3-У1 УК-8.3-В1 УК-8.5-31 УК-8.5-У1 УК-8.5-В1	Л1.4 Л1.6		
1.27	Материальная часть стрелкового оружия и ручных осколочных гранат. /Тема/	2	0				
1.28	Материальная часть стрелкового оружия и ручных осколочных гранат. /Лек/	2	2	УК-8.2-31 УК-8.2-У1 УК-8.2-В1	Л1.4		
1.29	Тактико-технические характеристики АК-74, АК-12. Части и механизмы АК-74. Порядок разборки и сборки АК-74. Оснащение магазина АК-74 учебными патронами. /Пр/	2	2	УК-8.2-31 УК-8.2-У1 УК-8.2-В1	Л1.4		
1.30	Выполнение норматива "Разборка и сборка АК-74". Выполнение норматива "Оснащение магазина АК-74". /Пр/	2	2	УК-8.2-31 УК-8.2-У1 УК-8.2-В1	Л1.4		
1.31	Ознакомление с тиром. Изготовка для стрельбы. Меры безопасности при стрельбе. /Пр/	2	2	УК-8.1-31 УК-8.1-У1 УК-8.1-В1 УК-8.2-31 УК-8.2-У1 УК-8.2-В1	Л1.4		

1.32	Тактико-технические характеристики ПМ. Разборка и сборка ПМ. Оснащение магазина ПМ учебными патронами. Выполнение норматива "Разборка и сборка ПМ". Выполнение норматива "Оснащение магазина ПМ". /Пр/	2	2	УК-8.2-31 УК-8.2-У1 УК-8.2-В1	Л1.4		
1.33	Учебные стрельбы в стрелковом тире. /Пр/	2	6	УК-8.1-31 УК-8.1-У1 УК-8.1-В1 УК-8.2-31 УК-8.2-У1 УК-8.2-В1	Л1.4		
1.34	Выполнение норматива "УС №3 АК74, УС №4 ПМ" в стрелковом тире. /Пр/	2	2	УК-8.1-31 УК-8.1-У1 УК-8.1-В1 УК-8.2-31 УК-8.2-У1 УК-8.2-В1	Л1.4		
1.35	Назначение и тактико-технические характеристики основных видов стрелкового оружия и ручных гранат. Перспективы развития современного стрелкового оружия. Правильное прицеливание. Меры безопасности при стрельбе. /Ср/	2	8	УК-8.1-31 УК-8.1-У1 УК-8.1-В1 УК-8.2-31 УК-8.2-У1 УК-8.2-В1	Л1.4		
1.36	Выполнение итогового теста по предмету. /ЗачётСОц/	2	2	УК-8.1-31 УК-8.1-У1 УК-8.1-В1 УК-8.2-31 УК-8.2-У1 УК-8.2-В1 УК-8.3-31 УК-8.3-У1 УК-8.3-В1 УК-8.4-31 УК-8.4-У1 УК-8.4-В1 УК-8.5-31 УК-8.5-У1 УК-8.5-В1 УК-8.6-31 УК-8.6-У1 УК-8.6-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примеры вопросов для промежуточной аттестации студентов:

1. Военная доктрина - система взглядов государства на сущность, цели и характер возможных угроз.
2. Принципы строительства, комплектования и руководства Вооруженными Силами.
3. Современное состояние и перспективы развития Вооруженных Сил Российской Федерации.
4. Правовой статус военнослужащих
5. Порядок прохождения службы военнослужащими по призыву
6. Основы безопасности военной службы.
7. Понятие о степенях боевой готовности
8. Структура общевоинских и боевых уставов. Их предназначение.
9. Права и обязанности военнослужащих, изложенные в руководящих документах.
10. Военная присяга (обязательство) и её значение.
11. Приказ (приказание), порядок его отдачи и выполнения.
12. Войсковые и корабельные воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации.
13. Должностные и специальные обязанности военнослужащих.
14. Единоначалие. Начальники и подчиненные. Старшие и младшие.
15. Воинское приветствие.
16. Правила поведения солдата при нахождении вне расположения части.

17. Ответственность военнослужащих: дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная и уголовная.
18. Место в строю, порядок его занятия и действия в движении; поведение в строю; передача приказаний и команд.
19. Повороты на месте. Выполнение команд: "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Отставить", "Головные уборы - снять (надеть)".
20. Движение строевым шагом. Изменение скорости движения.
21. Повороты в движении.
22. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.
23. Выход военнослужащего из строя и постановка в строй. Подход к начальнику и отход от него.
24. Строевая стойка с оружием и выполнение приемов с оружием на месте.
25. Строй, шеренга, фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция, ширина строя, глубина строя, двухшереножный строй, ряд.
26. Одношереножный и двухшереножный строи, колонна, развернутый строй, походный строй, направляющий, замыкающий.
27. Управление строем. Команды.
28. Развернутый и походный строи отделения.
29. Назначение, боевые свойства и устройство автомата, его неполная разборка и сборка.
30. Работа частей и механизмов при зарядании и стрельбе. Возможные задержки и неисправности, возникающие при стрельбе, и способы их устранения.
31. Условия и порядок выполнения нормативов по неполной разборке и сборке автомата.
32. Назначение и боевые свойства ручных наступательных, оборонительных и противотанковых гранат.
33. Устройство гранат. Работа частей и механизмов гранат.
34. Подготовка ручных гранат к применению. Требования безопасности при обращении с ручными гранатами.
35. Изготовка к стрельбе из различных положений в ограниченное время, днем и ночью.
36. Производство выстрела (установка прицела, прицеливание, контроль дыхания, спуск курка, удержание оружия при стрельбе одиночными выстрелами и очередями).
37. Аптечка индивидуальная, аптечка войсковая, индивидуальный противохимический пакет, пакет перевязочный индивидуальный. Состав, предназначение и правила пользования.
38. Виды кровотечений.
39. Травматический шок и неотложные противошоковые мероприятия.
40. Виды и признаки переломов.
41. Признаки вывихов в суставах.
42. Причины и признаки перегревания, меры профилактики и оказания помощи.
43. Виды и признаки обморожения и замерзания. Первая помощь при обморожении и замерзании.
44. Классификация ран. Табельные и подручные перевязочные материалы для наложения первичной повязки. Правила и способы наложения повязки
45. Причины, признаки и первая помощь при отравлениях угарным газом, ядовитыми техническими жидкостями и острых пищевых отравлениях.
46. Причины, признаки и последствия инфицирования ран. Гноеродная и анаэробная инфекция, столбняк. Меры по предупреждению развития раневой инфекции.
47. Организационный состав Сухопутных войск ВС РФ.
48. Организационный состав Воздушно-космических сил ВС РФ.
49. Организационная структура МСВ на БМП.
50. Боевое предназначение МСВ.
51. Сущность современного общевойскового боя.
52. Цели и виды обороны.
53. Способы, порядок применения и перехода к обороне.
54. Цели и основные этапы наступления.
55. Виды общевойскового боя и их краткая характеристика.
56. Требования к управлению подразделениями.
57. Боевые задачи взвода в обороне.
58. Виды и способы перехода в наступление.
59. Способы передвижения взвода и дистанции между машинами и взводами на марше.
60. Боевой порядок взвода в обороне.
61. Боевой порядок МСВ в наступлении.
62. Опорный пункт мотострелкового взвода (по фронту и в глубину) и его состав.
63. Суть и значение скрытого управления войсками.
64. Характеристика мероприятий радиационной, химической и биологической защиты, проводимых в подразделениях и частях
65. Поражающие факторы ядерного взрыва и их воздействие на организм человека, вооружение, технику и фортификационные сооружения.
66. Средства и способы защиты от ядерного оружия.
67. Назначение, боевые свойства и специфические особенности химического оружия.
68. Коллективные средства защиты и порядок их использования.
69. Частичная специальная обработка вооружения
70. Специальная обработка вооружения и военной техники.
71. Назначение, классификация и характеристика топографических карт.
72. Цели и основные задачи инженерного обеспечения мотострелковых и танковых подразделений.

73. Способы ведения инженерной разведки.
74. Классификация фортификационных сооружений.
75. Фортификационное оборудование районов обороны и опорных пунктов мотострелковых и танковых подразделений.

Тестовые вопросы к итоговому тесту (зачёт с оценкой):

1. Военная доктрина Российской Федерации является:
 - а. Политическим документом;
 - в. Документом стратегического планирования;
 - с. Гуманитарно-политическим документом.
2. Военная доктрина Российской Федерации – это:
 - а. Система неофициально принятых в государстве взглядов на подготовку к вооружённой защите и вооружённую защиту Российской Федерации;
 - в. Система официально принятых в государстве взглядов на подготовку к вооружённой защите и вооружённую защиту Российской Федерации;
 - с. Система официальных стратегических документов в государстве.
3. В основу военной доктрины Российской Федерации положена:
 - а. Военно-стратегическая теория;
 - в. Положение военной теории;
 - с. Военно-гуманитарная теория.
4. Что включает в себя Дисциплинарный устав Вооружённых сил Российской Федерации?
 - а. Сущность воинской дисциплины и обязанности военнослужащих по её соблюдению, а также виды поощрений и дисциплинарных взысканий;
 - в. Философскую сущность воинской дисциплины;
 - с. Общие обязанности и права командиров (начальников) по применению дисциплинарного устава.
5. Общие права и обязанности военнослужащих, взаимоотношения между ними, обязанности основных лиц полка и его подразделений, а также правила внутреннего распорядка определены:
 - а. Строевым уставом Вооружённых сил Российской Федерации;
 - в. Дисциплинарным уставом Вооружённых сил Российской Федерации;
 - с. Уставом внутренней службы Вооружённых сил Российской Федерации.
6. Строем называется:
 - а. Установленное уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах;
 - в. Установленное уставом или командиром размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий;
 - с. Размещение военнослужащих, подразделений.
7. Колонна – это:
 - а. Строй, в котором военнослужащие расположены один возле другого на одной линии;
 - в. Строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу, а подразделения (машины) - одно за другим на дистанциях, установленных Уставом или командиром;
 - с. Строй, в котором военнослужащие расположены один за другим на одной линии;
8. Походным строем называется:
 - а. Строй, в котором подразделение построено на одной линии по фронту в одношереножном или двухшереножном строю;
 - в. Строй, в котором подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных Уставом или командиром;
 - с. Строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой.
9. Что включает в себя стрельба?
 - а. Прицеливание, зарядание оружия, и производства очереди (выстрела);
 - в. Зарядание оружия, и производства очереди (выстрела);
 - с. Прицеливание, производства очереди (выстрела).
10. «Для стрельбы из автомата важно выбрать место, которое обеспечит наилучший и обстрел, а также укроет стрелка».
 - а. Обзор;
 - в. Высота;
 - с. Укрытие.
11. При движении по радиоактивными веществами местности необходимо:

- а. Находится в средствах индивидуальной защиты органов дыхания и кожи;
 - в. Двигаться по высокой траве и кустарнику;
 - с. Периодически снимать средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи и отряхивать их от пыли.
12. Для временного прекращения стрельбы в ходе выполнения учебных стрельб подаётся команда:
- а. «Разряжай»;
 - в. «Отставить»;
 - с. «Стой. Поставить оружие на предохранитель!».
13. Средства коллективной защиты – это:
- а. Лёгкие сооружения для защиты населения от побочного действия атмосферы;
 - в. Средства защиты органов дыхания и кожи;
 - с. Инженерные сооружения гражданской обороны для защиты от оружия массового поражения и других современных средств нападения.
14. От каких поражающих факторов оружия массового поражения может защитить противорадиактивное укрытие?
- а. От химического и бактериологического оружия;
 - в. От радиоактивного заражения;
 - с. От ударной волны, радиоактивного заражения и химического оружия.
15. Из каких основных частей состоит противогаз?
- а. Патрон для очистки воздуха, кислородный баллон, гофрированная трубка;
 - в. Фильтрующе-поглощающая коробка, лицевая часть (маска, шлем-маска);
 - с. Лицевая часть, трубка вдоха и выдоха.
16. Укажите основные элементы, из которых состоит убежище:
- а. Защитно-герметичные двери, шлюзовые камеры, помещения для размещения людей, медицинская комната, комната для игр;
 - в. Защитно-герметичные двери, шлюзовые камеры, помещения для размещения людей, медицинская комната;
 - с. Защитно-герметичные двери, шлюзовые камеры, помещения для размещения людей, медицинская комната, комната для игр, библиотека.
17. Укажите срочные мероприятия, которые производятся при санитарной обработке в случае заражения капельножидкими отравляющими веществами (ОВ):
- а. Снять противогаз, обработать раствором из индивидуального противохимического пакета его лицевую часть, а затем зараженные места одежды, далее снять её и обработать тело;
 - в. Не снимая противогаз, обработать раствором из индивидуального противохимического пакета открытые участки кожи, на которые попало отравляющее вещество, а затем зараженные места одежды, и лицевую часть противогаза;
 - с. Снять одежду и противогаз, обработать раствором из индивидуального противохимического пакета участки кожи, на которые попало отравляющее вещество, одежду, а противогаз сдать.
18. Основными причинами инсульта являются:
- а. Мозговое кровоотечение, блокирование кровеносного сосуда;
 - в. Пороки сердца, инфаркт миокарда, сильное переутомление;
 - с. Обширные внутренние кровоотечение повреждение головного и спинного мозга.
19. «Тепловой удар – это болезненное состояние, вызванное тела».
- а. Растиранием;
 - в. Перегреванием;
 - с. переохлаждением.
20. «Особенность обширных ожогов состоит в том, что при них в паталогический процесс почти всегда вовлекаются все органы и системы организма, возникают расстройства функций дыхания, кровообращения, выделения, появляются резкие боли, что зачастую обуславливает развитие ожогового »:
- а. Шока;
 - в. Поражения;
 - с. Болевого шока.
21. Основные задачи военной политики Российской Федерации в соответствии с законодательством и Военной доктриной являются:
- а. Оборонная промышленность;
 - в. Министерство обороны;
 - с. Правительство Российской Федерации.
22. Служебная деятельность военнослужащих, их быт, учеба и повседневная деятельность регулируется:
- а. Законами Российской Федерации;
 - в. Воинскими уставами и нормативно-правовыми документами;
 - с. Командным составом воинской части.

23. Уставом внутренней службы Вооружённых сил Российской Федерации определяет:

- а. Обязанности основных должностных лиц по применению своих дисциплинарных прав;
- в. Порядок дежурств;
- с. Общие права и обязанности военнослужащих и взаимоотношения между ними.

24. Текст воинской присяги и положения о Боевом знамени воинской части приведены:

- а. В Уставе внутренней службы Вооружённых сил Российской Федерации;
- в. В Уставе гарнизонной и караульной службы Вооружённых сил Российской Федерации;
- с. В Строевом уставе внутренней службы Вооружённых сил Российской Федерации.

25. Шеренга – это:

- а. Строй, в котором военнослужащие размещены на установленном интервале;
- в. Строй, в котором военнослужащие размещены в затылок друг другу, а подразделения одно за другим на дистанции, установленной уставом или командирами;
- с. Строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

26. Развёрнутым строем называется:

- а. Строй, в котором подразделения построены в колонну или подразделения построены один за другим на дистанциях, установленных Уставом или командиром;
- в. Строй, в котором подразделения построены на одной линии по фронту в одношереножном или двухшереножном строю (в линию машин) или в линию колонн на интервалах, установленных Уставом или командиром;
- с. Строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги.

27. Общевоинские уставы внутренней службы Вооружённых сил Российской Федерации утверждены:

- а. Постановлением Правительства Российской Федерации;
- в. Приказом Министра обороны;
- с. Указом Президента Российской Федерации.

28. Стрельба из автомата Калашникова может вестись из положения:

- а. Стоя;
- в. Из различных положений (стоя, с колена, лёжа);
- с. Стоя и лёжа.

29. «Дисциплинарный устав Вооружённых сил Российской Федерации определяет сущность воинской , обязанности по её соблюдению, виды поощрений и дисциплинарных взысканий, права командиров (начальников) по их применению, а также порядок подачи и рассмотрения предложений, заявлений и жалоб».

- а. отношения, военнослужащих;
- в. дисциплина, военнослужащего;
- с. службы, военнослужащих.

30. «Стрельба из автомата складывается из подготовки к стрельбе, ... и прекращения стрельбы».

- а. прицеливания;
- в. выстрела;
- с. попадания в цель.

31. От каких поражающих факторов оружия массового поражения защищает убежище?

- А. От химического и бактериологического оружия;
- В. От всех поражающих факторов ядерного взрыва;
- С. От всех поражающих факторов ядерного взрыва, от химического и бактериологического оружия.

32. Противогаз служит для защиты органов дыхания, лица и глаз от:

- а. Светового излучения, проникающей радиации и высокой температуры;
- в. Бактериальных средств;
- с. Отравляющих, многих ядовитых и радиоактивных веществ.

33. Наибольшую опасность радиоактивные вещества представляют:

- а. В течении трёх суток выпадения;
- в. В первые часы после выпадения;
- с. В первые сутки после выпадения.

34. В случае солнечного удара необходимо:

- а. Усадить пострадавшего, напоить большим количеством воды, вызвать «Скорую помощь»;
- в. Перенести пострадавшего в темное прохладное место и уложить так, чтобы он принял горизонтальное положение с приподнятыми вверх ногами, на лоб приложить холодный компресс, дать понюхать пострадавшему нашатырный спирт, напоить большим количеством воды, вызвать «Скорую помощь»;
- с. Перенести пострадавшего в тенистое прохладное место и уложить на живот, дать понюхать пострадавшему нашатырь или любое нетоксичное средство с резким запахом, вызвать «Скорую помощь»;

35. Причинами сердечной недостаточности может быть;

- а. Ревматические поражения сердечной мышцы, пороки сердца, инфаркт миокарда, физические перенапряжения, нарушения обмена веществ и авитаминоз;
- в. Внутреннее и наружное кровотечение, повреждение опорно-двигательного аппарата, переутомление, тепловой и солнечный удар;
- с. Тяжёлые повреждения, сопровождающиеся кровопотерей, разрушения мягких тканей, раздробление костей, обширные термические ожоги.

36. Укажите правильный алгоритм оказания первой медицинской помощи при травматическом ожоге.

- а. Удалить с повреждённой кожи остатки одежды, обработать ожог спиртом, наложить тугую повязку;
- в. Удалить с поверхности тела источник ожога, здоровую кожу вокруг ожога обработать, наложить стерильную повязку, при необходимости дать обезболивающее средство, доставить пострадавшего в больницу;
- с. Здоровую кожу обработать раствором спирта (зелёнки, марганцовки), наложить стерильную повязку.

37. Укажите правильный алгоритм оказания первой медицинской помощи при химическом ожоге.

- а. Наложить стерильную повязку, предварительно ожог смазать вазелином;
- в. Долго и обильно промывать водой место ожога, потом обработать спиртом;
- с. Долго и обильно промывать водой место ожога.

38. Когда часовому разрешается иметь оружие в положение «За спину».

- а. При несении службы на посту;
- в. В случае тушения пожара;
- с. При смене часового;
- д. При нападении на пост;
- е. В случае болезни.

39. При поражении какого ОВ не разрешается делать искусственное дыхание?

- а. Раздражающего;
- в. Удушающего;
- с. Психо-химического.

40. Когда противогаз носится в положение «Наготове»?

- а. При команде «Газы»;
- в. При первых признаках применения ОВ и ОС;
- с. Если нет угрозы нападения противника;
- д. При наличии нападения.

41. Что относится к СИЗ органов дыхания?

- а. Костюм Л-1;
- в. Убежище;
- с. Противогаз респиратор.

42. Каково положение оружия на посту у часового ночью?

- а. «За спину»;
- в. «На ремень»;
- с. В руке;
- д. Изготовка для стрельбы;
- е. «На грудь».

43. Сколько патронов вмещает магазин АКМ?

- а. 40;
- в. 30;
- с. 20;
- д. 10;
- е. 50.

44. Какие права и свободы имеет военнослужащие ВС РФ?

- а. Все права и свободы указанные в уставах ВС РФ;
- в. Общегражданские права и свободы предусмотренные Конституцией РФ распространяются на военнослужащих, с ограничениями, связанными с особенностями военной службы;
- с. Все общегражданские права и свободы, предусмотренные Конституцией;
- д. В период прохождения военной службы права и свободы на военнослужащих не распространяются.

45. Военно-врачебной комиссией призывник признан временно негодным по состоянию здоровья к прохождению военной службе, ему должны предоставить:

- а. Освобождение от военной службы;
- в. Военный билет;

- с. Направление на альтернативную службу;
- д. Отсрочку от призыва.

46. В каком случае на воинский учёт становятся граждане РФ женского пола:

- а. Если имеют военно-учётную специальность;
- в. Если обучаются в учебных заведениях, имеющих государственную аккредитацию;
- с. Если имеют соответствующую строевую выправку и желание служить;
- д. Если отец или родной брат являются военнослужащими по контракту.

47. Что обязывает воинская дисциплина каждого военнослужащего России:

- а. Стойко переносить трудности военной службы, не щадить своей жизни для выполнения воинского долга;
- в. Честно выполнять приказы командования;
- с. Выполнять свой воинский долг умело и мужественно;
- д. Быть верным военной присяге, строго соблюдать Конституцию и законы Российской Федерации.

48. Общевоинские уставы:

- а. Это официальный нормативный документ об организации войск, походных и боевых порядков;
- в. Это официальный нормативно-правовые документы, регламентирующие несение службы в ВС, права и обязанности военнослужащих;
- с. Это свод правил по организации войск;
- д. Это свод правил по соблюдению моральных принципов военнослужащих.

49. Что такое воинская дисциплина:

- а. Соблюдение ритуала Воинской присяги;
- в. Знание дисциплинарного устава вооружённых сил РФ;
- с. Установленный порядок поведения людей, отвечающий сложившимся в обществе нормам права и морали;
- д. Чёткое соблюдение распорядка дня воинской части.

50. Воинская обязанность граждан РФ, это:

- а. Обязанность проходить службу по призыву и состоять в запасе;
- в. Установленный законодательством РФ порядок службы по призыву в рядах Российской Армии;
- с. Обязанность граждан своевременно являться по повестке в военный комиссариат и не допускать уклонения от службы в Армии;
- д. Воинский учёт, призыв и прохождение военной службы, пребывание в запасе, прохождение военных сборов.

5.2. Темы письменных работ

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены

Примерная тематика учебно-исследовательских работ (рефераты):

1. Особенности психологических реакций у населения, пострадавшего в результате военных конфликтов.
2. Прокси-война: что это такое?
3. Психологическая реабилитация военных, прошедших «горячие точки».
4. Военная дисциплина с социально – психологической точки зрения.
5. Развитие вооруженные силы РФ на современном этапе.
6. Воспитательная работа в вооруженных силах и её влияние на психологию военнослужащего.
7. Виды наказания за нарушения законодательства в области военной службы.
8. Конфликты в воинских коллективах: роль командного состава в минимизации данных конфликтов.
9. НАТО – военно-политическое образование вероятного противника.
10. История развития ядерного оружия.
11. Влияние радиоактивных веществ на организм человека.
12. Классификация химического оружия по физиологическому воздействию на организм человека.
13. Военная доктрина РФ: история развития.
14. История развития военных наград России.
15. Военная политика РФ в современности.
16. Выживание в условиях автономного существования.
17. Условия выживания в экстремальных ситуациях.
18. Дни воинской славы России.
19. История развития военной одежды и камуфляжа.
20. Проблема неуставных взаимоотношений в армии.
21. История развития отечественных пистолетов.
22. Актуальные вопросы техники безопасности при проведении боевых стрельб.
23. Символы России – история развития (флаг, герб, гимн).
24. Конституция РФ: путь развития с начала 20-го века по настоящее время.
25. Роль армии и флота России в истории нашего государства.

5.3. Фонд оценочных средств

Оцениваемая компетенция УК-8

Пример тестового задания по основам военной подготовке (текущий контроль; контрольный срез знаний):

1. Строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии и в установленных интервалах называется:

- А) фланг
- Б) шеренга
- В) интервал
- Г) дистанция
- Д) фронт

2. Расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями называется:

- А) фланг
- Б) шеренга
- В) интервал
- Г) дистанция
- Д) фронт

3. Расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями называется:

- А) фланг
- Б) шеренга
- В) интервал
- Г) дистанция
- Д) фронт

4. Установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах называется:

- А) строй
- Б) глубина строя
- В) ширина строя
- Г) развернутый строй
- Д) походный строй

5. Строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу, а подразделения (машины), одно за другим на дистанциях, установленных Уставом или командиром, называется:

- А) развернутый строй
- Б) походный строй
- В) сомкнутый строй
- Г) разомкнутый строй
- Д) колонна

6. Температура воздуха в спальном помещении подразделений в зимнее время должна быть не ниже:

- А) + 10 0С
- Б) + 15 0С
- В) + 25 0С
- Г) +18 0С
- Д) + 30 0С

7. Дежурному по части разрешается отдыхать за время дежурства не более:

- А) не разрешается
- Б) 1 часа
- В) 2 часов
- Г) 3 часов
- Д) 4 часов

8. Назовите воинские звания младшего офицерского состава:

- А) прапорщик
- Б) младший сержант
- В) капитан третьего ранга
- Г) майор
- Д) капитан

9. Какой из видов взыскания применяется к военнослужащим:

- А) замечание
- Б) снятие ранее наложенного взыскания
- В) награждение грамотой
- Г) досрочное присвоение очередного воинского звания
- Д) награждение денежной премией

10. Какой из видов поощрения применяется к военнослужащим:

- А) замечание
- Б) снятие ранее наложенного взыскания
- В) выговор
- Г) строгий выговор
- Д) предупреждение о неполном служебном соответствии

11. Калибр пистолета Макарова (ПМ) составляет:

- А) 5,45 мм.
- Б) 7,62 мм.
- В) 9 мм.
- Г) 12,7 мм.
- Д) 5,56 мм.

12. Вес автомата Калашникова (АК-74) без штык-ножа со снаряженным патронами магазином составляет:

- А) 3,5 кг.
- Б) 3,6 кг.
- В) 5,46 кг.
- Г) 7,76 кг.
- Д) 10 кг.

13. Емкость магазина автомата Калашникова (АК-74) составляет:

- А) 20 патронов
- Б) 25 патронов
- В) 30 патронов
- Г) 40 патронов
- Д) 45 патронов

14. Радиус разлета убийных осколков оборонительной гранаты Ф-1 составляет:

- А) 20 метров
- Б) 45 метров
- В) 70 метров
- Г) 150 метров
- Д) 200 метров

15. Радиус разлета убийных осколков наступательной гранаты РГД-5 составляет:

- А) до 25 метров
- Б) 45 метров
- В) 70 метров
- Г) 150 метров
- Д) 200 метров

16. Что занимает мотострелковая рота в обороне:

- А) позицию
- Б) район обороны
- В) опорный пункт
- Г) полосу обороны
- Д) рубеж обороны

17. Ширина района обороны мотострелкового батальона составляет:

- А) до 5 км.
- Б) до 3 км.
- В) до 7 км.
- Г) до 10 км.
- Д) до 15 км.

18. На каком фронте наступает мотострелковый взвод:

- А) до 1 км.
- Б) до 500 м.
- В) до 300 м.
- Г) до 200 м.
- Д) до 100 м.

19. Что занимает мотострелковое отделение в обороне:

- А) позицию
- Б) район обороны
- В) опорный пункт
- Г) полосу обороны

Д) рубеж обороны

20. Назовите один из видов боевого обеспечения войск:

- А) обеспечение техническими средствами воспитания
- Б) информационно-воспитательная работа
- В) охранение
- Г) подвоз военного имущества, продовольствия и ГСМ
- Д) эвакуация поврежденного вооружения и военной техники

21. Какие топографические карты, используемые в войсках, относятся к крупномасштабным:

- А) 1: 50000
- Б) 1: 100000
- В) 1: 200000
- Г) 1: 500000
- Д) 1: 1000000

22. Какие топографические карты, используемые в войсках, относятся к среднемасштабным:

- А) 1: 25000
- Б) 1: 500000
- В) 1: 200000
- Г) 1: 500000
- Д) 1: 1000000

23. Какие топографические карты, используемые в войсках, относятся к мелкомасштабным:

- А) 1: 25000
- Б) 1: 50000
- В) 1: 100000
- Г) 1: 200000
- Д) 1: 500000

24. На рабочей карте положение, задачи и действия своих мотострелковых, танковых, воздушно-десантных и авиационных частей и их тылы обозначаются:

- А) желтым цветом
- Б) красным цветом
- В) синим цветом
- Г) черным цветом
- Д) оранжевым цветом

25. На рабочей карте положение, действия, пункты управления, позиции огневых средств, оборонительные сооружения войск противника обозначаются:

- А) желтым цветом
- Б) красным цветом
- В) синим цветом
- Г) черным цветом
- Д) оранжевым цветом

26. На рабочей карте положение, задачи и действия своих ракетных, артиллерийских, зенитных, инженерных, химических, радиотехнических частей и подразделений, подразделений связи, радиоэлектронной борьбы, тыла и их пункты управления обозначаются:

- А) желтым цветом
- Б) красным цветом
- В) синим цветом
- Г) черным цветом
- Д) оранжевым цветом

27. Назовите предельный возраст состояния на воинском учете солдат и сержантов запаса:

- А) до 35 лет
- Б) до 40 лет
- В) до 45 лет
- Г) до 50 лет
- Д) до 63 лет

28. Назовите предельный возраст состояния на воинской службе сержантского и офицерского состава до подполковника включительно:

- А) 35 лет
- Б) 40 лет
- В) 45 лет
- Г) 47 лет

Д) 63 лет

29. Срок выслуги в воинских званиях от подполковника (капитана второго ранга) до полковника (капитана первого ранга) составляет:

- А) 2 года
- Б) 3 года
- В) 4 года
- Г) 7 лет
- Д) 9 лет

30. Срок воинской службы в календарном исчислении для военнослужащих срочной службы устанавливается:

- А) 10 месяцев
- Б) 12 месяцев
- В) 18 месяцев
- Г) 20 месяцев
- Д) 24 месяца

Практическое задание - сдача норматива (всего 8 нормативов):

1. Разборка/сборка АК-74
2. Разборка/сборка ПМ
3. Снаряжение магазина АК-74
4. Снаряжение магазина ПМ
5. Надевание противогаза ГП-7
6. Надевание ОЗК
7. Выполнение упражнения учебных стрельб №2 из ПМ
8. Выполнение упражнения начальных стрельб №2 из АК-74

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: нормативы и тестовые задания.

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

Основные формы тестовых заданий:

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

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

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

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

2. Нормативы — это упражнения, которые отрабатываются на практических занятиях по предмету "Основы военной подготовки". Они направлены на закрепление и проверку знаний материальной части оружия, мер безопасности при проведении стрельб, приёмов стрельбы, умелого владения оружием и средствами индивидуальной защиты.

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, умение применять полученные знания в решении практических задач.

Зачет может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса и 1 практического задания (сдачу одного норматива).

Экзаменационный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

1. Тестовые задания:

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Поздняков А. В.	Общественно-государственная подготовка: учебно-методическое пособие	Москва: РТУ МИРЭА, 2019
Л1.2	Величко В. М., Козырев В. М., Корж Н. А., Марченков А. А.	Военно-инженерная подготовка: учебное пособие	Санкт-Петербург: СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2018
Л1.3	Косенков О. Н., Кретинин Г. В.	Военное дело в средней школе: история и современность. Преподавание начальной военной подготовки в школах Калининградской области в 1945—2007 годах: монография	Калининград: БФУ им. И.Канта, 2011
Л1.4	Новиков А. В., Лозинский А. Г., Марусов Д. В., Смагин О. В.	Общая военная подготовка: учебное пособие [для вузов]	Санкт-Петербург: БГТУ "Военмех" им. Д.Ф. Устинова, 2023
Л1.5	Новиков А. В., Смагин О. В., Орлов Н. Ю.	Строевая подготовка: учебное пособие	Санкт-Петербург: БГТУ "Военмех" им. Д.Ф. Устинова, 2023
Л1.6	Большаков А. В., Вишневский И. А., Салтыков А. С.	Безопасность жизнедеятельности. Военно-медицинская подготовка: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2025
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)		
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)		
6.3.1.6	Учебная версия программы для ЭВМ: система автоматизации гостиниц «Эдельвейс» (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.7	Тестовый доступ к Travelline: Platform для автоматизации бизнес-процессов, централизованного хранения и управления данными средств размещения (Соглашение № 5 с ООО ТРЭВЕЛ ЛАЙН СИСТЕМС от 10.03.2025 г.)		
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
6.3.2.1	Лань : электронно-библиотечная система издательства : [сайт]. – Москва, 2024 – Режим доступа: https://e.lanbook.com/		
6.3.2.2	КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Москва: Консультант Плюс, 1992 – Режим доступа: https://www.consultant.ru/		
6.3.2.3	ЮРАЙТ : образовательная платформа : [сайт]. – Москва, 2024 – Режим доступа: https://urait.ru/		
7. МТО (оборудование и технические средства обучения)			

7.1	Лекции по дисциплине «Основы военной подготовки» читаются в лекционной аудитории, оснащенной проектором и экраном, компьютером для демонстрации материалов. В учебном процессе использовано оборудование для выполнения практических работ. Практические занятия проводятся в аудитории, в которой размещён электронный тир с соответствующим программным обеспечением, телевизор, компьютер с операционной системой Windows, набором стандартных офисных программ, законодательно-правовая электронная поисковая база по безопасности жизнедеятельности, электронные версии учебников пособий, методических разработок, указаний и рекомендаций по всем видам учебной работы, предусмотренных рабочей программой, находящейся в свободном доступе для студентов, обучающихся в вузе. При составлении лекционного материала используется пакет прикладных программ презентаций MS PowerPoint. Использование данной технологии обеспечивает наглядность излагаемого материала, экономит время, затрачиваемое преподавателем на построение графиков, рисунков. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса, включает в себя: - лекционные аудитории, оборудованные проекционной либо телевизионной техникой, сопряжённой с персональным компьютером; - электронный тир (на два рабочих места - АК-74 и ПМ); - магнитно-маркерная доска, маркеры. - наглядные материалы (видеофильмы, учебные пособия, презентации). - полномасштабные массогабаритные макеты стрелкового учебного оружия, боеприпасов, ручных гранат, комплекты ОЗК и Л1, противогазы ГП7.

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

Студентам необходимо ознакомиться:

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

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

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

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

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

Нельзя ограничивать подготовку к зачету простым повторением изученного материала. Необходимо углубить и расширить ранее приобретенные знания за счет новых идей и положений. Зачет проводится по тестовым заданиям. К зачёту не может быть допущен студент, не сдавший на положительную оценку хотя один из запланированных нормативов. Присутствие на зачетах посторонних лиц, за исключением лиц, имеющих право осуществлять контроль за проведением зачетов, без разрешения проректора по учебной работе или декана факультета/директора института не допускается.

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

При наличии уважительных причин и с согласия педагогического работника директор института может разрешить

пересдачу зачета по дисциплине, по которой студентом получена неудовлетворительная оценка, в период экзаменационной сессии.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Целью самостоятельной работы студентов (СРС) является освоение фундаментальных знаний, развитие ответственности и

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины **Безопасность жизнедеятельности**

Закреплена за кафедрой	Кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	74		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	18 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	74	74	74	74
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

Ст. преп., Мифтахов Салават Фаритович



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	Цель освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» состоит в содействии формированию следующих компетенций:
1.2	УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;
1.3	УК-8.7: Анализирует сложившуюся экологическую ситуацию и оценивает необходимость принятия мер по охране окружающей среды;
1.4	УК-8.8: Осознает сущность концепции устойчивого развития, выраженного стремлением человечества к гармоничному развитию трёх жизненно важных сфер: социальной, экономической и окружающей среды;
1.5	УК-8.9: Идентифицирует угрозы и следует правилам поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Предварительная подготовка студентов определяется типовыми программами дисциплины (утверждены Приказом Минобрнауки РФ) и подразумевает наличие базовых знаний, навыков и компетенций, полученных в процессе среднего общего образования (школьный курс ОБЗР — Основы безопасности и защиты Родины). Эти требования обеспечивают возможность усвоения материала вузовского уровня без дополнительных вводных курсов.
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Основы военной подготовки

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	
УК-8.7: Анализирует сложившуюся экологическую ситуацию и оценивает необходимость принятия мер по охране окружающей среды	
Знать:	
- основные источники и виды загрязнения окружающей среды;	
- показатели и критерии оценки состояния природной среды;	
- основные нормативно-правовые акты в области охраны окружающей среды.	
Уметь:	
- анализировать экологическую информацию (отчёты, карты, данные мониторинга);	
- выявлять экологические проблемы и их последствия;	
- обосновывать необходимость природоохранных мероприятий.	
Владеть:	
- методами экологического анализа и оценки риска;	
УК-8.8: Осознает сущность концепции устойчивого развития, выраженного стремлением человечества к гармоничному развитию трёх жизненно важных сфер: социальной, экономической и окружающей среды	
Знать:	
- содержание и принципы концепции устойчивого развития;	
Уметь:	
- учитывать принципы устойчивого развития при принятии решений в профессиональной и повседневной деятельности;	
Владеть:	
- культурой экологически и социально ответственного поведения и потребления;	
УК-8.9: Идентифицирует угрозы и следует правилам поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения	
Знать:	
- основные виды ЧС природного и техногенного характера и их признаки;	
- правила безопасного поведения и эвакуации при различных видах ЧС;	
- порядок оповещения населения и взаимодействия с экстренными службами.	
Уметь:	
- распознавать потенциальные угрозы и начальные признаки ЧС;	
- действовать по установленным инструкциям и алгоритмам поведения;	
- оказывать элементарную первую помощь пострадавшим.	
Владеть:	

- практическими навыками безопасного поведения в ЧС;
- приёмами использования средств индивидуальной защиты и простейших спасательных средств;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Теоретические основы безопасности жизнедеятельности /Тема/	1	0				
1.2	Объект, предмет, методология, теория и практика безопасности, системный подход к анализу причинного комплекса чрезвычайных ситуаций (ЧС). Основные понятия: «опасность», «безопасность», «источник опасности»; виды опасностей и чрезвычайных ситуаций; источники и причины их возникновения; классификация чрезвычайных ситуаций. /Лек/	1	2	УК-8.9-31	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.3	Классификация чрезвычайных ситуаций по критериям риска и уровню управления, вероятностная оценка и прогнозирование чрезвычайных ситуаций, области и критерии чрезмерного и приемлемого риска, основы управления рисками в социальных, технических и природных системах. Общая характеристика обеспечения безопасности в различных сферах жизнедеятельности; уровни безопасности личности и общества; обеспечение безопасности в техногенной сфере, в природной среде и социуме. /Пр/	1	2	УК-8.9-31 УК-8.9-У1	Л1.1		
1.4	Общая характеристика обеспечения безопасности в различных сферах жизнедеятельности; уровни безопасности личности и общества; обеспечение безопасности в техногенной сфере, в природной среде и социуме. /Ср/	1	8	УК-8.9-31	Л1.1		
1.5	Организационно-правовые вопросы обеспечения безопасности жизнедеятельности. Правовые основы охраны труда в РФ. /Тема/	1	0				
1.6	Организация государственной системы безопасности жизнедеятельности. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности. /Лек/	1	2	УК-8.8-31 УК-8.8-У1	Л1.3		
1.7	Правовые и организационные основы расследования, учета и анализа несчастных случаев, профессиональных заболеваний, аварий, пожаров, катастроф и стихийных бедствий. Экономические последствия и материальные затраты на обеспечение безопасности жизнедеятельности. /Пр/	1	2	УК-8.8-31 УК-8.8-У1	Л1.3		

1.8	Правовые и организационные основы расследования, учета и анализа несчастных случаев, профессиональных заболеваний, аварий, пожаров, катастроф и стихийных бедствий. Экономические последствия и материальные затраты на обеспечение безопасности жизнедеятельности. /Ср/	1	10	УК-8.8-З1 УК-8.8-У1	Л1.3		
1.9	Чрезвычайные ситуации природного характера. /Тема/	1	0				
1.10	Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС). Стадии развития ЧС. Классификация катастроф. Классификация ЧС природного характера. /Лек/	1	2	УК-8.9-З1 УК-8.9-У1	Л1.1		
1.11	Стихийные бедствия в литосфере. Стихийные бедствия в гидросфере. Стихийные бедствия в атмосфере. /Пр/	1	2	УК-8.9-З1 УК-8.9-У1	Л1.1		
1.12	Стихийные бедствия в литосфере. Стихийные бедствия в гидросфере. Стихийные бедствия в атмосфере. /Ср/	1	8	УК-8.9-З1 УК-8.9-У1	Л1.1		
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Чрезвычайные ситуации техногенного характера /Тема/	1	0				
2.2	Химически опасные вещества. Понятие о химически опасных веществах. Токсичность, пороговая концентрация, предел переносимости. Классификация химических опасных веществ по виду воздействия, по продолжительности поражающего эффекта. Химически опасный объект. /Лек/	1	4	УК-8.9-З1 УК-8.9-У1 УК-8.9-В1	Л1.1		
2.3	Зона химического заражения. Способы защиты от химически опасных веществ. Классификация аварий: Аварии в результате взрывов, вызывающих разрушение технологической схемы, инженерных сооружений и полностью или частично прекращение выпуска продукции. /Пр/	1	2	УК-8.9-З1 УК-8.9-У1 УК-8.9-В1	Л1.1		
2.4	Аварии на радиационно-опасных объектах. Радиационные аварии, их виды, динамика развития, основные опасности. Шкала происшествий на АЭС. INES (Международная шкала событий на АЭС). Типовые режимы радиационной безопасности. Методы и средства защиты. Пожаро и взрывоопасные объекты. Основные понятия, термины, определения. Средства пожаротушения. Причины пожаров. Действия человека при пожаре в квартире, в образовательном учреждении, на спортивном объекте и т.д.. Аварии на транспорте, коммунально-энергетических сетях и гидродинамически опасных объектах. /Пр/	1	2	УК-8.9-З1 УК-8.9-У1 УК-8.9-В1	Л1.1		

2.5	Пожаро и взрывоопасные объекты. Основные понятия, термины, определения. Средства пожаротушения. Причины пожаров. Действия человека при пожаре в квартире, в образовательном учреждении, на спортивном объекте и т.д.. Аварии на транспорте, коммунально-энергетических сетях и гидродинамически опасных объектах. /Ср/	1	10	УК-8.9-У1 УК-8.9-В1	Л1.1		
2.6	Чрезвычайные ситуации социального характера и защита населения от их последствий /Тема/	1	0				
2.7	Основные определения, закономерности проявления, классификация ЧС. /Лек/	1	4	УК-8.9-З1 УК-8.9-У1	Л1.1		
2.8	Характеристика и классификация ЧС военного характера, основные направления государственной политики по предотвращению ЧС военного характера. Характеристика и классификация ЧС экономического характера, основные направления государственной политики по предотвращению ЧС экономического характера. Характеристика и классификация ЧС криминального характера, зоны повышенной криминогенной опасности, меры защиты от криминогенных опасностей, правила поведения в различных ситуациях в зонах повышенной криминогенной опасности. Краткая характеристика политических ЧС, правила поведения во время политических ЧС. Краткая характеристика ЧС семейно-бытового характера, алгоритм действия во время ЧС семейно-бытового характера /Пр/	1	4	УК-8.9-З1 УК-8.9-У1 УК-8.9-В1	Л1.1		
2.9	Характеристика и классификация ЧС криминального характера, зоны повышенной криминогенной опасности, меры защиты от криминогенных опасностей, правила поведения в различных ситуациях в зонах повышенной криминогенной опасности. Краткая характеристика политических ЧС, правила поведения во время политических ЧС. Краткая характеристика ЧС семейно-бытового характера, алгоритм действия во время ЧС семейно-бытового характера /Ср/	1	14	УК-8.9-З1 УК-8.9-У1 УК-8.9-В1	Л1.1		
2.10	Экологическая безопасность окружающей среды /Тема/	1	0				
2.11	Виды загрязнений окружающей природной среды /Лек/	1	2	УК-8.7-З1	Л1.1		
2.12	Предельно допустимая концентрация загрязняющих веществ, качество среды обитания, критерии оценки качества среды обитания, охрана окружающей среды, антропогенная нагрузка на состояние окружающей среды. /Пр/	1	4	УК-8.7-З1 УК-8.7-У1	Л1.1		

2.13	Основные источники антропогенного воздействия на окружающую среду (промышленность, транспорт, сельское хозяйство, энергетика) /Ср/	1	8	УК-8.7-В1 УК-8.8-В1	Л1.1		
2.14	Причинно-следственные связи между деятельностью человека (или организации) и изменением экологической обстановки. /Ср/	1	8	УК-8.7-У1 УК-8.8-В1	Л1.1		
2.15	Информационные ресурсы в области экологии /Ср/	1	8	УК-8.7-В1	Л1.1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определения понятиям «опасность», «угроза» и «риск». В чем их принципиальное отличие? Приведите примеры каждого из них в контексте повседневной жизни.
2. Опишите методы количественной оценки риска. Приведите пример расчета индивидуального риска (например, риск травмы в быту или на производстве).
3. Представьте развернутую классификацию опасностей по происхождению (природные, техногенные, социальные и т.д.). Для каждого вида приведите по два ярких примера с указанием возможных последствий.
4. Что такое «приемлемый риск»? Кем и на основании каких критериев он устанавливается? Сравните уровни приемлемого риска в разных сферах.
5. Проанализируйте роль человеческого фактора как источника опасности. Какие типы ошибок чаще всего приводят к авариям? Приведите пример.
6. Опишите современные методы прогнозирования чрезвычайных ситуаций (ЧС). Какую роль в этом играют технологии дистанционного зондирования Земли и математическое моделирование?
7. Объясните взаимосвязь уровней безопасности: личной, общественной и государственной. Как угроза на личном уровне может перерасти в угрозу национальной безопасности?
8. Опишите структуру и основные задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС). Каковы ее режимы функционирования?
9. Назовите ключевые права работника и обязанности работодателя в области охраны труда согласно Трудовому кодексу РФ.
10. Какие виды юридической ответственности (уголовная, административная, гражданско-правовая) предусмотрены за нарушения требований безопасности? Приведите примеры для каждого вида.
11. Опишите механизм обязательного социального страхования от несчастных случаев на производстве и профзаболеваний. Какие виды выплат положены пострадавшему работнику?
12. Охарактеризуйте поражающие факторы землетрясения. Чем отличаются шкала Рихтера и шкала Меркалли? Ваши действия при внезапном землетрясении в здании.
13. Дайте классификацию наводнений по причинам возникновения. В чем особенность поражающего воздействия цунами по сравнению с обычным наводнением?
14. Опишите механизм формирования и классификацию тропических циклонов по шкале Саффира-Симпсона. Какие меры защиты можно предпринять при угрозе урагана?
15. Перечислите основные поражающие факторы извержения вулкана. Каковы могут быть его долгосрочные глобальные последствия?
16. Назовите основные причины и стадии развития лесного пожара. Каковы правила поведения в зоне сильного задымления?
17. Опишите факторы, провоцирующие сход селей, лавин и оползней. Какие инженерные методы защиты от этих явлений вы знаете?
18. Дайте определения понятиям «эпидемия» и «пандемия». В чем их ключевое различие? Приведите исторические примеры пандемий.
19. Опишите основные пути передачи инфекционных заболеваний. Для каждого пути приведите пример болезни и способа прерывания передачи.
20. Сравните врожденный (неспецифический) и приобретенный (специфический) иммунитет. Что такое активный и пассивный искусственный иммунитет?
21. Объясните принцип действия вакцин. Что такое «коллективный иммунитет» и каково его значение для общества?
22. Что такое зоонозные инфекции? Приведите примеры и опишите меры профилактики при контакте с животными.
23. В чем разница между карантином и обсервацией? Каковы основные правила поведения населения при введении карантина в зоне биологического заражения?
24. Охарактеризуйте опасные свойства аммиака и хлора как аварийно-химически опасных веществ (АХОВ). Ваши действия при получении сигнала «Химическая тревога».
25. Объясните, что такое «йодная профилактика» и в каких случаях она применяется. Каковы правила поведения населения при аварии на радиационно-опасном объекте?
26. Назовите наиболее частые причины пожаров в быту. По какому принципу классифицируются огнетушители (А, В, С, Е)? Алгоритм ваших действий при пожаре в многоквартирном доме.
27. Опишите возможные последствия масштабной аварии в системе электроснабжения современного мегаполиса. Как подготовиться к длительному отключению электричества?
28. Перечислите основные поражающие факторы взрыва. Каковы правила безопасного обращения с бытовым газом?

29. Что такое гидродинамическая авария? Опишите зоны затопления при прорыве плотины и порядок эвакуации населения.
30. Какие приемы личной безопасности следует применять при движении по городу в темное время суток и в общественном транспорте?
31. Опишите типичные схемы телефонного и интернет-мошенничества. Какие основные правила информационно-психологической безопасности вы знаете?
32. Каковы правила безопасного поведения в толпе (на митинге, концерте) для предотвращения давки? Что делать, если вы начали падать в толпе?
33. Что такое «финансовая подушка безопасности» и как ее сформировать? Какие угрозы личной финансовой безопасности возникают во время экономического кризиса?
34. Каково содержание «тревожного чемоданчика»? Ваши действия по сигналу «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» и при угрозе военных действий (артобстрел, авиаудар).
35. Каков «цикл насилия» в ситуации семейно-бытового насилия? Куда может обратиться за помощью пострадавший?
36. Что такое антропогенная нагрузка? Приведите примеры ее негативных последствий для биоразнообразия.
37. Сравните основные методы обращения с отходами: захоронение, сжигание и переработка. В чем суть концепции «ноль отходов»?
38. По каким критериям можно оценить качество городской среды обитания? Как эти факторы влияют на здоровье и благополучие горожан?

5.2. Темы письменных работ

I. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности

1. Опасность и Риск: ключевые понятия БЖД. Детальное различие между понятиями "опасность", "угроза" и "риск". Примеры расчета и оценки рисков в повседневной жизни и на производстве.
2. Классификация опасностей. Полный обзор видов опасностей (природные, техногенные, социальные, биологические, экологические) с яркими примерами и последствиями для человека и общества.
3. Управление рисками: от приемлемого до чрезмерного. Как определяются границы приемлемого риска? Методы и стратегии управления рисками в различных системах (например, в авиации, строительстве, финансовой сфере).
4. Человеческий фактор как источник опасности. Анализ роли человеческой ошибки, халатности и психологического состояния в возникновении аварий и катастроф.
5. Прогнозирование ЧС: современные методы и технологии. Обзор современных инструментов: от метеорологических спутников и сейсмографов до математического моделирования и искусственного интеллекта в прогнозировании ЧС.
6. Безопасность личности, общества и государства. Сравнительный анализ уровней безопасности. Как угрозы на одном уровне (например, личная безопасность) влияют на другие (национальная безопасность).
7. Системный подход к анализу причин ЧС. На примере реальной катастрофы (например, авария на Чернобыльской АЭС или Саяно-Шушенской ГЭС) разобрать весь причинный комплекс, используя системный анализ.

II. Организационно-правовые вопросы обеспечения безопасности жизнедеятельности

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС) в России. Структура, функции, режимы функционирования и порядок взаимодействия различных ведомств.
2. Трудовой кодекс РФ на страже безопасности. Ключевые статьи и положения, касающиеся охраны труда, обязанностей работодателя и прав работника на безопасные условия труда.
3. Порядок расследования несчастного случая на производстве. Алгоритм действий от момента происшествия до оформления акта по форме Н-1, роль комиссий и юридические последствия.
4. Экономика безопасности: почему предотвращать выгоднее, чем ликвидировать? Анализ прямых и косвенных экономических потерь от ЧС и расчет затрат на превентивные меры безопасности.
5. Правовая ответственность за нарушение требований безопасности. Виды ответственности (административная, уголовная, гражданско-правовая) для должностных лиц и организаций на примерах судебной практики.
6. Роль нормативно-технических документов (ГОСТ, СНиП, СанПиН) в обеспечении безопасности. Как стандарты и правила помогают предотвращать аварии на конкретных примерах (строительство, пищевая промышленность, транспорт).
7. Обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профзаболеваний. Механизм работы, виды выплат и гарантии для пострадавших работников.

III. Чрезвычайные ситуации природного характера

1. Землетрясения: от тектоники плит до правил поведения. Причины возникновения, шкалы оценки (Рихтера, Меркалли), современные системы оповещения и алгоритм действий населения при угрозе и во время землетрясения.
2. Наводнения и цунами: разрушительная сила воды. Классификация наводнений, причины возникновения, история крупнейших цунами, системы предупреждения и правила эвакуации.
3. Атмосферные стихийные бедствия: ураганы, смерчи, штормы. Механизмы их формирования, классификация (например, шкала Саффира-Симпсона), методы прогнозирования и меры защиты зданий и людей.
4. Вулканическая активность: угроза из недр Земли. Типы вулканов и извержений, поражающие факторы (лава, пепел, пирокластические потоки) и долгосрочные последствия для климата и экологии.
5. Лесные и торфяные пожары как природная ЧС. Причины возникновения (естественные и антропогенные), стадии развития, методы тушения и правила поведения в зоне задымления.
6. Оползни, сели, лавины: склоновые процессы и их опасность. Факторы, провоцирующие эти явления, защитные инженерные сооружения и правила безопасности для жителей горных районов.
7. Жизненный цикл ЧС: от прогнозирования до ликвидации последствий. Рассмотрение стадий развития природной катастрофы (зарождение, развитие, кульминация, затухание) на примере одного из стихийных бедствий.

IV. Биологические чрезвычайные ситуации и защита от них

1. Эпидемия и пандемия: от локальной вспышки до глобальной угрозы. Сравнительная характеристика, исторические примеры (испанка, чума, COVID-19) и механизмы глобального реагирования.
2. Пути передачи инфекции и способы их прерывания. Детальный разбор контактного, воздушно-капельного, фекально-орального и трансмиссивного путей с примерами заболеваний и методов профилактики (гигиена, маски, дезинфекция).
3. Иммуитет – главный защитник организма. Сравнение врожденного и приобретенного, активного и пассивного иммунитета. Роль иммунной системы в борьбе с инфекциями.
4. Вакцинация как метод коллективной защиты. Принцип действия вакцин, Национальный календарь профилактических прививок РФ и его значение для искоренения опасных болезней.
5. Особо опасные инфекции (чума, холера, сибирская язва). Характеристика возбудителей, историческое значение и современные протоколы действий при выявлении очага.
6. Зоонозные инфекции: угрозы, передающиеся от животных человеку. Примеры (бешенство, птичий грипп, бруцеллез), пути передачи и меры предосторожности при контакте с дикими и домашними животными.
7. Организация карантинных и ограничительных мероприятий в зоне биологического заражения. Цели, виды (карантин, обсервация), правовые основы и правила поведения населения в условиях карантина.

V. Чрезвычайные ситуации техногенного характера

1. Аварии и катастрофы на химических опасных объектах. Классификация опасных веществ (например, хлор, аммиак), поражающие факторы, правила поведения при сигнале "Химическая тревога".
2. Радиационные аварии: от инцидента до катастрофы. Международная шкала INES на примере реальных событий (Чернобыль, Фукусима). Йодная профилактика и правила поведения на загрязненной территории.
3. Пожарная безопасность: причины, предотвращение, действия. Самые частые причины пожаров в быту и на производстве. Классификация огнетушителей и правила их применения. Алгоритм действий при пожаре в здании.
4. Крупнейшие транспортные катастрофы (авиа, ж/д, морские). Анализ причин, роль человеческого фактора и технических неисправностей. Уроки, извлеченные для повышения безопасности на транспорте.
5. Аварии на коммунально-энергетических сетях. Последствия аварий в энергетических системах современного мегаполиса. Как подготовиться к длительному отключению электричества, воды и тепла.
6. Взрывы на промышленных объектах и в быту. Поражающие факторы взрыва (ударная волна, осколки). Правила безопасности при обращении с газом и легковоспламеняющимися веществами.
7. Гидродинамические аварии: угроза прорыва плотин. Последствия прорыва (волна прорыва), примеры катастроф (например, в Орске). Зоны затопления и правила эвакуации населения.

VI. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита населения

1. Терроризм как современная социальная угроза. Виды террористических актов, правила поведения при обнаружении подозрительного предмета, при захвате в заложники и во время штурма.
2. Личная безопасность в криминогенных зонах. Как распознать опасные места и ситуации. Правила поведения на улице в темное время суток, в транспорте, при встрече с агрессивной группой.
3. Информационно-психологическая безопасность. Методы защиты от мошенничества (телефонного, в интернете), манипуляций в социальных сетях и фейковых новостей.
4. Безопасность во время массовых мероприятий и беспорядков. Как вести себя в толпе, чтобы избежать давки. Правила поведения при возникновении паники и агрессии.
5. Экономические кризисы как ЧС. Угрозы для личной и семейной финансовой безопасности (потеря работы, инфляция, мошенничество). Создание "финансовой подушки безопасности".
6. Военные конфликты и защита гражданского населения. Сигналы гражданской обороны, правила поведения при артобстреле и авианалете, содержимое "тревожного чемоданчика".
7. Семейно-бытовое насилие как ЧС. Виды насилия, цикл насилия, куда обращаться за помощью (кризисные центры, правоохранительные органы). Алгоритм действий для пострадавшего.

VII. Экологическая безопасность окружающей среды

1. Загрязнение атмосферы в промышленных городах. Основные загрязнители (оксиды серы, азота, мелкодисперсная пыль), явление смога, влияние на здоровье человека и методы борьбы.
2. Проблема пластикового загрязнения Мирового океана. Источники попадания пластика, формирование "мусорных островов", вред для морских экосистем и пути решения проблемы.
3. Предельно допустимая концентрация (ПДК) загрязняющих веществ. Что это такое, как устанавливаются нормативы и как осуществляется экологический мониторинг состояния воздуха, воды и почвы.
4. Антропогенная нагрузка и ее последствия. Как деятельность человека (сельское хозяйство, промышленность, урбанизация) изменяет природные ландшафты и приводит к потере биоразнообразия.
5. Проблема бытовых и промышленных отходов. Современные подходы к утилизации и переработке мусора. Принципы "ноль отходов" и их применение в повседневной жизни.
6. Изменение климата как глобальная экологическая угроза. Причины, последствия (повышение уровня моря, экстремальные погодные явления) и международные соглашения (Парижское соглашение).
7. Качество среды обитания в городе. Критерии оценки (качество воздуха, питьевой воды, уровень шума, наличие зеленых зон) и как они влияют на здоровье и продолжительность жизни горожан.

5.3. Фонд оценочных средств

Задания открытого типа

Задание 1.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.

Определение безопасности.

Правильный ответ:

Безопасность - состояние защищённости личности, общества, государства и среды жизнедеятельности от внутренних и внешних угроз.

Задание 2.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.

Определение безопасности жизнедеятельности.

Правильный ответ:

Безопасность жизнедеятельности - это область научных знаний, охватывающая теорию и практику защиты человека и окружающего мира от опасных и вредных факторов во всех сферах человеческой деятельности.

Задание 3.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.

Определение зоны чрезвычайной ситуации.

Правильный ответ:

Зона чрезвычайной ситуации - территория или акватория, на которой в результате возникновения источника чрезвычайной ситуации или распространения его последствий из других районов возникла чрезвычайная ситуация.

Задание 4.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.

Определение пожара.

Правильный ответ:

Пожár — неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства.

Задание 5.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.

Перечислите виды природных пожаров.

Правильный ответ:

Лесные пожары, степные пожары, торфяные пожары, подземные пожары горючих ископаемых;

Задания закрытого типа с выбором одного или нескольких вариантов ответа

Задание 1.

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов. Наиболее подходящие места в здании для укрытия при землетрясении:

- 1) места под прочно закрепленными столами, у колонн, проемы в капитальных внутренних стенах, углы, образованные капитальными внутренними стенами, дверные проемы;
- 2) места под подоконником, внутри шкафов, комодов, гардеробов, углы, образованные внутренними перегородками;
- 3) вентиляционные шахты и короба, балконы и лоджии, места внутри кладовок и встроенных шкафов.

Задание 2.

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Скользжащее смещение масс горных пород вниз по склону под влиянием силы тяжести называется:

- а) сель;
- б) обвал;
- в) оползень.

Задание 3.

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Безопасное естественное укрытие на улице во время урагана:

- а) овраг;
- б) большое дерево;
- в) крупный камень.

Задание 4.

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Что относится к средствам индивидуальной защиты?

- а) каска, респиратор, защитные очки;
- б) ограждения, вентиляция, освещение;
- в) защитное заземление, молниезащита;
- г) сигнализация, блокировка, знаки безопасности;

Задание 5.

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Что такое электробезопасность?

- а) Система организационных и технических мероприятий, обеспечивающих защиту людей от вредного и опасного воздействия электрического тока;
- б) Комплекс мер по обеспечению безопасности при работе с электроустановками;
- в) Меры по предупреждению поражения электрическим током;
- г) Все вышеперечисленное;

Задания закрытого типа на установление соответствия.

Задание 1.

Прочитайте текст и установите соответствие.

К каждому виду ЧС подберите соответствующий пример из второго столбца:

Вид ЧС Пример

А Природные ЧС 1 Авария на АЭС

1			
А	Б	В	Г
3	1	2	4

А Б В Г

	1			
	А	Б	В	Г
	4	2	1	3

А Б В Г

А	Б	В	Г
4	2	1	3

| А Б В Г

	1			
	А	Б	В	Г
	1	3	2	4

А Б В Г

А Б В Г

1 2 3 4

Задания закрытого типа на установление последовательности.

Задание 1.

Прочитайте текст и установите последовательность.

Последовательность действий при эвакуации из здания при пожаре:

- 1) Покинуть здание, следуя указателям эвакуационных выходов;
- 2) Спуститься по лестнице;
- 3) Позвонить в пожарную службу;
- 4) Сохранять спокойствие;
- 5) Не пользоваться лифтом;

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

Правильный ответ

4 5 1 2 3

Задание 2.

Прочитайте текст и установите последовательность.

Последовательность действий при наводнении:

- 1) Отключить электричество и газ;
- 2) Собрать необходимые вещи и документы;
- 3) Подняться на верхние этажи или крышу здания;
- 4) Следовать указаниям спасательных служб;
- 5) Эвакуироваться в безопасное место;

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

Правильный ответ

1 2 3 5 4

Задание 3.

Прочитайте текст и установите последовательность.

Последовательность действий при землетрясении:

- 1) Покинуть здание;
- 2) Отойти от зданий и линий электропередач;
- 3) Не пользоваться лифтом;
- 4) Укрыться в безопасном месте;
- 5) Следовать указаниям спасательных служб;

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

Правильный ответ

3 1 2 4 5

Задание 4.

Прочитайте текст и установите последовательность.

Последовательность действий при обнаружении подозрительного предмета:

- 1) Не трогать и не перемещать предмет
- 2) Сообщить о находке в правоохранительные органы
- 3) Оградить место обнаружения предмета
- 4) Дождаться прибытия специалистов
- 5) Следовать указаниям правоохранительных органов

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

Правильный ответ

1 3 2 4 5

Задание 5.

Прочитайте текст и установите последовательность.

Последовательность действий при утечке газа:

- 1) Перекрыть газовый вентиль
- 2) Открыть окна для проветривания
- 3) Не включать и не выключать электроприборы
- 4) Покинуть помещение
- 5) Вызвать аварийную газовую службу

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

Правильный ответ

3 1 2 4 5

Практические работы

1. В подъезде своего дома вы обнаружили подозрительный предмет и решили сообщить об этом в соответствующие инстанции. Куда и в каком порядке необходимо обратиться? Какую информацию необходимо предоставить сотрудникам правоохранительных органов? каков алгоритм поведения в данной ситуации?
2. Вы направляетесь в общественное, многолюдное место (стадион). На чем основывается ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте и толпе?
3. Во время прогулки по городу на вас напали. В момент нападения вы получили не сильный, но ощутимый удар, в результате которого упали на землю. Нападавший выхватил сумку и убежал. Определите порядок своих дальнейших действий.
4. В 100 км от места вашего постоянного места жительства произошла авария на атомной электростанции (АЭС). Возникла угроза радиоактивного заражения людей и местности. Определите порядок ваших действий.
5. В районе вашего проживания произошла авария на химически опасном объекте с выбросом в атмосферу аварийно химически опасного вещества (хлора). Определите порядок ваших действий.
6. По системе оповещения РСЧС был получен сигнал об опасности наводнения в вашем городе. Из сообщения понятно, что ваш дом попадет в зону затопления. Определите порядок действий в сложившейся ситуации.
7. Во время отдыха на природе вы с друзьями решили искупаться в незнакомом водоёме. Каковы будут ваши действия по разъяснению друзьям и выполнению правил обеспечения личной безопасности во время купания?
8. По системе оповещения РСЧС получен сигнал об эвакуации из микрорайона вашего места нахождения, но вы не "уловили" причин и сути происходящих чрезвычайных событий. Определите порядок действий в данной ситуации.
9. Вы стали случайным свидетелем дорожно-транспортного происшествия, в результате никто физически не пострадал. Убедившись в этом, вы обратили внимание на женщину, находящуюся за рулём одного из автомобилей. Внешние симптомы указывают на то, что она находится в состоянии ступора и не реагирует на предложение покинуть автомобиль. Определите порядок ваших действий.
10. Находясь в зоне действия чрезвычайной ситуации, вы наблюдаете пострадавшего, поведение которого представляется скованным, наличествуют мимическая маска, пассивность, безучастность. Определите порядок ваших действий до прибытия медицинских работников и психолога.
11. В вашем прошлом опыте есть случаи, когда вы попадали в конфликтные, кризисные ситуации. Как этот опыт может повлиять на ваше поведение в случае возникновения нестандартных ситуаций в настоящем?
12. В результате обрушения козырька здания пострадали несколько человек, с вами ничего не случилось. Вы незамедлительно сообщили об этом в службу спасения по телефону 112. До приезда спасателей и скорой помощи всем рекомендовано оставаться на местах, но один из молодых мужчин, с серьезной травмой руки начинает "метаться" с места на место и рассуждать о важных делах, которые невозможно отложить. Вы понимаете, что молодой человек находится в состоянии "возбужденного движения" и что, покинув место происшествия, он может только усугубить травму. Определите порядок ваших действий.
13. Подросток обращается к вам спустя четыре месяца после возникновения кризисной ситуации с симптомами головных болей, бессонницы и постоянного возвращения к пережитому опыту, наличие панических состояний. Определите порядок ваших действий.
14. В зоне действия чрезвычайной ситуации вы наблюдаете пострадавшего, демонстрирующего следующее поведение: резкие и бессмысленные движения, повышенная речевая активность, отсутствие реакции на окружающих. Определите порядок ваших действий.
15. Сразу после инцидента вы наблюдаете у одного из участников чрезвычайной ситуации сильное дрожание всего тела, особенно рук. Определите порядок ваших действий.
16. Во время прогулки вы внезапно ощутили колебание земной поверхности, обратили внимание на то, что немного раскачиваются дорожные знаки и висят вывески. С одного из балконов на асфальт упал горшок с землей и цветком. Определите порядок ваших действий.
17. Прогуливаясь по склону заснеженной горной местности, вы увидели, как сверху оторвался пласт снега, который начинает двигаться вниз по склону с огромной скоростью, образуя лавину. Определите порядок ваших действий при условии что вы находитесь: а) в центре горы; б) у подножья горы; в) сбоку горы (со стороны наблюдая происходящее).
18. Во время летнего отдыха вы поселились в домике (гостинице, отеле) у подножья горы. Утром начался ливневый дождь, интенсивность которого не снизилась к вечеру. Вы заметили, что с горы спускаются достаточно сильные потоки воды и грязи. Определите порядок ваших действий в сложившейся ситуации.
19. Поступило сообщение об опасности наводнения в вашем городе. Ваш город попадает в зону объявленного затопления. Определите порядок ваших действий при угрозе и во время наводнения.
20. Вы отдыхаете на берегу океана. Прогуливаясь утром по берегу, вы обратили внимание на сильный и достаточно быстрый отлив (вода ушла от берега на 100 м). Определите порядок действия человека в данной ситуации.
21. Во время прогулки по лесу в пожароопасный период (сухая погода и ветер) вы уловили запах дыма и определили, что находитесь в зоне лесного пожара. Определите порядок ваших действий.
22. Прогуливаясь по лесной местности, вы почувствовали запах гари и обратили внимание на то, что по земле (траве) "стелется" дымка, указывающая на возможный торфяной (подземный) пожар. Определите алгоритм поведения человека, попавшего в подобную опасную природную ситуацию.
23. По системе оповещения РСЧС получен сигнал о приближении урагана. Определите порядок ваших действий при угрозе и во время урагана.
24. Во время поездки по равнинной местности вы увидели, что с неба на землю опускается воронка быстро вращающегося воздуха, а вместе с ней - песок, пыль и другие взвеси. Определите порядок действия человека при внезапно возникшей угрозе смерча.
25. Поступило сообщение об опасности угрозы гололеда. какими правилами личной безопасности вы будете руководствоваться?

26. В один из зимних дней начался снегопад, который продолжился в течение двух суток. В СМИ поступило информация, что циклон будет продолжаться еще два, а возможно и более дней. Определите порядок ваших действий.

27. По системе оповещения РСЧС поступило сообщение о засухе, которая по мнению синоптиков и экспертов будет продолжаться около трех недель. Вы находитесь в городских условиях. Определите порядок ваших действий.

5.4. Перечень видов оценочных средств

1. Практическая работа;
2. Тестовые задания;
3. Доклад на заданную тему;
4. Ответ на вопрос зачета.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Оценка уровня сформированности компетенций на этапе текущего 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	Резчиков Е. А., Ткаченко Ю. Л., Рязанцева А. В.	Безопасность жизнедеятельности	Москва: Московский Политех, 2012
Л1.2	Булгаков А. Б.	Безопасность жизнедеятельности. Модуль «Теоретические основы безопасности жизнедеятельности»	Благовещенск: АмГУ, 2014
Л1.3	Иванов А. Н., Панихидников С. А., Сакова Н. В.	Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда: учебное пособие	Санкт-Петербург: СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2019

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Гафнер В. В., Гризодуб Н. В.	Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для студентов квалификации бакалавр	Екатеринбург: УрГПУ, 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		
6.3.1.2	договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.3	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ		
6.3.1.4	Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.5	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition -		
6.3.1.6	Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез»		
6.3.1.7	№228 от 10.04.2015)		
6.3.1.8	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2		
6.3.1.9	year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE		
6.3.1.10	(сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)		
6.3.1.11	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office		
6.3.1.12	Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional		

6.3.1.13	Upgrg Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)
6.3.1.14	49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт
6.3.1.15	№2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	1. http://www.mil.ru – Министерство обороны Российской Федерации.
6.3.2.2	2. http://elibrary.ru – крупнейшая российская электронная библиотека. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. – Текст: электронный. – URL: https://elibrary.ru (дата обращения 01.02.2022). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.3.2.3	3. Министерство просвещения Российской Федерации : сайт. – Москва. – Текст : электронный. – URL: (https://edu.gov.ru/) (дата обращения 01.02.2022).
6.3.2.4	4. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки : сайт. – Москва. – Текст : электронный. – URL: (http://obrnadzor.gov.ru/) (дата обращения 1.02.2022).
6.3.2.5	5. Федеральный портал «Российское образование» : сайт. – Москва. – Текст
6.3.2.6	: электронный. – URL: (http://www.edu.ru/) (дата обращения 01.02.2022).
6.3.2.7	6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов : сайт. – Москва. – Текст : электронный. – URL: (http://fcior.edu.ru/) (дата обращения 01.02.2022)
6.3.2.8	7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : сайт. – Москва, 2005.
6.3.2.9	8. – Текст: электронный. . – URL: http://window.edu.ru (дата обращения: 08.02.2022).
6.3.2.10	9. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт- Петербург, 2011. – Текст : электронный. – URL: http://e.lanbook.com (дата обращения: 01.03.2022). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.3.2.11	10. Министерство науки и высшего образования РФ: официальный сайт. – Москва. – Текст: электронный. – URL: https://minobrnauki.gov.ru (дата обращения 1.03.2022).
6.3.2.12	11. Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань. – Текст: электронный. – URL: http://minsport.tatarstan.ru (дата обращения: 08.03.2022).
6.3.2.13	12. Министерство по делам молодежи РТ: официальный сайт. – Казань. – Текст: электронный. – URL: http://minmol.tatarstan.ru (дата обращения:08.03.2022)
6.3.2.14	13. Министерство спорта РФ: официальный сайт. – Москва, 2008. – Текст: электронный. – URL: http://minstm.gov.ru (дата обращения: 08.03.2019).
6.3.2.15	14. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма : официальный сайт. – Казань, 2013. – Текст: электронный. – URL: https://www.sportacadem.ru (дата обращения 08.03.2021).
6.3.2.16	15. Электронный каталог ПГУФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013. – URL: http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe (дата обращения 11.02.2021). – Режим доступа для авторизованных пользователей ПГАФКСиТ.
6.3.2.17	16. Информационно-правовой портал Гарант : сайт. – Москва, 1990. –Текст: электронный. – URL: http://www.garant.ru (дата обращения: 08.02.2022)
6.3.2.18	17. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. – Текст: электронный. – URL: https://urait.ru (дата обращения: 08.03.2022).
6.3.2.19	– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.3.2.20	18. ИВИС: Электронно-библиотечная система : – Текст: электронный. - URL.: https://eivis.ru (дата обращения: 08.03.2025).

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)
7.2	
7.3	А 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.4	А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.5	А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.6	А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов, доступ к Интернету

7.7	А 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.8	D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ к Интернету.
7.9	D106 - Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.10	D107 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.11	D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.12	D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.13	B202C - компьютер ICL RAY, проектор, ТВ LG 55 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету
7.14	C203 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.15	C204 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.16	C205 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.17	C207 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.18	D202 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.19	D203 - Персональный компьютер ICL RAY, интерактивный ЖК телевизор 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.20	D206 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.21	D207 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.22	D208 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.23	D210 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.24	D212 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
7.25	D213 (комп.класс) - Моноблок DIO (16 шт.), моноблоки ICL (2 шт), мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.26	D215 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.27	D216 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.28	D217 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.29	D217A - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.30	D218 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.31	E203 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.32	F203 (научный зал библиотеки) - Интерактивная доска SMART Board со встроенным проектором, персональный компьютер ICL RAY 4 шт.
7.33	C303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.

7.34	C304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.35	C305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.36	D305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.37	E303 (потоковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.38	E304 (потоковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.39	E305 (потоковая) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.40	E401 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.41	E402 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.42	E403 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.43	E405 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.44	E407 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.45	E408 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.46	E501 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.47	E502 - Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.48	E503 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, Моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), Головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), Блок интерфейсов для стола;
7.49	E601 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.50	E602 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.51	E611 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.52	E612 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.53	E701 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.54	E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.55	E703 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.56	E710 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.57	E711 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.58	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.59	E801 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖК телевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий

7.60	E812 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.61	E813 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖК телевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.62	E814 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
7.63	E903 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.64	E919 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
7.65	
7.66	

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

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:

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.

2. 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.

Заканчивать 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.

3. 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.

4. Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

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

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.

5. Рекомендации по работе с литературой

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому студенту нужно обязательно научиться работать с книгой.

Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам — справочникам, энциклопедиям, словарям. 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 отражения новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

6. 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).

7. РАЗЪЯСНЕНИЯ ПО РАБОТЕ С РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМОЙ

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

При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах. Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, 5 – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

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

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

Зачтено – от 51 и выше баллов.

Не зачтено – 50 и менее баллов.

В семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена сдача экзамена, по результатам промежуточной аттестации студент может получить:

Оценка «отлично» – от 85 до 100 баллов.

Оценки «хорошо» – от 66 до 84 баллов.

Оценка «удовлетворительно» – от 51 до 65 баллов.

Оценка «неудовлетворительно» – от 50 и менее.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

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.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов

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
11.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины **Философия**

Закреплена за кафедрой	Кафедра социально-гуманитарных дисциплин		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах: экзамены 6	
в том числе:			
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	40		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
Недель	14 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

к.и.н., Доц., Аппакова-Шогина Нурия Закариевна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 18.03.2025 г. № 5

Зав. кафедрой И.о. Щигорцова Е.С.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью освоения дисциплины "Философия" является формирование системного мировоззрения и критического мышления, приобщение к достижениям мировой философской мысли, знакомство с основными проблемами философского познания мира и развитие способности логично формулировать свои мысли и аргументированно их отстаивать.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Основы российской государственности	
2.1.2		
2.1.3		
2.1.4		
2.1.5	История России	
2.1.6	Обучение служением	
2.1.7	Научно-методическая деятельность	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.2		
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.4		

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач**

УК-1.4: Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы, в том числе с применением философского понятийного аппарата

Знать:

знать основные философские категории, философские концепции и учения

Уметь:

уметь отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок, формировать собственные мнения и суждения, аргументировать свои выводы

Владеть:

владеть навыками аргументации с применением философского понятийного аппарата

УК-1.5: Использует в своей деятельности методы системного анализа и синтеза информации

Знать:

знать методы системного анализа и синтеза информации

Владеть:

владеть навыками использования в своей деятельности методов системного анализа и синтеза информации

УК-5: Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

УК-5.10: Учитывает при социальном и профессиональном общении социокультурные традиции различных социальных групп, этносов и конфессий, включая философские и этические учения

Знать:

знать историческое наследие различных социальных групп, этносов, конфессий и мировых религий

Уметь:

уметь учитывать при социальном и профессиональном общении социокультурные традиции различных социальных групп, этносов и конфессий, включая философские и этические учения

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

	Раздел 1. Модуль 1. История философии						
1.1	История философии /Тема/	6	0				
1.2	Введение в философию /Лек/	6	2	УК-1.4-31 УК-1.5-31 УК-5.10-31			
1.3	Введение в философию /Пр/	6	2	УК-1.4-У1 УК-1.4-В1 УК-1.5-В1 УК-5.10-У1			
1.4	Философия Древнего Востока /Лек/	6	2	УК-1.4-31 УК-1.5-31 УК-5.10-31			
1.5	Философия Древнего Востока /Пр/	6	2	УК-1.4-У1 УК-1.4-В1 УК-1.5-В1 УК-5.10-У1			
1.6	Философия античности /Лек/	6	2	УК-1.4-31 УК-1.5-31 УК-5.10-31			
1.7	Философия античности /Пр/	6	2	УК-1.4-У1 УК-1.4-В1 УК-1.5-В1 УК-5.10-У1			
1.8	Философия средневековья и Нового времени /Лек/	6	2	УК-1.4-31 УК-1.5-31 УК-5.10-31			
1.9	Философия средневековья и Нового времени /Пр/	6	2	УК-1.4-У1 УК-1.4-В1 УК-1.5-В1 УК-5.10-У1			
1.10	Философия XIX века /Лек/	6	2	УК-1.4-31 УК-1.5-31 УК-5.10-31			
1.11	Философия XIX века /Пр/	6	2	УК-1.4-У1 УК-1.4-В1 УК-1.5-В1 УК-5.10-У1			
	Раздел 2. Модуль 2. Основные философские направления						
2.1	Основы философского знания /Тема/	6	0				
2.2	Основы онтологии /Лек/	6	2	УК-1.4-31 УК-1.5-31 УК-5.10-31			
2.3	Основы онтологии /Пр/	6	2	УК-1.4-У1 УК-1.4-В1 УК-1.5-В1 УК-5.10-У1			
2.4	Основы гносеологии и философской антропологии /Лек/	6	2	УК-1.4-31 УК-1.5-31 УК-5.10-31			
2.5	Основы гносеологии и философской антропологии /Пр/	6	2	УК-1.4-У1 УК-1.4-В1 УК-1.5-В1 УК-5.10-У1			
2.6	Основы социальной философии и аксиологии /Лек/	6	2	УК-1.4-31 УК-1.5-31 УК-5.10-31			
2.7	Основы социальной философии и аксиологии /Пр/	6	2	УК-1.4-У1 УК-1.4-В1 УК-1.5-В1 УК-5.10-У1			

2.8	Самостоятельная работа /Ср/	6	40	УК-1.4-31 УК-1.4-У1 УК-1.4-В1 УК-1.5-31 УК-1.5-В1 УК-5.10-31 УК-5.10-У1			
2.9	ЭКЗАМЕН /Экзамен/	6	36	УК-1.4-31 УК-1.4-У1 УК-1.4-В1 УК-1.5-31 УК-1.5-В1 УК-5.10-31 УК-5.10-У1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для собеседования

Введение

- 1) Формы мировоззрения
- 2) Когда и где возникла философия
- 3) Объект и предмет философии
- 4) Специфика философии
- 5) Онтология: объект и предмет.
- 6) Основной вопрос онтологии. Онтологические позиции.
- 7) Гносеология: объект и предмет.
- 8) Основной вопрос гносеологии. Гносеологические позиции.
- 9) Философская антропология: объект и предмет
- 10) Социальная философия: объект и предмет
- 11) Аксиология: объект и предмет
- 12) Функции философии
- 13) Философия и религия: сходство и различия
- 14) Философия и наука: сходство и различия

Древний Восток

- 1) Основные философские учения Древней Индии и Древнего Китая
- 2) Индуизм. Древнейший философский источник.
- 3) Основные понятия индуизма.
- 4) Буддизм. Основатель. Четыре благородные истины.
- 5) Джайнизм. Основатель. Основные идеи.
- 6) Конфуцианство. Основатель. Этика конфуцианства.
- 7) Социальная философия конфуцианства. Патернализм.
- 8) Даосизм. Основатель. Онтология даосизма.
- 9) Гносеология и этика даосизма. У-вэй.

Античность

- 1) Периоды античной философии.
- 2) Первые известные греческие философы. Поиск первоначала всего сущего.
- 3) Гераклит. Основная идея.
- 4) Парменид. Основная идея.
- 5) Демокрит. Основная идея.
- 6) Сократ. Основные идеи.
- 7) Платон. Концепция двух миров. Эйдос. Объективный идеализм.
- 8) Платон. гносеологические и антропологические идеи.
- 9) Платон. Социальная философия.
- 10) Аристотель. Учение о 4 причинах бытия.
- 11) Аристотель. Логика. Законы логики.
- 12) Аристотель. Антропологические и этические идеи.
- 13) Аристотель. Социальная философия.
- 14) Основные учения эллинизма.

Средневековье и Новое время

- 1) Особенности средневековой философии
- 2) Периоды средневековой философии
- 3) Аврелий Августин: онтология
- 4) Аврелий Августин: гносеология

- 5) Аврелий Августин: философская антропология
- 6) Аврелий Августин: социальная философия
- 7) Аврелий Августин: аксиология. Теодицея – в чем суть проблемы.
- 8) Фома Аквинский: онтология
- 9) Фома Аквинский: гносеология
- 10) Фома Аквинский: философская антропология
- 11) Фома Аквинский: социальная философия
- 12) Фома Аквинский: аксиология
- 13) Спор о природе универсалий
- 14) Особенности философии Возрождения.
- 15) Выдающиеся философы эпохи Возрождения
- 16) Новый поворот в философии в 16-17 веках.
- 17) Френсис Бэкон: онтология и гносеология.
- 18) Рене Декарт: онтология и гносеология
- 19) Индукция и дедукция
- 20) Основные онтологические позиции, сформировавшиеся в период философии Нового времени. Представители этих позиций.
- 21) Субъективный идеализм: суть, представители
- 22) Особенности философии эпохи Просвещения. Основные представители
- 23) Период существования немецкой классической философии. Основные представители.
- 24) Кант: гносеология. Феномены и ноумены. Антиномии Канта.
- 25) Кант: гносеология. Апостериорное и априорное познание. Гносеологический скептицизм.
- 26) Кант: антропология.
- 27) Кант: аксиология. Категорический императив.
- 28) Кант: социальная философия.
- 29) Гегель: онтология.
- 30) Гегель: законы диалектики
- 31) Гегель: гносеология, антропология, социальная философия
- 31) Фихте: субъективный идеализм
- 32) Шеллинг: онтология
- 33) Шеллинг: гносеология, аксиология, социальная философия
- 34) Фейербах: онтология

Философия 19 века

- 1) Основные черты современной философии
- 2) Шопенгауэр: онтология
- 3) Шопенгауэр: гносеология
- 4) Ницше: онтология
- 5) Ницше: гносеология
- 6) Ницше: социальная философия
- 7) Ницше: антропология
- 8) Ницше: аксиология
- 9) Бергсон: онтология, гносеология
- 10) Фрейд: антропология
- 11) К.Маркс: онтология
- 12) К.Маркс: гносеология
- 13) К.Маркс: социальная философия
- 14) Экзистенциализм: Кьеркегор, Ясперс, Сартр, Камю
- 15) О.Конт: позитивизм
- 16) Ч.Пирс, Дж.Дьюи: прагматизм

Практические работы

1. Почитать отрывки из текста "Дао дэ цзин". Приведите примеры из текста изложения идей дао, противоречивости бытия ("инь-янь"), у-вэй.
2. Прочитать отрывок из диалога Платона "Государство". Ответить на вопросы:
 Какие занятия, по мнению Платона, формируют правителей-философов? Какие этапы отбора правителей-философов он выделяет?
 Какими качествами должны обладать стражи? Какие предметы они должны изучать для этого?
 Какой принцип отбора правителей предлагает Платон?
 Какие правила жизни правителей определяет Платон? Почему?
 Какие признаки идеального государства представлены в данных отрывках?
 Какие части души выделяет Платон и что они означают?
 Какие типы государств выделяет Платон?
 Какой тип государства Платон считает наилучшим и наихудшим?
 Чем определяется выбор типа государства по его мнению?
 Какие особенности «демократического человека» он подчеркивает?
 Почему демократия является источником тирании?

Каково положение женщин и детей в идеальном государстве Платона?

Какая особенность в жизни воинов отмечена в этом отрывке?

Кого Платон называет философами? Почему именно они должны править государством?

Какие занятия, по мнению Платона, формируют правителей-философов? Какие этапы отбора правителей-философов он выделяет?

3. Прочитать отрывок из текста А.Августина "Исповедь". Ответить на вопросы:

Какой отрывок текста демонстрирует онтологическое позицию автора? В чем проявляется диалектическое описание божественного начала?

Как описывает автор свое детство? Какой поступок вызывает в нем самые большие сожаления и почему?

Найдите отрывок, в котором говорится о «золотом правиле этики». Как он оценивает свое поведение в связи с этим нравственным правилом?

Чему и где учился автор? Почему он получил эту возможность? Кем он мечтал стать?

Какая книга перевернула мировоззрение автора? В чем содержание этого переворота?

Почему люди совершают недостойные поступки по мнению Аврелия Августина?

4. Прочитать отрывок из текста К.Маркса "Манифест коммунистической партии". Ответить на вопросы:

К какому направлению философии относятся идеи Маркса и Энгельса?

Какова основная идея марксизма? Почему марксизм часто определяют как «исторический материализм»?

Какие законы общественного развития обоснованы Марксом в данной работе? Чем отличается революционное развитие от эволюционного?

Какое определение государства («политической власти») дает Маркс в этой работе?

Насколько актуальны идеи Маркса для современного развития общества?

Тесты для промежуточной аттестации

Введение

1. Определите содержание основных аспектов философского знания

А. Онтология

Б. Гносеология

В. Философская антропология

Г. Социальная философия

Д. Аксиология

1 учение о ценностях

2 учение о познании

3 учение об обществе

4 учение о человеке

5 учение о бытии

2. Определите содержание основного вопроса философии в сфере:

А. онтологии 1. что первично - материя или сознание

Б. гносеологии 2. есть ли душа у человека

3. познаваем ли мир

3. Определите - к какому аспекту философского знания относится представленная проблема:

А. Влияние общества на развитие личности

Б. Что есть истина?

В. Бытие природы, общества и человека

Г. Проблема бессмертия души человека

Д. Нравственные ценности человека

1 Онтология

2 Гносеология

3 Философская антропология

4 Социальная философия

5 Аксиология

4. Определите соответствие:

А. предмет философии

Б. объект философии

1 общие законы развития природы, общества и человека

2 "все сущее во всей полноте своего содержания и смысла"

3 теория и практика человеческого бытия

5. Определите функции философии

А. Создание методов познания окружающей действительности

Б. Познание окружающей реальности

В. Формирование моделей будущего развития мира и общества

Г. Обобщение накопленных знаний

Д. Формирование целостной системы взглядов о мире и его закономерностях

Е. Оценка явлений окружающего мира

- 1 мировоззренческая функция
- 2 прогностическая функция
- 3 аксиологическая функция
- 4 интеграционная функция
- 5 гносеологическая функция
- 6 методологическая функция

6. Определите содержание основных функций философии:

- А. Мировоззренческая
- Б. Методологическая
- В. Гносеологическая
- Г. Аксиологическая
- Д. Эвристическая
- Е. Интеграционная

- 1 . прогнозирование будущего, создание моделей развития мира и общества
- 2 . оценка явлений окружающего мира с позиций этических, эстетических, идеологических, социальных и др. ценностей
- 3 . обобщение всех знаний, накопленных человечеством, в единую систему
- 4 . формирование целостной устойчивой системы взглядов о мире и закономерностях его существования
- 5 . познание окружающей действительности
- 6 . выработка методов познания для других наук

7. Выберите черты, характеризующие специфику философии:

- А. Практичность
- Б. Всеобщность
- В. Теоретичность
- Г. Гуманность
- Д. Трансцендентность
- Е. Рефлексивность
- Ж. Мифологичность
- З. Позитивность

8. Философское учение о ценностях называется

- А. Онтология
- Б. Аксиология
- В. Философская антропология
- Г. Социальная философия
- Д. Аксиология

9. Философское учение о познании называется

- А. Онтология
- Б. Аксиология
- В. Философская антропология
- Г. Социальная философия
- Д. Аксиология

10. Философское учение о бытии называется

- А. Онтология
- Б. Аксиология
- В. Философская антропология
- Г. Социальная философия
- Д. Аксиология

11. Философское учение о развитии общества называется

- А. Онтология
- Б. Аксиология
- В. Философская антропология
- Г. Социальная философия
- Д. Аксиология

12. Философское учение о человеке называется

- А. Онтология
- Б. Аксиология
- В. Философская антропология
- Г. Социальная философия
- Д. Аксиология

История философии

1. Укажите авторов высказываний:

- 1 Нельзя войти в одну реку дважды
- 2 Я знаю только то, что ничего не знаю, но иные и этого не знают
- 3 Платон мне друг, но истина дороже.
- 4 Мыслью - значит, существую
- 5 Знание – сила
- А. Ф.Бэкон
- Б. Сократ
- В. Гераклит
- Г. Р.Декарт
- Д. Аристотель

2. Как определял Ф.Аквинский предмет философии и теологии:

- 1 предмет философии
- 2 предмет теологии
- А. истины разума
- Б. истины откровения
- В. истины материи

3. Какие понятия в философии Аристотеля соответствуют категориям "возможное" и "действительное"

1. Возможное
2. Действительное
- А. цель: «то, для чего»
- Б. причина: «то, откуда»
- В. материя: "то, из чего"
- Г. форма: "то, что"

4. Определите основоположников рационального и эмпирического методов философии:

- 1 Эмпиризм
- 2 Рационализм
- А. И.Кант
- Б. Ф.Бэкон
- В. Р.Декарт

5. Определите содержание философских категорий:

1. плюрализм А. наличие одной субстанции – материальной или идеальной
2. дуализм Б. наличие двух субстанций – материальной и идеальной
3. монизм В. наличие множества субстанций

6. Определите содержание категорий познания И.Канта

- 1 Априори
- 2 Апостериори
- А. знание на основе ощущений, полученное путем опыта
- Б. доопытное знание, данное разуму человека с рождения
- В. знание на основе религиозной веры

7. Определите содержание категорий познания И.Канта

- 1 внешние аспекты бытия предметов, доступные познанию через ощущения
- 2 внутренняя сущность предметов, недоступная познанию ("вещь в себе")
- А. априори
- Б. феномены
- В. ноумены

8. Определите суть основных философских течений эпохи эллинизма:

1. киники
2. скептики
3. эпикурейцы
4. стоики
- А. критическое отношение к государству, семье, труду: освобождение от желаний как путь к счастью
- Б. гедонизм: созерцательное отношение к жизни, получение наслаждение как цель человеческого существования
- В. следование судьбе и долгу, воля как ведущий феномен в жизни человека
- Г. воздержание от категорических суждений ради спокойного существования

9. Отметьте авторов представленных философских трудов:

- 1 "О граде Божьем"
- 2 "Новый Органон"
- 3 "Рассуждения о методе"

4 "Лунь Юй"

5 "Дао дэ Цзин"

6 "Логика"

А. Аристотель

Б. Конфуций

В. Р.Декарт

Г. Августин Аврелий

Д. Лао Цзы

Е. Ф.Бэкон

10. Определите, какое первоначало мира выделялось следующими философами:

1 Фалес

2 Демокрит

3 Гераклит

4 Анаксимандр

5 Анаксимен

А. Воздух

Б. Огонь

В. Вода

Г. Апейрон

Д. Атом

11. К каким философским направлениям относятся основные идеи представленных философов:

1. И.Кант А. онтология

2. К.Маркс Б. гносеология

3. Ф.Ницше В. социальная философия

4. З.Фрейд Г. философская антропология

5. Г.Гегель Д. аксиология

12.. На основе каких логических методов формируется эмпирическое и рациональное познание:

1 рациональное познание

2 эмпирическое познание

А. индукция - от частного к общему

Б. дедукция - от общего к частному

13. Выберите создателей теории атомизма в античной философии:

А. Демокрит

Б. Гераклит

В. Платон

Г. Левкипп

14. Кто из средневековых философов сформулировал 5 доказательств бытия Бога, являющихся основой современной христианской теологии:

А. Николо Макиавелли

Б. Фома Аквинский

В. Августин Блаженный

Г. Никола Кузанский

15. Выделите представителей агностицизма:

А. Д.Беркли

Б. Б.Спиноза

В. Р.Декарт

Г. Д.Юм

Д. Ф.Бэкон

16. Древнейшим философским письменным источником являются древнеиндийский трактат:

А. "Дао дэ Цзин"

Б. "Веды"

В. "Лунь Юй"

Г. "О природе вещей"

17. Бытие как развертывание абсолютного духа представлена в философской концепции:

А. Л.Фейербаха

Б. И.Канта

В. Г.Гегеля

Г. К.Маркса

18. Диалектика является основой концепции немецкого философа:

- А. Л.Фейербаха
- Б. И.Канта
- В. Г.Гегеля
- Г. М.Штирнера
- Д. Ф.Ницше

19. Созданная Г.Гегелем модель развития "тезис-антитезис-ситез" называется в современной философии:

- А. законом отрицания отрицания
- Б. законом антиномии
- В. законом единства и борьбы противоположностей
- Г. законом прогресса

20. Концепция диалектики наиболее полно впервые представлена в учении античного философа:

- А. Аристотеля
- Б. Парменида
- В. Гераклита
- Г. Конфуция

21. Диалектика – это:

- А. учение о бытии как объекте философии
- Б. учение о познании роли народных масс в истории
- В. учение о закономерностях развития, движения

22. Тезис И.Канта "свобода есть, и ее нет" определяется философом как:

- А. Апостериори
- Б. Априори
- В. Феномен
- Г. Ноумен
- Д. Антиномия

23. Основной нравственный закон в философии И.Канта:

- А. антиномия
- Б. трансцендентный императив
- В. категорический императив
- Г. априорный императив

24. Выделите философские основы конфуцианства:

- А. аксиология (проблемы морали и этики)
- Б. онтология (проблемы мироздания, бытия)
- В. социальная философия (проблемы государства)
- Г. гносеология (проблемы познания общества и человека)

25. Основателем религиозно-философского учения "даосизм" является:

- А. Конфуций
- Б. Платон
- В. Гаутама (Будда)
- Г. Лао Цзы

26. Создателями философского направления "диалектический материализм" являются

- А. К.Маркс
- Б. Г.Гегель
- В. Ф.Энгельс
- Г. Л.Фейербах

27. Выделите представителей немецкой классической философии:

- А. И.Кант
- Б. Р.Декарт
- В. Б.Спиноза
- Г. Г.Гегель
- Д. Д.Локк
- Е. Л.Фейербах
- Ж. Ф.Вольтер

28. Какие из предложенных понятий составляют содержание философии Ф.Ницше:

- 1. воля к жизни
- 2. мировой дух
- 3. нигилизм
- 4. воля к власти
- 5. сверхчеловек

29. Понятия «благородный муж», «человеколюбие», «ритуал» являются центральными категориями:

1. античной философии
2. конфуцианства
3. даосизма
4. буддизма

30. Автор понятия "бытие":

- А. Платон
- Б. Аристотель
- В. Гераклит
- Г. Парменид

31. Политическое учение Конфуция предполагает с одной стороны - заботу государства о подданных, с другой стороны - беспрекословное повиновение подданных в отношении власти. Это принцип –

- А. Патернализма
- Б. Невмешательства
- В. Демократии
- Г. Толерантности
- Д. Автократии

32. Кто из античных философов сравнивал реальный мир с "пещерой", в которой люди видят лишь "тени" идей (эйдосов), существующих в отдельном, независимом от природно-человеческого, мире

- А. Платон
- Б. Аристотель
- В. Гераклит
- Г. Парменид

33. Выберите представителей иррационализма в европейской философии XIX века:

1. Ф.Ницше
2. Ф.Гегель
3. А.Шопенгауэр
4. К.Маркс

34. Многотомный труд философов эпохи Просвещения, вобравший в себя все знание, накопленное к тому времени европейской наукой:

- А. Апология разума
- Б. Рассуждения о методе
- В. Энциклопедия
- Г. Критика чистого разума

35. Создатель самой обширной философской системы в античном мире (более 150 трудов по логике, онтологии, естествознанию, социальной философии, риторике и т.д.):

- А. Аристотель
- Б. Платон
- В. Конфуций
- Г. Сократ
- Д. Лао Цзы
- Е. Будда

36. Выберите представителей античной философии:

1. Аврелий Августин
2. Гераклит
3. Конфуций
4. Платон
5. Аристотель
6. Сократ
7. Будда

37. Кто из античных философов определил главным предметом своей философии проблемы человека, что стало переворотом в философии древнего мира?

- А. Платон
- Б. Аристотель
- В. Сократ
- Г. Гераклит

38. Автор метода познания "майевтика" - рождение истины через спор, диалог.

1. Сократ

2. Платон
3. Аристотель
4. Будда

39. Автор учения, в котором жизнь человека определяется как страдание ("Четыре благородные истины"), и формулируются способы изменения этого ("Благородный восьмеричный путь"):

- А. Лао Цзы
- Б. Конфуций
- В. Будда
- Г. Сократ

40. Принцип даосизма "уей" означает:

- А. "толерантность" - сосуществование различных взглядов
- Б. "плюрализм" - множественность путей развития человека
- В. "активность" - преобразовательная деятельность человека
- Г. "недеяние" - невмешательство в естественный ход вещей

41. Кто из великих философов был учителем А.Македонского?

- А. Аристотель
- Б. Платон
- В. Сократ
- Г. Гераклит

42. Выделите религиозно-философские системы Древнего Китая:

- А. Индуизм
- Б. Зороастризм
- В. Даосизм
- Г. Буддизм
- Д. Конфуцианство
- Е. Синтоизм

43. Аристотель выделил положительные и отрицательные формы государственного правления. Выберите положительные формы:

- А. Монархия
- Б. Аристократия
- В. Полиция
- Г. Демократия
- Д. Тирания
- Е. Олигархия

44. Автор концепции бессознательного в структуре человеческой личности:

1. З.Фрейд
2. И.Кант
3. К.Маркс
4. Сократ

45. Напишите имя античного философа, чьи труды дошли до нас в форме диалогов

Основы онтологии

1. Определите понятия:

1. Признание причинности всех явлений, позволяющее осуществлять прогноз событий
2. Отрицание жестких причинных связей между явлениями, невозможность прогнозировать развитие явлений

- А. детерминизм
- Б. индетерминизм
- В. действительность
- Г. возможность

2. Определите содержание философских категорий:

1. Монизм
2. Дуализм
3. Плюрализм

- А. Наличие одной субстанции (материальной или идеальной)
- Б. Наличие двух субстанций (материальной и идеальной)
- В. Наличие множества субстанций

3. Что определяется источником движения в материализме и идеализме:

1. Источник движения – сама материя (внутренние противоречия) А. материализм

2. Источник движения – вне материи, некая духовная субстанция Б. идеализм

В. дуализм

4. Определите понятие:

1. Единство существенных свойств объекта, его внутренней и внешней устойчивости

2. Внешнее взаимоотношение предметов, их частей, свойств, связей: число, величина, объем, множество, класс, степень

3. Зона, в пределах которой данное количество варьируется в силу изменения количества отдельных свойств, сохраняя при этом свои существенные характеристики

А. Качество

Б. Количество

В. Мера

5. Определите содержание понятий:

1. Доминирование объективного бытия

2. Доминирование субъективного бытия (сознания, идеи и т.д.)

3. Параллельное, независимое существование объективного и субъективного бытия

А. идеализм

Б. дуализм

В. материализм

6. Соотнесите:

1. Материализм - это

2. Идеализм – это:

3. Дуализм – это:

А. Признание духовной субстанции первичной

Б. Признание материальной субстанции первичной

В. Независимое сосуществование материальной и духовной субстанции

7. Определите понятия:

1. Наличие в объекте противоположных сторон, которые в составе данного объекта существуют в единстве.

2. Утверждение последующей стадии развития через разрушение предыдущей и вместе с тем - сохранение некоторых элементов разрушаемой стадии

3. Тип связи, который обусловлен несущественными, внешними для данного явления причинами

4. Жесткий, закономерный тип связи явлений, определяемый совокупностью существенных условий возникновения

А. Случайность

Б. Необходимость

В. Отрицание

Г. Противоречие

8. Определите понятие:

1. Объект, имеющий неповторимую специфику, индивидуальность -

2. Свойства или отношения, характерные для определённого класса предметов и событий -

3. Способ объединения общего и единичного в одном явлении

А. Общее

Б. Особенное

В. Единичное

9. Определите содержание основного вопроса в сфере

1. онтологии

2. гносеологии

3. аксиологии

А. что первично – материя или сознание?

Б. познаваем ли мир?

В. что есть благо (ценность)?

10. Определите философскую категорию:

1. Осуществлённая реальность

2. Потенциальная реальность:

3. Генетическая связь явлений, в которой одно порождает другое, аспекты процесса всеобщего взаимодействия -

4. Степень возможной реализации данного события при данных условиях -

А. Действительность

Б. Возможность

В. Причинность

Г. Вероятность

11. Определите понятия:

1. Категория, отражающая процессы воздействия различных объектов друг на друга, их взаимообусловленность,

порождение одним объектом другого.

2. Необратимое, закономерное изменение материальных и идеальных объектов, приводящее к возникновению нового качества.

3. Свойство бытия, отражающее бесконечную, многообразную зависимость всех предметов и явлений мира

- А. Связь
- Б. Развитие
- В. Взаимодействие

12. Какие направления философии представлены в учениях следующих философов::

- 1. К.Маркс А. субъективный идеализм
- 2. Платон Б. дуализм
- 3. Д.Беркли В. материализм
- 4. Р.Декарт Г. объективный идеализм

13. К каким формам движения относятся следующие примеры:

- 1. Физическая форма движения А. падение метеорита
- 2. Биологическая форма движения Б. растворение сахара в чае
- 3. Социальная форма движения В. электричество
- 4. Химическая форма движения Г. появление весной на деревьях листьев
- 5. Механическая форма движения Д. Великая Отечественная война

14. Определите категории:

- 1. Внешняя грань предмета, один из аспектов ее бытия -
- 2. Внутренняя сокровенность вещей, предельное основание бытия объекта. -
- 3. Фиксированная определенность некоторого содержания («внешний вид», «способ организации»)
- 4. Совокупность элементов целого в их взаимодействии
- А. Явление
- Б. Сущность
- В. Форма
- Г. Содержание

15. Выберите синонимы понятия «бытие»:

- А. Реальность
- Б. Материя
- В. Метафизика
- Г. Экзистенция
- Д. Сущее
- Е. Действительность
- Ж. Пространство
- З. Диалектика

16. Основные философские законы движения сформулировал немецкий философ:

- 1. Р.Декарт
- 2. Г.-Ф. В. Гегель
- 3. Ф.Бэкон
- 4. И.Кант

17. Способ бытия всего материального и духовного – это

- 1. время
- 2. движение
- 3. пространство
- 4. объективность

18. Законы развития бытия изучает:

- 1. теология
- 2. диалектика
- 3. метафизика
- 4. аксиология

19. Выберите законы диалектики:

- 1. Социальный детерминизм
- 2. Единство и борьба противоположностей
- 3. Переход количества в качество
- 4. Имманентность бытия
- 5. Отрицание отрицания

20. Выберите виды материи, существование которых доказано современной наукой:

- А. Вещество

- Б. Поле
- В. Металлы
- Г. Эфир

21. Вода находится в жидком состоянии при температуре от 0 до 100 градусов Цельсия. Это характеристика

- 1. количества
- 2. качества
- 3. меры

22. Выделите проблемы онтологического характера:

- Поиск первоначала всего сущего
- Взаимозависимость пространства и времени
- Структура бытия
- Происхождение человека
- Конфликтная природа общества
- Методы познания
- Сущность добра и зла

23. Предметом какой науки являются проблемы бытия, всего сущего:

- 1. Онтологии
- 2. Гносеологии
- 3. Социальной философии
- 4. Философской антропологии
- 5. Аксиологии

24. Выделите основные характеристики времени:

- 1. Одномерность
- 2. Длительность
- 3. Трехмерность
- 4. Протяженность
- 5. Движение

25. Выделите основные характеристик пространства:

- 1. Протяженность
- 2. Трехмерность
- 3. Длительность
- 4. Одномерность
- 5. Движение

26. Развитие системы, в результате которого новое качество сложнее, более совершенное предыдущего качества (усложнение системы) - это

- 1. Изменение
- 2. Фатализм
- 3. Регресс
- 4. Прогресс

27. Какое изменение становится развитием:

- 1. когда изменение становится необратимым
- 2. когда наблюдается высокий темп изменений
- 3. относится только к изменениям в социуме
- 4. когда в результате изменения появляется новое качество объекта

28. Развитие системы, в результате которого новое качество проще, менее совершенно прежнего первоначального качества (упрощение системы)

- 1. Детерминизм
- 2. Фатализм
- 3. Регресс
- 4. Прогресс

29. Выделите элементы неорганической материи

- Атомы
- Вакуум
- Галактика
- Семья
- Клетки
- Народ
- Молекула
- Белки

30. Выделите элементы органического уровня материи

Белки
Нуклеиновые кислоты (ДНК и РНК)
Биосфера
Семья
Клетки
Народ
Молекула
Атом

31. Выделите элементы социального уровня материи

Каста (сословие)
Нуклеиновые кислоты (ДНК и РНК)
Галактика
Биосфера
Семья
Народ (этнос)
Расы
Молекула

32. Философское учение XX века, предметом которого является бытие человека ("Я-бытие")

Семиотика
Гносеология
Герменевтика
Экзистенциализм

33. Предельное понятие о сущем, самое абстрактное онтологическое понятие:

...

34. Объективная реальность, данная нам в ощущениях – это

....

Основы гносеологии

1. Определите виды познания:

1. Основано на объяснении и обобщении фактов, абстрактное, объективное, выявлении законов, предвидении
2. Основной целью является создание новых вещей ("второй природы")
3. Целостное, образное, на основе чувств, уникальное, личностно-субъективное знание
4. Основано на здравом смысле, без рефлексии, на основе фактов, для повседневного поведения

А. обыденное
Б. практическое
В. научное
Г. художественное

2. Определите основоположников рационального и эмпирического методов философии

1. рационализм А. Ф.Бэкон
2. эмпиризм Б. Р.Декарт
- В. И.Кант

3. Какую гносеологическую позицию отражают следующие утверждения

1. мир познаваем
 2. мир непознаваем
 3. мир познаваем, но есть сомнения в истинности получаемого знания
- А. оптимизм
Б. скептицизм
В. агностицизм

4. Соотнесите признаки науки с примерами:

1. объект науки А. ученый-философ
2. предмет науки Б. бытие
3. субъект науки В. законы развития бытия
4. методология науки Г. журнал «Вопросы философии»
5. инфраструктура науки Д. индукция, дедукция

5. Определите содержание форм рационального познания:

1. Понятие (дефиниция) -

2. Суждение -

3. Умозаключение -

А. это мысль, в которой отражаются общие, существенные свойства и связи предметов

Б. это мысль, в которой посредством связи понятий утверждается (или отрицается) что-либо о чем-либо

В. это рассуждение, в ходе которого из сопоставления суждений, выводится новое суждение

6. Определите содержание форм эмпирического познания:

1. ощущение

2. восприятие

3. представление

А. это чувственный образ отдельных сторон, явлений объективного мира

Б. это - синтез ощущений в целостный образ

В. это целостный чувственный образ реальности, сохраняемый и воспроизводимый в сознании посредством памяти

7. Какие из представленных форм относятся к эмпирическому и рациональному познанию:

1. ощущение

2. восприятие

3. представление

4. понятие

5. суждение

6. представление

А. рациональное познание

Б. эмпирическое познание

8. На основе каких логических методов формируется эмпирическое и рациональное познание:

1. рациональное познание

2. эмпирическое познание

А. дедукция – от общего к частному

Б. индукция – от частного к общему

В. аналогия - на основе сравнения

9. Активное отражение реальности в сознании человека – это:

1. Практика

2. Познание

3. Бытие

4. Материям

10. Форма духовной деятельности людей, имеющая целью постижение истины и открытие законов на основе обобщения реальных фактов – это

Наука

Практика

Философия

Искусство

11. Устойчивый, повторяющийся, необходимый тип связи между явлениями – это

А. Следствие

Б. Вероятность

В. Закон

Г. Тенденция

12. Определите содержание понятий:

1 Адекватное отражение объекта познающим субъектом, воспроизводящее реальность такой, каковая она есть - это

2 Знание, не соответствующее реальности, но принимаемое за истинное - это

3 Сознательное искажение действительного состояния дел, имеющее целью ввести кого-либо в обман- это

А. Заблуждение

Б. Ложь

В. Истина

13. Определите содержание методов:

1 Мысленное разложение предмета на элементы –

2 Мысленное объединение в единое целое выделенных элементов -

3 От частного (единичного факта) к общему (теории) -

4 От общей гипотезы к частному факту –

5 Мысленное выделение предмета (его свойства) вне его связи с другими предметами (свойствами), выделение существенных моментов предмета –

6 Практическое или теоретическое оперирование объектом, при котором изучаемый предмет замещается естественным или искусственным аналогом –

- А. Синтез
- Б. Анализ
- В. Дедукция
- Г. Индукция
- Д. Моделирование
- Е. Абстрагирование

14. Определите содержание методов:

- 1 Установление различия и сходства –
- 2 Изучение истории возникновения и развития предмета в конкретной реальности –
- 3 Вероятное заключение о сходстве двух предметов в каком-либо признаке на основании установленного сходства в других признаках –
- А. Аналогия
- Б. Исторический
- В. Сравнительный

15. Соотнесите основные позиции по вопросу о познаваемости мира:

- 1 мир познаваем
- 2 мир непознаваем
- 3 мир познаваем, но есть сомнения в истинности получаемого знания
- А. скептицизм
- Б. агностицизм
- В. оптимизм

16. Определите содержание понятий:

- 1. объект
- 2. субъект
- А. активное начало процесса познания
- Б. пассивное начало процесса познания
- В. системное начало процесса познания

17. Какой критерий истины является самым надежным и эффективным:

- А. ясность и непротиворечивость мысли
- Б. уверенность в ее достоверности
- В. практика
- Г. красота (эстетический критерий)
- Д. общезначимость, принятие большинством

18. Приемы и средства получения нового знания - это:

- А. Парадигмы
- Б. Методы
- В. Наблюдение
- Г. Гипотезы

19. Выберите методы рационального познания:

- А. Гипотеза
- Б. Наблюдение
- В. Эксперимент
- Г. Теория (концепция)

20. Выберите методы эмпирического познания:

- А. Гипотеза
- Б. Наблюдение
- В. Эксперимент
- Г. Теория

21. Открытие законов функционирования реальности является

- Предметом науки
- Объектом науки
- Методологией науки
- Субъектом науки

22. Принцип объективности в научном познании – это

- 1. независимость познания от субъективной воли и желаний
- 2. наличие прошлого у любого события (исторический генезис)
- 3. бесконечно многообразная зависимость всех вещей и явлений в мире
- 4. отрицание причинных связей между явлениями

23. Принцип системности опирается на понятия

Элементы
Структура
Функции
Среда
Развитие
Историческое прошлое
Причина

24. Выделите принципы научного познания:

Системность
Объективность
Детерминизм
Конкретность
Индукция
Эксперимент
Дуализм

25. Выделите законы диалектики:

Закон отрицания отрицания
Закон перехода количественных изменений в качественные
Закон единства и борьбы противоположностей
Закон тождества
Закон исключенного третьего
Закон всеобщей связи и развития

26. Выберите синонимы понятия "теория познания":

Гносеология
Эпистемология
Онтология
Диалектика
Методология

28. Предельно общее понятие в науке -
..... (категория)

Основы социальной философии и философской антропологии

1. Соотнесите аспекты человеческого бытия с философскими категориями:

А. индивид (человек)
Б. личность
В. индивидуальность

1. единичное
2. особенное
3. общее

2. Определите содержание аспектов человеческого бытия:

А. Индивид
Б. Личность
В. Индивидуальность
1. социальное содержание
2. биологическое содержание
3. психологическое содержание

3. Определите содержание:

1. Приоритет воспитания и среды в формировании личности А. панбиологизм
2. Приоритет генетической наследственности в формировании личности Б. пансоциологизм

В. пантеизм

4. Определите содержание понятий:

А. Низшая, конкретная ступень логического мышления, практическая умственная деятельность - это
Б. Высшая, теоретическая ступень логического мышления, направленное на познание истины - это
В. Нравственный ум; знание, игнорирующее собственную выгоду – это
1. Разум
2. Рассудок
3. Мудрость

5. Определите элементы сознания:

1. Чувства, настроения	А. Разум
2. Эмпирическое и рациональное мышление	Б. Эмоции
3. Действия, направленные на удовлетворение потребности	В. Воля

6. Определите содержание структурных элементов личности в психоаналитической концепции З.Фрейда:

- А. Оно (Ид) –
 Б. Я (Эго) –
 В. Сверх-Я (Супер-Эго) –
 1. сознательное начало, осуществляющее выбор между желаниями и запретами
 2. сфера общественных культурных норм и запретов
 3. бессознательная сфера влечений и желаний

7. Автор понятия "ноосфера"

- А. В.И.Вернадский
 Б. В.С.Соловьев
 В. Н.А.Бердяев
 Г. Б.Рассел

8. Аристотель заявил: "Человек - социальное животное". Какой аспект человеческой личности отсутствует в этом определении?

- А. Биологический
 Б. Социальный
 В. Психологический

9. Выберите проблемы, относящиеся к сфере философский антропологии:

- Происхождение государства
- Бытие природы, общества, человека
- Происхождение человека
- Соотношение биологического и социального в человеке
- Смысл жизни
- Проблемы истины познания
- Способы познания окружающего мира
- Сознание человека

10. Когда возник «человек разумный» (homo sapiens)?

- 15 тыс. лет назад
- 40 тыс. лет назад
- 2 млн. лет назад
- 150 тыс. лет назад
- 500 тыс лет назад

11. Сфера взаимодействия человека и природы, в которой деятельность человека становится определяющим фактором развития – это

- А. Биосфера
 Б. Атмосфера
 В. Ноосфера
 Г. Геосфера

12. Определите течения панбиологического характера (доминирование генетической заданности в развитии человека)

- А. Педагогика
 Б. Евгеника
 В. Расизм
 Г. Психология
 Д. Социал-дарвинизм
 Е. Коммунизм

13. Осознание человеком своих действий, чувств, мыслей, мотивов поведения, интересов, своего положения в обществе – это

- А. Абстрагирование
 Б. Рефлексия
 В. Индукция
 Г. Идеализация
 Д. Перфекционизм

14. Выберите характеристики сознания:

- А. высшая функция мозга
 Б. связано с речью

- В. предвидение результатов деятельности
- Г. совокупность рефлексов
- Д. целенаправленное и абстрактное отражение
- Е. сфера инстинктов
- Ж. регулирование сердечно-сосудистой системы

15. Какие факторы повлияли на возникновение человека разумного (homo sapiens)?

- Вмешательство инопланетян
- Мутации после повышения уровня солнечной радиации
- Изменение климата – похолодание
- Изменение климата - потепление
- Естественный отбор
- Вымирание динозавров
- Совместный труд

1. Соотнесите основные потребности человека (по А.Маслоу) с основными видами общественных отношений:

- А. физиологические потребности
- Б. потребность в безопасности
- В. потребности в идентичности (общении) и признании
- Г. потребности в самореализации (самовыражении)

- 1 экономические отношения
- 2 социальные отношения
- 3 духовные отношения
- 4 политические отношения

2. Определите модель развития общества:

- 1. прогрессивное развитие от примитивных форм общества к более сложным и совершенным
- 2. развитие как чередование периодов расцвета и упадка во всех сферах общественной жизни
- 3. развитие как смена замкнутых локальных культур

А. цивилизационная модель

Б. линейная модель

В. волновая модель

3. Определите содержание понятий:

- А. Род – это
- Б. Племя – это
- В. Народ - это
- Г. Нация – это

1 политическая общность людей (единство в рамках государства)

2 объединение нескольких родов на одной территории

3 общность людей, проживающих на одной территории, связанных единством экономической жизни, языка и культуры

4 кровнородственное объединение людей

4. Определите политическую категорию:

- 1. институт политической власти
- 2. отношения больших социальных групп по поводу власти
- 3. способ осуществления власти
- 4. распределение полномочий между территориальными частями государства
- 5. распределение полномочий между законодательной, исполнительной и судебной властями
- 6. способность, возможность и право одних социальных групп навязывать свою волю другим группам

А. власть

Б. государство

В. форма правления (монархия, республика)

Г. государственное устройство (федерация, унитарное государство)

Д. политический режим (тоталитаризм, авторитаризм, демократия)

Е. политика

5. Определите, к какому типу глобальных проблем относятся представленные проблемы:

- 1. загрязнение окружающей среды А. экологические проблемы
- 2. перенаселение планеты Б. социальные проблемы
- 3. терроризм В. политические проблемы
- 4. нехватка продовольствия Г. экономические проблемы
- 5. мировые эпидемии болезней
- 6. разрушение озонового слоя
- 7. гонка вооружений
- 8. дефицит энергоресурсов

6. Определите формы духовности:

1. ориентация на бескорыстную помощь людей А. альтруизм
2. ориентация на получение личной выгоды Б. эгоизм
3. ориентация на ограничение потребностей В. аскетизм
4. ориентация на получение удовольствия, наслаждения Г. гедонизм

7. Определите содержание форм этнического сознания:

- А. Патриотизм
- Б. Национализм
- В. Расизм
- Г. Шовинизм
- Д. Космополитизм

1. любовь к отечеству, "месту рождения"
2. привязанность к этнической культуре, "своему народу"
3. дискриминация людей по цвету кожи
4. чувство национального превосходства, обоснование «права» на угнетение других народов
5. «любовь ко всему миру»

8. Что лежит в основе данных общественных отношений:

1. экономические отношения А. власть
2. политические отношения Б. собственность
3. социальные отношения В. ценности
4. духовные отношения Г. статус

9. Выделите виды общественного сознания:

- Политическое
- Экономическое
- Нравственное (этическое)
- Эстетическое
- Религиозное
- Социологическое
- Биологическое
- Сексуальное

10. Выделите экономические виды отношений:

- Завоевание власти
- Производство
- Потребление
- Обмен
- Потребление
- Гражданская война
- Освоение космоса
- Научные исследования

11. Выберите категории политической философии:

- Государство
- Власть
- Гражданское общество
- Форма правления
- Деньги
- Этнос
- Собственность
- Сословие (каста)

12. Выберите категории экономической философии:

- Труд
- Собственность
- Деньги
- Государство
- Власть
- Идея
- Искусство
- Стоимость

13. Выделите критерии социального прогресса:

- Чувство удовлетворенностью жизнью
- Степень развития искусства
- Уровень технологической оснащенности

- Уровень материальной обеспеченности
- Наличие прав и свобод личности
- Средняя продолжительность жизни
- Уровень детской и материнской смертности
- Показатели физического и душевного здоровья

14. Что определяет суть материалистического понимания истории?

- экономика ("базис") определяет развитие политической, духовной и социальной сферы ("надстройка")
- политика и религия ("надстройка") определяют развитие общества ("базиса")
- социальные потребности в общении и признании
- историческое развитие определяют выдающиеся личности

15. Общество – совокупность индивидов, объединенных (выберите типы отношений):

- Экономическими отношениями
- Политическими отношениями
- Социальными отношениями
- Духовными отношениями
- Биологическими отношениями
- Психологическими отношениями
- Конкурентными отношениями
- Сексуальными отношениями

16. Отказ от войны как средства разрешения споров, антивоенное движение за мир – это

- Пацифизм
- Либерализм
- Militarизм
- Социализм

17. Право владеть, пользоваться и распоряжаться приобретенными благами – это:

- Власть
- Деньги
- Собственность
- Стоимость

18. Определите, какой принцип соответствует представленным типам цивилизаций:

1. западная цивилизация А. коллективизм
2. восточная цивилизация Б. индивидуализм
- В. перфекционизм

5.2. Темы письменных работ

Творческая работа (эссе) по фильму "Барака"

Посмотреть фильм и ответить на вопросы:

1. Почему авторы отказались от словесного сопровождения видеоряда, ограничившись только музыкой?
2. Какова, на Ваш взгляд, основная идея фильма?
3. Вы – «представитель инопланетной цивилизации». Этот фильм для Вас является единственным источником информации о человечестве. Исходя из этого фильма, что вы напишите в отчете о человечестве как самой развитой форме жизни на Земле?
4. Как оценивают перспективы человечества авторы фильма?
5. Какой сюжет фильма наиболее впечатлил Вас?

5.3. Фонд оценочных средств

Введение

Если человек верит в Бога – какова его онтологическая позиция?

К какой онтологической позиции относятся взгляды о том, что человек произошел от обезьяны?

К какой онтологической позиции Вы отнесете поговорку «в здоровом теле здоровый дух»?

К какой онтологической позиции Вы отнесете мнение Гегеля: «...все духовное лучше какого бы то ни было продукта природы»?

К какой онтологической позиции Вы отнесете следующее мнение: «Природа в ее простой истине является более великой и прекрасной, чем любое создание человеческих рук, чем все иллюзии сотворенного духа...»

Утверждение того, что наука способна в перспективе решить все проблемы человека, определяется какой гносеологической позицией?

Точка зрения, что все в мире случайно, все решает удача, поэтому невозможно предопределить будущее, определяется какой гносеологической позицией?

К какой гносеологической позиции вы отнесете взгляды Иммануила Канта об ограниченности человеческих способностей к познанию?

К какой гносеологической позиции вы отнесете афоризм «Знание - сила»?

Может ли быть человек философом и при этом верить в Бога?

Какие книги, прочитанные Вами, Вы бы назвали философскими и почему?

Какие фильмы, прочитанные Вами, Вы бы назвали философскими и почему?

Древний Восток

Ключевое понятие буддизма.

Как Вы понимаете, что такое «нирвана»?

Что важного может почерпнуть современный человек из буддизма?

Почему в Индии мало последователей буддизма, но много – в Китае и Японии?

Почему буддизм признан мировой религией, а индуизм, конфуцианство и даосизм – признаются национальными «религиями»?

В чем современность идеи «ахимсы»? К какой современной идеологии (общественному течению) можно отнести эту идею?

Какова главная черта идеального человека («благородного мужа») по мнению Конфуция?

В каком учении впервые сформулировано «золотое правило этики»?

Какой тип государства (тоталитарное, авторитарное, демократическое, либеральное, тираническое, олигархическое и т.д.) наиболее близок идее патернализма?

Как Вы понимаете, что такое «дао»?

Как вы понимаете символ «инь-янь»?

К какому направлению философии относится буддизм?

К какому направлению философии относится конфуцианство?

К какому направлению философии относится даосизм?

Античность

Почему первый период в истории античной философии называется НАТУРФилософией? Почему натурфилософов иногда называют досократиками? Что объединяет натурфилософов?

К какому направлению философии относятся учения досократиков (натурфилософов)?

Объясните афоризм Гераклита «Нельзя в одну реку войти дважды».

Объясните содержание понятия «противоречие».

Чем «милетская» школа натурфилософии отличается от «элейской»?

Почему учение Демокрита определяют как материалистическое?

Какие важные философские понятия (учения) «подарили» нам натурфилософы?

К какому направлению философии относятся учения натурфилософов?

Прочитайте биографию Сократа. Как вы оцените образ жизни Сократа? Что давало ему средства к существованию?

Почему Сократ добровольно принял казнь (выпил яд), хотя у него была возможность бежать из тюрьмы?

Объясните суть «философской революции» Сократа.

Какой метод познания человека использовал Сократ? Чем диалектика Сократа отличается от диалектики Гераклита?

Какой смысл вкладывается в понятие «рациональная этика»? В чем суть рациональной этики Сократа? Вы согласны с Сократом, что чем больше знает человек, тем более совершенным и нравственным он становится?

Как соотносить тезис «горе от ума» («многие знания – многие печали») с рациональной этикой Сократа?

К какому направлению философии относится философия Сократа?

Как Вы понимаете фразу – «античная философия была первой рационалистической философией»?

В какой форме дошли до нас труды Платона? Кто является главным героем этих произведений?

Какое онтологическое направление возникло из учения Платона о двух мирах? Поясните его суть.

Какие учебные заведения открыли Платон и Аристотель?

Почему на картине Рафаэля Платон указывает пальцем вверх, в небо, а Аристотель указывает вниз, на землю?

Изучите характеристики идеального государства Платона. Почему эту модель некоторые ученые характеризуют как первую социалистическую, а другие – как первую тоталитарную модель государства?

Назовите основные труды Аристотеля, относящиеся к разным философским направлениям? (к онтологии, гносеологии и т.д.)

К какому онтологическому направлению вы отнесете аристотелевскую концепцию о четырех причинах бытия?

Что изучает логика?

Как вы понимаете определение Аристотеля: «человек – общественное животное»? Согласны Вы с ним?

Чем классификация государств у Аристотеля отличается от платоновской классификации? Какой тип считали идеальным Платон и Аристотель?

Идеи какой восточной философии наиболее близки этической концепции срединной добродетели Аристотеля?

Как вы понимаете высказывание Аристотеля «Платон мне друг, но истина дороже»?

Почему именно этика является главным содержанием философии эллинизма? С какими историческими процессами это связано?

Какое этическое учение эллинизма наиболее близко Вам?

Каких людей мы сейчас называем циником (от киников), стоиком, скептиком, эпикурейцем?

Объясните содержание понятия «калокагатия». Чем этот идеал человека отличается от «благородного мужа» Конфуция?

Почему в античную эпоху так популярна была философия, как вы думаете?

Средневековье и Новое время

Объясните содержание понятий «религия» и «церковь». Какая религия определила развитие философии в средние века?

Догма и догмат – в чем сходство и различие

Что такое теология и теоцентризм. К какому онтологическому направлению относится теология?

Какой период античной философии совпадает периодом патристики в средневековой философии? Как это определило особенность развития философии в начале тысячелетия (1-5 вв)

Можно ли быть философом и верующим одновременно? Чем отличается верующий философ от «обычного» верующего?

В чем суть идеи фатализма? Кого называют фаталистом?

В чем прослеживается влияние Платона на Аврелия Августина (в каких идеях)?

В чем проявляется влияние Аристотеля на Фому Аквинского?

Какова онтологическая позиция Аврелия Августина и Фомы Аквинского?

Что объединяет и в чем различаются гносеологические взгляды Аврелия Августина и Фомы Аквинского?

Почему человек греховен по мнению Аврелия Августина? Чем отличается эта оценка человека от оценки человека в античной философии?

Почему Фома Аквинский и Аврелий Августин считали лучшей формой государства монархию?

Почему теодицея являлась одной из главных философских проблем теологии? Чем отличается теодицея Аврелия Августина от теодицеи Фомы Аквинского?

Кого сегодня называют схоластом? Как вы думаете, что называют сегодня «схоластическим учением», «схоластическими взглядами»?

В споре номиналистов и реалистов прослеживается продолжение спора между Платоном и Аристотелем. Кто в этом споре стоял на позиции Платона, а кто – на позиции Аристотеля? К каким онтологическим позициям можно отнести средневековых реалистов и номиналистов (споривших о природе универсалий)?

Назовите направления философии Возрождения, стремившихся возродить идеалы античности. Почему деятели эпохи Возрождения обратились к античности как идеалу, что их привлекло в этой эпохе?

Объясните понятие «утопическая философия». Кого из представителей утопизма эпохи Возрождения можно назвать? Чему посвящены их работы?

Какие философские темы поднимали в своих трудах Н.Кузанский и Н.Макиавелли? К каким направлениям философии можно отнести их учения?

Почему 16-17 вв. называют веком научной революции?

Почему гносеология стала главной темой философии в этот период?

Что такое сенсуализм? Чем он отличается от эмпиризма?

Почему в основе эмпиризма лежит индукция, а в основе рационализма – дедукция?

В чем слабость (недостаток) эмпирического познания?

В чем слабость (недостаток) рационального познания?

Объясните, что означает дуализм в философии? Кого из известных Вам философов можно назвать дуалистами?

«Знание - сила»: о какой мировоззренческой, этической позиции говорит этот афоризм Ф.Бэкона?

Почему свой труд Ф.Бэкон назвал «Новый органон»? Кто был автором предыдущего «Органона»? Что этим названием хотел сказать Ф.Бэкон?

Чем онтологическая позиция Декарта отличается от онтологической позиции Бэкона?

Какой путь познания является более практическим, прикладным – эмпиризм или рационализм?

Что является критерием выделения монизма, дуализма и плюрализма в онтологии?

Почему Б.Спинозу – говорившего о Боге – считают материалистом?

Чем субъективный идеализм отличается от объективного идеализма?

Почему субъективный идеализм как онтологическая позиция соотносится с агностицизмом как гносеологической позицией?

Как Вы понимаете выражение «Апология разума»?

Почему именно в Германии наблюдался в 18-19 веках такой расцвет философии?

В чем заключается вклад Канта и Гегеля в философию?

В чем сходство апорий Зенона и антиномий Канта? Об особенностях какого вида познания они говорят?

Какой смысл в современном языке вкладывается в понятие «априорно», «априори».

В чем сходство категорического императива Канта и золотого правила этики.

Суть кантовской революции в философии.

К какой онтологической позиции относится онтология Гегеля?

Приведите примеры проявлений законов диалектики (например, дождь).

С каким периодом в истории философии по влиянию и значению можно соотнести немецкую классическую философию.

В чем различны позиции Канта и Гегеля в социальной философии. Чья позиция Вам наиболее близка?

Можно ли отнести немецкую классическую философию к философии Просвещения?

Философия XIX века

Какие черты философии получили дальнейшее развитие в 19 веке? Какие новые черты появились в философии в 19 веке?

Какие науки и научные концепции повлияли на появление философского иррационализма, релятивизма, сциентизма, эволюционизма?

Какие философские направления отражены в названии основного труда А.Шопенгауэра «Мир как воля и представление»?

Какому философу противопоставил А.Шопенгауэр свое представление о нашем мире как «наихудшем из миров»?

В чем сходство и чем отличаются онтологические позиции А.Шопенгауэра и Ф.Ницше?

Как вы понимаете мысль Ф.Ницше, что «культура – это лишь тоненькая яблочная кожура над раскаленным хаосом»?

Как вы понимаете идею «сверхчеловека» Ф.Ницше? Как вы оцениваете ее?

Как вы считаете, можно ли считать интуицию методом научного познания?

Отрефлексируйте, в чем проявляется бессознательное, сознательное и сверхсознательное в вашем поведении?

Какой сфере общественной жизни отдавали приоритет К.Маркс и Ф.Энгельс при объяснении общественных процессов?

Как вы понимаете высказывание К.Маркса, что «бытие определяет сознание». Объясните понятие «исторический материализм».

Чем отличается материалистическая диалектика от диалектического материализма?

В чем особенность понятия «экзистенция» в сравнении с понятием «бытие»? Как переводится это слово?

Согласны ли вы с А.Камю, что жизнь абсурдна и в ней нет никакого смысла?

Приведите примеры экзистенциального выбора.

Какая черта философии 19 века (см. начало лекции) в лучшей степени характеризует философию позитивизма? Что не нравилось в традиционной философии позитивистам и как они предлагали ее изменить?

Кого называют прагматичным человеком?

5.4. Перечень видов оценочных средств

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. Собеседование, устный опрос - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.
2. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.
3. 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.

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

Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основные формы: экзамен

Экзамен по дисциплине Философия 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 проводится в форме тестирования по всем темам дисциплины. Тестирование осуществляется в системе дистанционного обучения ПГАФКСиТ. Для проведения экзамена сформирована тестовая база. На экзамене тест из 50 вопросов формируется методом случайного отбора вопросов из тестовой базы. Время решения теста – 45 минут.

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

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

6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.1.6	
6.3.1.7	Для 43.00.00
6.3.1.8	Учебная версия программы для ЭВМ: система автоматизации гостиниц «Эдельвейс» (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.9	Тестовый доступ к Travelline: Platform для автоматизации бизнес-процессов, централизованного хранения и управления данными средств размещения (Соглашение № 5 с ООО ТРЭВЕЛ ЛАЙН СИСТЕМС от 10.03.2025 г.)

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)

7.2	
7.3	A 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.4	A 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.5	A 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.6	A 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов, доступ к Интернету
7.7	A 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.8	D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ к Интернету.
7.9	D106 - Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.10	D107 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.11	D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.12	D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.13	B202C - компьютер ICL RAY, проектор, ТВ LG 55 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету
7.14	B203 (массаж) - персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету.
7.15	C203 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.16	C204 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.17	C205 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.18	C207 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.19	D202 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.20	D203 - Персональный компьютер ICL RAY, интерактивный ЖК телевизор 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.21	D212 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
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	C303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.29	C304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.30	C305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.31	D305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.

7.32	E303 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.33	E304 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.34	E305 (потокковая) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.35	E401 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.36	E408 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.37	E501 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.38	E502 - Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.39	E601 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.40	E602 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.41	E611 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.42	E612 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.43	E701 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.44	E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.45	E703 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.46	E710 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.47	E711 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.48	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.49	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
7.50	E812 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.51	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
7.52	E903 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.53	

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

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 желательно просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на понимание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует изучить рекомендуемую основную и дополнительную литературу, либо обратиться к преподавателю (по графику его консультаций).

2.Рекомендации по подготовке к семинарскому занятию

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются семинарские и практические занятия. Семинарские занятия проводятся с целью изучения, обобщения и закрепления теоретических вопросов конфликтологии, это помогает 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 включает в себя следующие элементы:

- 1) обсуждение теоретических вопросов;
- 2) выполнение контрольных (в форме тестирования);
- 3) 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.

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.

Заканчивать 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.

3. Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Практическое занятие включает в себя выполнение практико-ориентированных заданий;

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованные материалы 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 все задания до окончательного решения, 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, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов

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 **Правоведение**

Закреплена за кафедрой	Кафедра социально-гуманитарных дисциплин		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 2	
в том числе:			
аудиторные занятия	34		
самостоятельная работа	38		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> , <Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
Неделя	20 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
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:

ст. преп. Исламов Данир Рамилевич 

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 18.03.2025 г. № 5

Зав. кафедрой И.о. Щигорцова Е.С. 

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью освоения дисциплины являются формирование правовой культуры и грамотности, получение базовых знаний об устройстве государства и права, основных отраслях законодательства, а также развитие юридического мышления и умения применять правовые нормы для решения реальных жизненных и профессиональных ситуаций.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Основы российской государственности	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.3		

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	
УК-2.4:Использует для решения задач действующие правовые нормы	

Знать:
Знает:
- системы законодательства и нормативно-правовых актов РФ
- законодательных документов о правах человека
- актуальных вопросов трудового законодательства
Уметь:
Умеет:
-ориентироваться в системе законодательства и нормативно-правовых актов РФ
- использовать правовые нормы в общественной жизни и профессиональной деятельности
Владеть:
Владеет навыками работы с нормативными правовыми актами, в том числе международными актами

УК-10: Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности

УК-10.1:Предупреждает коррупционные риски в социальной и профессиональной среде в рамках действующего законодательства	
Знать:	знает коррупционные риски в социальной и профессиональной среде в рамках действующего законодательства
Уметь:	умеет определять коррупционные риски в социальной и профессиональной среде в рамках действующего законодательства
Владеть:	владеет навыками предупреждения коррупционных рисков в социальной и профессиональной среде в рамках действующего законодательства

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1.						
1.1	Общество, политическая власть, государство. /Тема/	2	0				
1.2	Общество, политическая власть, государство. /Лек/	2	2	УК-2.4-31 УК-10.1-31			

1.3	Понятие «Общество», «Общественно-экономическая формация». Власть, ее аспекты, разновидности и содержание. Понятие и сущность государства. Функции государства, их классификация. Теории происхождения государства: теологическая, теория насилия, патриархальная, теория общественного договора, классовая теория. Форма государства и ее составляющие: форма правления; форма государственного устройства и политический режим. Механизм государства и государственный аппарат /Пр/	2	2	УК-2.4-У1 УК-2.4-В1 УК-10.1-У1 УК-10.1-В1			
1.4	Право: понятие и сущность /Тема/	2	0				
1.5	Право: понятие и сущность /Лек/	2	2	УК-2.4-31 УК-10.1-31			
1.6	Система социальных норм и место права в ней. Понятие нормы, виды социальных норм и их классификация. Право и его признаки. Соотношение права и морали. Соотношение права и государства. Источники права: правовой обычай, правовой прецедент, нормативный договор, и нормативно-правовой акт. Признаки нормативных правовых актов и их классификация. Действие нормативно-правовых актов во времени, в пространстве и по кругу лиц. Способы осуществления правотворческой (правоустанавливающей) деятельности. Понятие и виды систематизации законодательства. Понятие и виды правовых норм. Структура и виды норм права. Различие понятий «правовая система» и «система права». Отрасли права, их классификация, подотрасли и институты права. Три элемента правоотношения: объект, субъект и содержание. Юридические обязанности и юридические факты, их виды /Пр/	2	2	УК-2.4-У1 УК-2.4-В1 УК-10.1-У1 УК-10.1-В1			
1.7	Основы конституционного права Российской Федерации /Тема/	2	0				
1.8	Основы конституционного права Российской Федерации /Лек/	2	2	УК-2.4-31 УК-10.1-31			

1.9	Определение Конституции. Конституция Российской Федерации, ее понятие и основное содержание. Понятие Конституционного права, составляющие предмета конституционного права. Особенности Российской Конституции, ее юридические свойства. Организация государственной власти Российской Федерации. Понятие конституционного строя, его элементы. Правовой статус Президента России. Функции, компетенции и полномочия Президента России. Федеральное собрание Российской Федерации, его характеристика и состав. Правительство Российской Федерации как высший орган исполнительной власти России. Права, обязанности и полномочия Правительства Российской Федерации. Органы судебной власти Российской Федерации. Гарантии независимости судей. Три ветви судебной власти Российской Федерации: Конституционные суды, суды общей юрисдикции, арбитражные суды, их функции. Принципы организации местного самоуправления. Права и свободы граждан по Конституции Российской Федерации /Пр/	2	2	УК-2.4-У1 УК-2.4-В1 УК-10.1-У1 УК-10.1-В1			
1.10	Правонарушения и их участники. Правонарушения и юридическая ответственность /Тема/	2	0				
1.11	Правонарушения и их участники. Правонарушения и юридическая ответственность /Лек/	2	2	УК-2.4-31 УК-10.1-31			
1.12	Правомерное поведение и виды. Норма права как мера определения правомерного поведения. Понятие правонарушения и его признаки. Состав правонарушения. Виды правонарушений: преступления и проступки. Понятие и основные признаки юридической ответственности. Виды и основания юридической ответственности. Коррупционные риски /Пр/	2	2	УК-2.4-У1 УК-2.4-В1 УК-10.1-У1 УК-10.1-В1			
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Основы административного права /Тема/	2	0				
2.2	Основы административного права /Лек/	2	2	УК-2.4-31 УК-10.1-31			
2.3	Общая характеристика административного права. Структура административного права. Субъекты административного права. Административно-правовые формы и методы. Административная ответственность. Коррупционные риски /Пр/	2	2	УК-2.4-У1 УК-2.4-В1 УК-10.1-У1 УК-10.1-В1			
2.4	Основы трудового права /Тема/	2	0				

2.5	Основы трудового права /Лек/	2	2	УК-2.4-31 УК-10.1-31			
2.6	Трудовое право, как одна из отраслей российского права. Предмет трудового права, методы трудового права, особенности трудового права. Общая, особенная и специальная части трудового права. Трудовой договор, его содержание. Основные и дополнительные условия трудового договора. Виды трудовых договоров и порядок их заключения. Расторжение трудового договора, порядок и основания расторжения. Дисциплинарная ответственность, меры дисциплинарного воздействия. Понятие, дисциплинарного проступка, его элементы. Виды нарушений трудовой дисциплины. Материальная ответственность работника и работодателя. Порядок возмещения материального вреда. Коррупционные риски /Пр/	2	2	УК-2.4-У1 УК-2.4-В1 УК-10.1-У1 УК-10.1-В1			
2.7	Основы уголовного и гражданского права РФ /Тема/	2	0				
2.8	Основы уголовного и гражданского права РФ /Лек/	2	2	УК-2.4-31 УК-10.1-31			
2.9	Понятие и задачи уголовного права РФ. Источники уголовного права РФ. Понятие уголовной ответственности, её основание. Состав преступления. Обстоятельства, исключающие общественную опасность и противоправность деяния. Система и виды уголовных наказаний. Общая характеристика Особенной части Уголовного кодекса РФ. Общие положения гражданского права. Право собственности и ограниченные вещные права. Договор и отдельные виды обязательств. Правовое регулирование предпринимательской деятельности. Коррупционные риски. /Пр/	2	2	УК-2.4-У1 УК-2.4-В1 УК-10.1-У1 УК-10.1-В1			
2.10	Основы семейного и экологического права РФ /Тема/	2	0				
2.11	Основы семейного и экологического права РФ /Лек/	2	2	УК-2.4-31 УК-10.1-31			
2.12	Понятие и принципы семейного права РФ. Источники семейного права РФ. Понятие брака и семьи. Регистрация и прекращение брака. Отношения родителей и детей, личные и имущественные отношения супругов. Права ребенка. Экологическое право как отрасль права. Источники экологического права. Права граждан в области экологии. Ответственность за экологические правонарушения /Пр/	2	4	УК-2.4-У1 УК-2.4-В1 УК-10.1-У1 УК-10.1-В1			

2.13	Самостоятельная работа /Ср/	2	38	УК-2.4-31 УК-2.4-У1 УК-2.4-В1 УК-10.1-31 УК-10.1-У1 УК-10.1-В1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для устного собеседования

1. Государство как специфическое социальное условие для формирования права
2. Роль и значение власти в обществе
3. Типы и формы государства
4. Государство и гражданское общество
5. Политическая система общества
6. Общество и государство
7. Правовое государство: понятие и признаки
8. Проблемы и пути формирования правового государства в России
9. Система органов власти и управления в РФ
10. Права и обязанности человека и гражданина
11. Правомерное поведение и виды.
12. Норма права как мера определения правомерного поведения.
13. Понятие правонарушения и его признаки.
14. Состав правонарушения.
15. Виды правонарушений: преступления и проступки.
16. Понятие и основные признаки юридической ответственности.
17. Виды и основания
18. Общая характеристика административного права.
19. Структура административного права.
20. Субъекты административного права.
21. Административно-правовые формы и методы.
22. Административная ответственность.
23. Понятие и задачи уголовного права РФ.
24. Источники уголовного права РФ.
25. Понятие уголовной ответственности, её основание.
26. Состав преступления.
27. Обстоятельства, исключающие общественную опасность и противоправность деяния.
28. Система и виды уголовных наказаний.
29. Общая характеристика Особенной части Уголовного кодекса РФ.
30. Уголовный процесс.
31. Гражданский и арбитражный процесс
32. Административный процесс
33. Понятие и стороны трудового договора.
34. Содержание трудового договора, которое определяется его обязательными и дополнительными условиями.
35. Заключение, изменение и прекращение трудового договора.
36. Права и обязанности работника и работодателя.
37. Трудовая дисциплина и трудовой распорядок.
38. Ответственность за нарушение дисциплины труда
39. Общие положения гражданского права.
40. Право собственности и ограниченные вещные права.
41. Договор и отдельные виды обязательств.
42. Правовое регулирование предпринимательской деятельности
43. Понятие и принципы семейного права РФ.
44. Источники семейного права РФ.
45. Понятие брака и семьи.
46. Регистрация и прекращение брака.
47. Отношения родителей и детей, личные и имущественные отношения супругов.
48. Права ребенка
49. Экологическое право как отрасль права.
50. Источники экологического права.
51. Права граждан в области экологии.
52. Ответственность за экологические правонарушения

Вопросы тестового контроля

3. Статус государств имеют следующие субъекты РФ: республики, края, области, автономные образования.

республики, края, области.

отдельные республики, заключившие договор с РФ.

все республики. *

4. Согласно Конституции РФ, гарантом Конституции является:

премьер-министр РФ.

Президент РФ. *

Государственная Дума РФ.

Совет Федерации.

5. Права коренных малочисленных народов в Конституции РФ:

признаются, но не гарантируются.

гарантируются. *

отрицаются.

не упоминаются.

6. Заключительный раздел Конституции содержит:

последствия принятия Конституции.

нормы о введении в действие принятой Конституции.

нормы о порядке изменения Конституции и некоторые переходные положения.

заключительные и переходные положения. *

7. Основная функция Конституции – это:

обеспечение неделимости государства.

обеспечение функционирования механизма государственной власти. *

закрепление суверенитета государства.

обеспечение действия механизма управления.

8. «Constitutio» в переводе с латинского означает:

утверждение. *

фундамент.

закрепление.

закон.

9. По Конституции Российская Федерация является государством:

демократическим.

федеративным.

правовым.

все варианты верные. *

10. Конституция РФ была принята:

12 декабря 1991 года.

12 июня 1993 года.

12 июня 1991 года.

12 декабря 1993 года. *

11. По Конституции РФ ее суверенитет распространяется на:

всю территорию страны. *

некоторые субъекты.

субъекты и города федерального значения.

города федерального значения.

12. В первой главе Конституции содержится статей:

16. *

31.

9.

10.

14. Высшую юридическую силу в РФ имеет:

Федеральный Конституционный Закон.

Федеральный Закон.

Конституция РФ. *

нет правильного ответа

16. Статус республики в составе РФ определяется:

Конституцией РФ.

Конституцией республики.

Конституцией РФ и Конституцией республики. *

Уставом республики.

17. Конституционное право регулирует:

отношения между человеком и государством.

основу конституционного строя.

устройство государства и форму правления.

все ответы верные. *

19. В двойном подчинении в РФ находятся:

республики.

города федерального значения.

автономные округа и область. *

все вышеперечисленные

20. Оптация – это:

- способ приобретения гражданства и прекращения гражданства при изменении государственной принадлежности территории. *
- прием в гражданство РФ иностранного гражданина по его заявлению при условии соответствия им требований законодательства.
- приобретение гражданства по рождению на основе принципов «права крови» и «права почвы».
- Добровольное прекращение гражданства.

21. Статус краев и областей определяется:

- Федеральным конституционным законом.
- Конституцией РФ и конституцией края (области).
- Уставом края (области).
- Конституцией РФ и уставом края (области). *

22. Граждане РФ вправе избирать и быть избранными: 1. В органы государственной власти. 2. В органы местного самоуправления. 3. В судебные органы. 4. В органы исполнительной власти.

2,4.

1,2,3,4.

1,2. *

1,2,4.

23. Одно и то же лицо не может занимать пост Президента РФ более:

- трех сроков подряд.
- двух сроков подряд. *
- одного срока.
- четырёх сроков подряд.

24. Вопросы осуществление мер по борьбе с катастрофами, стихийными бедствиями, эпидемиями, ликвидация их последствий находятся:

- в ведении субъектов РФ.
- в ведении РФ.
- в совместном ведении РФ и субъектов. *
- в ведении республик в составе РФ.

25. Выраженное Государственной Думой неодобрение политической линии, определенной акции или законопроекта Правительства, следствием чего является отставка Правительства, либо роспуск нижней палаты Парламента Президентом РФ, – это:

- вето Президента.
- вогум недоверия. *
- кризис Правительства.
- роспуск Государственной Думы.

26. В Конституции РФ особо устанавливается:

- процедура создания в России чрезвычайных судов.
- допустимость создания в России чрезвычайных судов.
- допустимость создания в России чрезвычайных судов только в исключительных случаях.
- недопустимость создания в России чрезвычайных судов. *

27. Конституция – это:

- юридический документ, который содержит все законы страны.
- основной закон государства, определяющий его устройство, формирование органов власти, определяющий и закрепляющий права человека и гражданина и т.д. *
- свод основных государственных принципов.
- свод основных государственных норм.

28. Осуществляемое путем тайного голосования утверждение гражданами проекта какого-либо документа или решения, согласие с теми или иными действиями Парламента, главы государства или Правительства называется:

- выборы.
- референдум. *
- голосование.
- собрание.

29. Статья Конституции, в которой провозглашается, что человек, его права и свободы являются высшей ценностью:

- ст.7.
- ст.3.
- ст.2. *
- ст.9.

30. По Конституции РФ земля и другие природные ресурсы могут находиться в:

- частной собственности.
- государственной собственности.
- муниципальной собственности.
- все варианты верные. *

31. По Конституции РФ государственная власть осуществляется на основе разделения на:

- законодательную и исполнительную.
- исполнительную и судебную.
- законодательную и судебную.
- законодательную, исполнительную и судебную. *

32. Участие граждан в формировании органов государственной власти и местного самоуправления путем тайного голосования называется:

референдум.

выборы. *

голосование.

собрание.

33. По Конституции РФ носителем суверенитета и источником власти в РФ является:

русское население.

органы государственной власти.

глава государства.

многонациональный народ. *

34. Порядок, при котором соблюдаются права и свободы человека и гражданина, а государство действует в соответствии с Конституцией, называется:

конституционным строем.

конституционным порядком. *

конституционным принципом.

конституционным законом.

35. Государство, которое берет на себя обязанность заботиться о социальной справедливости и благополучии своих граждан, называется:

демократическим.

социальным. *

социалистическим.

справедливым.

36. По Конституции РФ состоит из:

краев, областей, городов федерального значения, автономных областей, автономных округов.

краев, республик, областей, городов федерального значения.

краев, республик, областей, городов федерального значения, автономных областей, автономных округов.

краев, республик, областей, городов федерального значения, автономной области, автономных округов. *

37. Верховенство и независимость государственной власти внутри страны и на международной арене:

внутренний суверенитет.

внешний суверенитет.

государственный суверенитет. *

все варианты верные.

38. Территория Российской Федерации состоит из:

территории субъектов.

внутренних вод, территориального моря, воздушного пространства.

территории субъектов, внутренних вод, территориального моря, воздушного пространства. *

территории субъектов, внутренних вод, воздушного пространства.

39. Границы между субъектами могут быть изменены:

в одностороннем порядке решением Федерального Собрания.

в одностороннем порядке одним из субъектов.

с взаимного согласия субъектов. *

не могут быть изменены.

40. Защита прав и свобод человека и гражданина, защита прав национальных меньшинств находятся в ведении:

РФ.

субъекта РФ.

совместном ведении РФ и субъекта РФ. *

Президента РФ.

41. Федеративное устройство и территория РФ находятся в ведении:

Российской Федерации. *

субъектов РФ.

совместном ведении РФ и субъектов РФ.

Президента РФ.

42. Образование нового субъекта в составе РФ:

не допускается.

не предусматривается Конституцией РФ.

осуществляется в порядке, установленном Конституцией РФ.

осуществляется в порядке, установленном Федеральным Конституционным законом. *

43. Статус субъекта РФ:

может быть изменен по инициативе РФ.

не может быть изменен.

может быть изменен по инициативе субъекта РФ.

может быть изменен по взаимному согласию РФ и субъекта РФ в соответствии с ФКЗ. *

44. Федеральная государственная собственность и управление ею находится в ведении:

субъектов РФ.

РФ. *

совместном ведении субъектов РФ и Российской Федерации.

Президента РФ.

45. Расположите нормативно-правовые акты по их юридической силы, начиная с наивысшего: 1. ФКЗ; 2. ФЗ; 3. Конституция РФ; 4. подзаконные акты; 5. законы субъектов РФ;
 1,3,2,5,4.
 1,3,2,4,5.
 3,1,2,4,5.
 3,1,2,5,4. *

6.5.2. Тест 2.

1. Могут ли органы местного самоуправления принимать акты содержащие нормы трудового права?

нет;

да.*

2. Есть ли содержательные различия между понятиями «трудовой договор» и «трудовой контракт»?

да;

нет. *

3. Входит ли трудовой договор в систему гражданско-правовых договоров?

да;

нет. *

4. Коллективный договор – это...

трудовой договор между несколькими работниками и одним работодателем;

правовой акт, регулирующий социально-трудовые отношения в организации и заключаемый работниками и работодателем в лице их представителей;*

соглашение между государственными органами, работниками и представителем работодателя.

5. По общему правилу заключение трудового договора допускается с лицами, достигшими возраста:

четырнадцать лет;

пятнадцать лет;

шестнадцать лет. *

6. В каких случаях лицо поступающее на работу не обязано предъявлять работодателю трудовую книжку?

только когда трудовой договор заключается впервые;

только когда работник поступает на работу на условиях совместительства;

когда работник поступает на работу на условиях совместительства или после пяти летнего перерыва в работе;

когда трудовой договор заключается впервые или работник поступает на работу на условиях совместительства.*

7. При фактическом допущении работника к работе работодатель обязан оформить с ним трудовой договор в письменной форме не позднее...

трех дней со дня фактического допущения работника к работе;*

десяти дней со дня фактического допущения работника к работе;

месяца со дня фактического допущения работника к работе.

8. Для кого из представленных ниже категорий можно устанавливать испытание при приеме на работу...

государственных служащих;*

лиц, окончивших образовательные учреждения начального, среднего и высшего профессионального образования и впервые поступающих на работу по полученной специальности;

лиц, избранных (выбранных) на выборную должность на оплачиваемую работу.

9. По общему правилу работник имеет право расторгнуть трудовой договор, предупредив об этом работодателя в письменной форме...

за две недели;*

за три недели;

за четыре недели.

10. Нормальная продолжительность рабочего времени не может превышать...

36 часов в неделю;

40 часов в неделю;*

48 часов в неделю.

11. Влечет ли работа на условиях неполного рабочего времени для работников какие-либо ограничения продолжительности ежегодного основного оплачиваемого отпуска, исчисления трудового стажа и других трудовых прав?

да;

да, если работа на таких условиях осуществляется более трех месяцев;

нет. *

12. Ночное время в трудовом законодательстве определяется, как...

время с 20 часов до 6 часов;

время с 22 часов до 6 часов;*

время с 24 часов до 5 часов.

13. Что из перечисленного не относится к видам времени отдыха:

ежедневный (междусменный) отдых;

выходные дни (еженедельный непрерывный отдых);

пропуск по болезни;*

нерабочие праздничные дни;

отпуска.

14. Продолжительность еженедельного непрерывного отдыха не может быть менее...

10 часов;

24 часов;

42 часов.*

15. В соответствии с действующим трудовым законодательством, продолжительность рабочего дня или смены, непосредственно предшествующих нерабочему праздничному дню, уменьшается на...

один час;*

два часа;

три часа.

16. Включаются ли в стаж работы, дающий право на ежегодный основной оплачиваемый отпуск непосредственно время ежегодного оплачиваемого отпуска?

да;*

только в случае, если отпуск предоставлен по инициативе работодателя;

нет.

17. Право на использование отпуска за первый год работы возникает у работника по истечении...

шести месяцев его непрерывной работы в данной организации;*

десяти месяцев его непрерывной работы в данной организации;

двенадцати месяцев его непрерывной работы в данной организации.

18. Замена отпуска работнику денежной компенсацией работодателем является его...

правом;*

обязанностью.

19. Допускается ли оплата труда работника в неденежной форме (например, продукцией предприятия)?

да;

да, если между работодателем и работником есть согласие по этому вопросу, но при этом доля заработной платы, выплачиваемой в неденежной форме, не может превышать 20 процентов от общей суммы заработной платы;*

да, если у предприятия нет на счетах свободны денежных средств;

нет.

20. Оплачивается ли по действующему законодательству время простоя по вине работодателя?

да;

нет;

если работник в письменной форме предупредил работодателя о начале простоя, оплачивается в размере не менее двух третей средней заработной платы работника.*

Вопросы для промежуточной аттестации (зачета)

1. Теории происхождения государства и права.

2. Понятие и признаки государства.

3. Понятие и признаки права.

4. Типология государств.

5. Формы государства.

6. Формы правления.

7. Формы государственного устройства.

8. Формы политического режима.

9. Функции права.

10. Правовое государство: понятие и признаки.

11. Понятие системы права, отрасли права.

12. Норма права, её структура.

13. Формы (источники) права.

14. Правовое сознание. Правовая и политическая культура.

15. Понятие и состав правоотношения.

16. Участники (субъекты) правоотношений.

17. Физические и юридические лица, их правоспособность и дееспособность.

18. Понятие, признаки и состав правонарушения.

19. Виды правонарушений.

20. Общая характеристика основ российского конституционного строя.

21. Понятие основ правового статуса человека и гражданина и его принципы.

22. Система основных прав, свобод и обязанностей человека и гражданина.

23. Конституционно-правовой статус Президента РФ, его положение в системе органов государства.

24. Порядок выборов и прекращения полномочий Президента РФ.

25. Конституционно-правовой статус Федерального Собрания, его место в системе органов государства и структура.

26. Понятие и принципы избирательного права.

27. Правительство Российской Федерации, его структура и полномочия.

28. Судебная система РФ, её структура.

29. Понятие, принципы и система гражданского права как частного права.

30. Субъекты гражданского права.

31. Объекты гражданского права.

32. Дееспособность физических лиц.

33. Виды юридических лиц.

34. Сделки: понятие, содержание.
35. Виды сделок. Форма сделок.
36. Ценные бумаги как объекты гражданских прав.
37. Условия действительности и недействительности сделок.
38. Исковая давность.
39. Приобретение и прекращение права собственности.
40. Договор купли-продажи.
41. Договор аренды. Договор займа.
42. Понятие трудового права.
43. Коллективный договор и соглашения.
44. Трудовой договор (контракт): понятие, стороны, содержание.
45. Порядок заключения и расторжения трудового контракта.
46. Понятие и виды трудового времени.
47. Трудовые споры.
48. Регистрация и расторжение брака.
49. Имущественные отношения супругов, родителей и детей.
50. Права ребенка.
51. Алиментные обязательства членов семьи.
52. Условия заключения брака.
53. Предмет административного права.
54. Административное правонарушение.
55. Понятие и задачи уголовного права.
56. Понятие уголовной ответственности.
57. Понятие экологического права.
58. Экологическая ответственность.

Темы для дискуссий

Дискуссия 1. Тема: Устройство государственной власти — решающий фактор развития государства.

Первая точка зрения. Монархия — лучший способ управления обществом. Власть в монархии переходит по наследству, и поэтому общество относится к передаче власти довольно спокойно в отличие от бурных страстей во время избирательной кампании в республике. Кроме того, при передаче власти по наследству на ветер не выбрасываются огромные деньги, которые неизбежно тратятся при проведении выборов.

Вторая точка зрения. Республика представляет собой более прогрессивную форму правления. Республика — это коллективное правление, учитывающее мнение избирателей, т. е. всего населения, при принятии решения.

Дискуссия 2. Тема дискуссии. Тоталитаризм как государственный режим.

Первая точка зрения. Тоталитаризм — жестокий режим, и жаль наших родителей (наших бабушек и дедушек) за то, что им досталась такая несчастливая жизнь.

Вторая точка зрения. Тоталитарный режим был для СССР благом. При нем советское общество отличалось стабильностью, каждый имел крышу над головой, работу, пусть маленький, но гарантированный заработок, отпуск, о заказных убийствах и не слышали и т. п.

Дискуссия 3. Тема 1. Армия как необходимый атрибут государства.

Первая точка зрения. Армия — это сила государства, его мускулы. Чем армия больше, тем сильнее государство.

Вторая точка зрения. Армия ничего не производит. Однако на свое содержание требует много средств. Следовательно, чем больше армия, тем беднее и слабее государство.

Коллоквиум

1. Что такое правомерное поведение?
2. Какие виды правомерного поведения вы знаете?
3. Приведите из своей жизни пример сознательно-убежденного поведения. Какова, на ваш взгляд, доля граждан, поступающих подобным образом?
4. Приведите из своей жизни пример конформистского правомерного поведения. Можно ли конформистов осуждать или они все же заслуживают одобрения?
5. Приведите из своей жизни пример правомерного поведения, основанного на страхе подвергнуться применению санкции. Можно ли осуждать таких людей?

6. Что мы называем правонарушением?
7. Назовите признаки правонарушения.
8. Что опаснее для общества: правонарушение-действие или правонарушение-бездействие?
9. Можно ли при применении мер юридической ответственности руководствоваться принципом: «Наказывается все, что вредно (опасно) для общества»?
10. Справедливо ли наказывать человека, если вред причинен домашним животным, ему принадлежащим?
11. Почему нельзя наказывать невиновного за причинение вреда?
12. Какие виды правонарушений вы знаете?
13. Чем преступления отличаются от проступков?
14. Что такое административный проступок? Приведите примеры, заглянув в Кодекс об административных правонарушениях РФ.
15. Что такое дисциплинарный проступок? Приведите примеры.
16. Что такое гражданский проступок? Приведите примеры.
17. Какие финансовые проступки наиболее распространены и почему?
18. Постарайтесь вспомнить семейные проступки, которые вы совершили последнее время.
19. В чем, на ваш взгляд, состоят причины правонарушений?
20. Что такое юридическая ответственность и чем она отличается от ответственности моральной?
21. Зачем применяется юридическая ответственность?
22. Какие виды юридической ответственности вы знаете?
23. Какие уголовные санкции вы знаете?
24. Какие административные санкции вы знаете?
25. Какие дисциплинарные санкции вы знаете?
26. Какие гражданско-правовые санкции вы знаете?
27. Какие финансовые санкции вы знаете?
28. Какие семейно-правовые санкции вы знаете?

Практические работы

На основе анализа Трудового кодекса Российской Федерации заполнить таблицу. Ответьте на перечисленные в таблице вопросы письменно от руки,.

Содержание таблицы:

Характеристики:

Цели трудового законодательства

Понятие принудительного труда

Понятие трудового договора

Понятие рабочего времени

Категории лиц, для которых устанавливается сокращенная продолжительность рабочего времени

Понятие сверхурочной работы

Понятие времени отдыха

Исчисление стажа работы, дающего право на ежегодные оплачиваемые отпуска

Установление минимального размера оплаты труда

Тарифные системы оплаты труда

Ответственность работодателя за нарушение сроков выплаты заработной платы и иных сумм, причитающихся работнику

Виды поощрения за труд

5.2. Темы письменных работ

1. Общая характеристика конституционного строя Российской Федерации.
2. Значение конституционного определения России как демократического, правового, федеративного суверенного, социального, светского государства в форме республики.
3. Понятие основ правового статуса человека и гражданина и его принципы.
4. Этапы конституционной реформы в России.
5. Понятие административного права.
6. Административные правонарушения.
7. Ответственность по административному праву.
8. Административно-правовая организация управления экономикой, социально-культурной и административно-политической сферами
9. Основные принципы уголовного права.
10. Действие уголовного закона во времени, в пространстве и по кругу лиц.
11. Стадии совершения преступления.
12. Соучастие в преступлении.
13. Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних.
14. Правовые основы защиты государственной тайны.
15. Законодательные и нормативно-правовые акты в области защиты государственной тайны
16. Понятие и функции процессуального права.
17. Принципы процессуального права.
18. Административно-процессуальное право России.
19. Гражданское процессуальное право.

20. Уголовно-процессуальное право. Понятие и стороны трудового договора.
21. Содержание трудового договора, которое определяется его обязательными и дополнительными условиями.
22. Заключение, изменение и прекращение трудового договора.
23. Права и обязанности работника и работодателя.
24. Трудовая дисциплина и трудовой распорядок.
25. Ответственность за нарушение дисциплины труда
26. Понятие, законодательство и система гражданского права.
27. Гражданские правоотношения.
28. Субъекты гражданского права РФ.
29. Объекты гражданского права РФ.
30. Сделки: понятие, виды, формы.
31. Представительство.
32. Исковая давность.
33. Понятие и формы права собственности.
34. Право интеллектуальной собственности.
35. Понятие и принципы семейного права РФ.
36. Источники семейного права РФ.
37. Понятие брака и семьи.
38. Регистрация и прекращение брака.
39. Отношения родителей и детей, личные и имущественные отношения супругов.
40. Права ребенка
41. Понятие и определение экологического права.
42. Принципы экологического права.
43. Источники экологического права.
44. Экологические права граждан.
45. Ответственность за экологические правонарушения.
46. Организация государственного управления природопользованием и охраной окружающей среды.

5.3. Фонд оценочных средств

Вопросы для самостоятельного изучения

Гражданство РФ: понятие, основания приобретения и прекращения.

Избирательное право: понятие и виды, принципы, система и процесс

Административное взыскание

Порядок наложения административных взысканий

Объективные и субъективные признаки состава преступления.

Понятие наказания.

Цели наказания.

Уголовная ответственность за совершение преступлений.

Понятие государственной тайны.

Ответственность за разглашение государственной тайны.

Конституционно-процессуальное право Российской Федерации.

Арбитражный процесс

Понятие и стороны трудового договора.

Содержание трудового договора, которое определяется его обязательными и дополнительными условиями.

Заключение, изменение и прекращение трудового договора.

Права и обязанности работника и работодателя.

Трудовая дисциплина и трудовой распорядок.

Ответственность за нарушение дисциплины труда

Понятие и исполнение обязательств.

Ответственность за нарушение обязательств.

Договорные обязательства

Усыновление (удочерение), принятие детей на воспитание в семью, опека и попечительство: понятие, юридическое значение и правовые последствия.

Защита семейных прав.

Брачный договор

Экономико-правовой механизм охраны окружающей среды.

Особо охраняемые природные территории.

Лицензирование природопользования и охраны окружающей среды.

Оценка воздействия на окружающую среду и экологическая экспертиза.

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 текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Собеседование, устный опрос - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.
2. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.
3. 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.

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

Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основные формы: зачет

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

Зачет проводится в форме тестирования по всем темам дисциплины. Тестирование осуществляется в системе дистанционного обучения.

Виды и формы отработки пропущенных занятий

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.

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

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

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

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

6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.1.6	Для 43.00.00

6.3.1.7	Учебная версия программы для ЭВМ: система автоматизации гостиниц «Эдельвейс» (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.8	Тестовый доступ к Travelline: Platform для автоматизации бизнес-процессов, централизованного хранения и управления данными средств размещения (Соглашение № 5 с ООО ТРЭВЕЛ ЛАЙН СИСТЕМС от 10.03.2025 г.)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1 ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)

А 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
 А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
 А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
 А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов, доступ к Интернету
 А 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
 D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ к Интернету.

 D106 - Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
 D107 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
 D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
 D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
 B202С - компьютер ICL RAY, проектор, ТВ LG 55 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету
 B203 (массаж) - персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету.
 C203 (потоковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
 C204 (потоковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
 C205 (потоковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
 C207 (потоковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
 D202 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
 D203 - Персональный компьютер ICL RAY, интерактивный ЖК телевизор 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
 D212 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
 D215 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
 D216 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
 D217 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
 D217А - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
 D218 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
 E203 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
 C303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
 C304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
 C305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
 D305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
 E303 (потоковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
 E304 (потоковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
 E305 (потоковая) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
 E401 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
 E408 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25

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

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 желательно просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на понимание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует изучить рекомендуемую основную и дополнительную литературу, либо обратиться к преподавателю (по графику его консультаций).

2. Рекомендации по подготовке к семинарскому занятию

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются семинарские и практические занятия. Семинарские занятия проводятся с целью изучения, обобщения и закрепления теоретических вопросов конфликтологии, это помогает 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 включает в себя следующие элементы:

- 1) обсуждение теоретических вопросов;
- 2) выполнение контрольных (в форме тестирования);
- 3) 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.

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.

Заканчивать 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.

3. Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Практическое занятие включает в себя выполнение практико-ориентированных заданий;

Студентам следует:

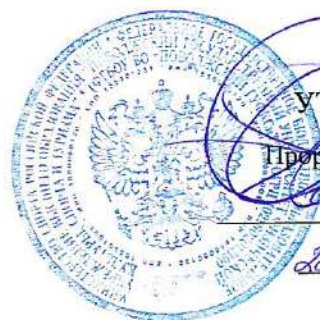
- приносить с собой рекомендованные материалы к конкретному занятию;
 - до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
 - при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только 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 все задания до окончательного решения, 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, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов

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 Русский язык

Закреплена за кафедрой	Кафедра иностранных языков и языкознания		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 1	
в том числе:			
аудиторные занятия	34		
самостоятельная работа	38		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>, <Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	18 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	4	4	4	4
Практические	30	30	30	30
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.фил.н., Доц., Бекбулатова Гульнара Рафкатовна Бек

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 7

Зав. кафедрой Павицкая З.И. Павицкая

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Цели освоения дисциплины: формирование у студентов представления о русском языке как средстве общения и передачи информации, усвоение основных норм русского литературного языка, развитие умения студентов выбирать и использовать средства русского языка в соответствии с целями и условиями устной и письменной коммуникации в профессиональной среде.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Профессиональная деятельность педагога дополнительного образования	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-4: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

УК-4.1:Выбирает стиль делового общения на государственном языке РФ и иностранном языке в зависимости от цели и условий партнерства; адаптирует речь, стиль общения и язык жестов к ситуациям взаимодействия

Знать:

- основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества;
- основные понятия и терминологию на русском языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП;
- правила словообразования лексических единиц, правила их сочетаемости и правила употребления в русском языке;
- все основные виды чтения;

Уметь:

- пользоваться языковой и контекстуальной догадкой для раскрытия значения незнакомых слов;
- получать общее представление о прочитанном;
- определять и выделять основную информацию текста;
- обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному;
- определять важность (ценность) информации;
- описывать и объяснять особенности осуществления деловой коммуникации в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации в области пропаганды и связи с общественностью в сфере образования и ФК;

Владеть:

- аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта;
- владение основами профессиональной этики и речевой культуры;
- действиями (навыками) по соблюдению правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики в условиях реальных педагогических ситуаций.

УК-4.2:Представляет свою точку зрения при деловом общении и в публичных выступлениях

Знать:

- основы владения правилами и нормами современного русского литературного языка и культуры речи;
- нормативный, коммуникативный, этический аспекты устной и письменной речи;
- функциональные стили современного русского языка и особенности их взаимодействия;

Уметь:

- выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации);
- правильно и аргументированно сформулировать свою мысль в устной и письменной форме;
- вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме;
- общаться, вести гармонический диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации;

Владеть:

- публичной речи (монологическое высказывание по профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия);
- публичной защиты результатов собственных научных исследований;
- соблюдать профессиональные этические требования в процессе профессиональной деятельности;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Культура речи как составляющая общей культуры учителя физической культуры. Нормативный аспект культуры речи учителя физической культуры.						
1.1	1. Современное состояние русского языка. Культура речи и ее составляющие. Нормативный, коммуникативный, этический аспекты культуры речи. 2. Язык как система. Уровни и единицы языка. Основные функции языка. 3. Язык и речь. Отличительные свойства языка и речи. Особенности речи учителя физической культуры. /Тема/	1	0				
1.2	1. Современное состояние русского языка. Культура речи и ее составляющие. Нормативный, коммуникативный, этический аспекты культуры речи. Культура речи в спортивной языковой среде. 2. Язык как система. Уровни и единицы языка. Основные функции языка. 3. Язык и речь. Отличительные свойства языка и речи. Особенности речи учителя физической культуры. /Лек/	1	4	УК-4.1-У1 УК-4.2-З1	Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3		
1.3	1. Современное состояние русского языка. Культура речи и ее составляющие. Нормативный, коммуникативный, этический аспекты культуры речи. Культура речи в спортивной языковой среде. 2. Язык как система. Уровни и единицы языка. Основные функции языка. 3. Язык и речь. Отличительные свойства языка и речи. Особенности речи учителя физической культуры. /Пр/	1	8	УК-4.1-З1 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-З1 УК-4.2-У1 УК-4.2-В1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3		
1.4	1. Современное состояние русского языка. Культура речи и ее составляющие. Нормативный, коммуникативный, этический аспекты культуры речи. Культура речи в спортивной языковой среде. 2. Язык как система. Уровни и единицы языка. Основные функции языка. 3. Язык и речь. Отличительные свойства языка и речи. Особенности речи учителя физической культуры. /Ср/	1	10	УК-4.1-З1 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-З1 УК-4.2-У1 УК-4.2-В1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3		

1.5	1. Нормативный аспект культуры речи. Виды норм (лексические, орфоэпические, акцентологические, грамматические, текстовые, орфографические, пунктуационные, стилистические). Ошибки в речи учителей физической культуры. 2. Сленг в физической культуре. Профессиональный спортивный жаргон. 3. Активный словарный запас специалиста по физической культуре и его обогащение. /Тема/	1	0				
1.6	1. Нормативный аспект культуры речи. Виды норм (лексические, орфоэпические, акцентологические, грамматические, текстовые, орфографические, пунктуационные, стилистические). Ошибки в речи учителей физической культуры. 2. Сленг в физической культуре. Профессиональный спортивный жаргон. 3. Активный словарный запас специалиста по физической культуре и его обогащение. /Пр/	1	8	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1 УК-4.2-В1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3		
1.7	1. Нормативный аспект культуры речи. Виды норм (лексические, орфоэпические, акцентологические, грамматические, текстовые, орфографические, пунктуационные, стилистические). Ошибки в речи учителей физической культуры. 2. Сленг в физической культуре. Профессиональный спортивный жаргон. 3. Активный словарный запас специалиста по физической /Ср/	1	10	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1 УК-4.2-В1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3		
	Раздел 2. Раздел 2. Функциональные стили речи. Коммуникативный и этический аспекты культуры речи учителя физической культуры.						

2.1	1. Функциональные стили русского языка. Сферы и ситуации официально-делового общения. Общение межличностное и групповое, развитие навыков межличностных коммуникаций. Особенности устной формы официально-делового стиля. Деловая беседа в области физической культуры и ее цели. 2. Научный стиль. Сфера его функционирования. Основные разновидности и жанры. Специфика учебно-научных жанров вторичных текстов. 3. Публицистический стиль. Жанровая дифференциация и отбор языковых средств в публицистическом стиле. 4. Особенности устной публичной речи. Оратор и его аудитория. Развитие лидерских качеств. Языковой портрет современного специалиста по физической культуре. Руководство работой спортивного актива. 5. Композиция публичного выступления. Подготовка к выступлению. Построение убеждающего монолога с целью развития навыков командной работы, принятия решений. /Тема/	1	0				
2.2	1. Функциональные стили русского языка. Сферы и ситуации официально-делового общения. Общение межличностное и групповое, развитие навыков межличностных коммуникаций. Особенности устной формы официально-делового стиля. Деловая беседа в области физической культуры и ее цели. 2. Научный стиль. Сфера его функционирования. Основные разновидности и жанры. Специфика учебно-научных жанров вторичных текстов. 3. Публицистический стиль. Жанровая дифференциация и отбор языковых средств в публицистическом стиле. 4. Особенности устной публичной речи. Оратор и его аудитория. Развитие лидерских качеств. Языковой портрет современного специалиста по физической культуре. Руководство работой спортивного актива. 5. Композиция публичного выступления. Подготовка к выступлению. Построение убеждающего монолога с целью развития навыков командной работы, принятия решений. /Пр/	1	8	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1 УК-4.2-В1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3		

2.3	1. Функциональные стили русского языка. Сферы и ситуации официально-делового общения. Общение межличностное и групповое, развитие навыков межличностных коммуникаций. Особенности устной формы официально-делового стиля. Деловая беседа в области физической культуры и ее цели. 2. Научный стиль. Сфера его функционирования. Основные разновидности и жанры. Специфика учебно-научных жанров вторичных текстов. 3. Публицистический стиль. Жанровая дифференциация и отбор языковых средств в публицистическом стиле. 4. Особенности устной публичной речи. Оратор и его аудитория. Развитие лидерских качеств. Языковой портрет современного специалиста по физической культуре. Руководство работой спортивного актива. 5. Композиция публичного выступления. Подготовка к выступлению. Построение убеждающего монолога с целью развития навыков командной работы, принятия решений. /Ср/	1	10	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1 УК-4.2-В1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3		
2.4	1. Коммуникативный аспект культуры речи. Коммуникативные качества речи, обеспечивающие оптимальное общение специалистов по физической культуре. 2. Речевой этикет как составляющая профессионального имиджа учителя физической культуры. /Тема/	1	0				
2.5	1. Коммуникативный аспект культуры речи. Коммуникативные качества речи, обеспечивающие оптимальное общение специалистов по физической культуре. 2. Речевой этикет как составляющая профессионального имиджа учителя физической культуры. /Пр/	1	6	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1 УК-4.2-В1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3		
2.6	1. Коммуникативный аспект культуры речи. Коммуникативные качества речи, обеспечивающие оптимальное общение специалистов по физической культуре. 2. Речевой этикет как составляющая профессионального имиджа учителя физической культуры. /Ср/	1	8	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1 УК-4.2-В1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Задание 1.

Определите стиль каждого из приведенных ниже фрагментов. Укажите стилевые черты и языковые особенности, которые помогли вам в определении стиля.

а) «Ни былой, ни грядущей минуте не верь, верь минуте текущей...» Омар Хайям в XII веке сформулировал позицию на все случаи жизни. Особенно полезно об этом думать, когда на душе беспокойно и слишком боязно заглядывать в обозримое

будущее, а о прошлом так вовсе лучше не вспоминать. Написано словно для нынешней ситуации с выступлением наших клубов в еврокубках.

Позади – полный мрак: провал «Динамо» в игре квалификации Лиги Европы с беденьким тбилисским «Локомотивом», неожиданная катастрофа «Ростова» там же с «Маккаби». Евросезон еще толком не начался, а уже всю слышны разговоры о новом уровне пробитого нашим бездонным футболом дна. У России минус два клуба из шести в еврокампании нынешнего сезона. И печальные, как видится сегодня, перспективы в Лиге чемпионов.

б) – Ну, и где вы были вчера? Рассказывай! – Фильм ходили смотреть. Новый. – Что за фильм? – Триллер какой-то. – Как называется-то? – Да не помню я, забыл. Из головы вылетело. – Ну, хоть понравился? – Ничего так. Но второй раз смотреть бы не стал.

в) В необходимых случаях при установлении налога в акте законодательства о налогах и сборах могут также предусматриваться налоговые льготы и основания для их использования налогоплательщиком. При установлении сборов определяются их плательщики и элементы обложения применительно к конкретным сборам.

г) Никто не стеснял моей свободы. Я делал что хотел, особенно с тех пор, как я расстался с последним моим губернатором-французом, который никак не мог привыкнуть к мысли, что он упал «как бомба» (*comme un bombe*) в Россию, и с ожесточенным выражением на лице по целым дням валялся на постели. Отец обходился со мной равнодушно-ласково; матушка почти не обращала на меня внимания, хотя уней, кроме меня, не было детей: другие заботы ее поглощали. Мой отец, человек еще молодой и очень красивый, женился на ней по расчету; она была старше его десятью годами. Матушка моя вела печальную жизнь: беспрестанно волновалась, ревновала, сердилась – но не в присутствии отца; она очень его боялась, а он держался строго, холодно, отдаленно...

Задание 2.

Прочитайте некоторые советы по ведению деловых телефонных разговоров. Что вы можете добавить к прочитанному? Со всеми ли рекомендациями вы согласны?

Служебный разговор по телефону обычно включает в себя такие элементы, как взаимные представления, введение собеседника в курс дела, обсуждение вопроса, заключение.

Сняв трубку, четко представьтесь или назовите свое учреждение. После представления поприветствуйте абонента. Для последнего ответ по телефону формирует впечатление не только о вас лично, но и обо всем учреждении в целом.

Старайтесь не допускать начала разговора с односложных слов типа «Да», «Слушаю». Начинайте приветствие со слов «Добрый день (утро, вечер)».

Отрицательное впечатление на собеседника может произвести употребление жаргонных выражений типа «ок», «идёт», «добро», «заметано» и др. Неправильный тон в начале разговора способен повлиять на его эффективность, вызвав ответную реакцию собеседника. Акустической особенностью телефонного разговора является эффект зеркальности: если вы говорите тихо, то и отвечать вам будут вполголоса, напротив, если вы говорите громко, то и ответ будет дан повышенным тоном. Не употребляйте труднопроизносимые слова, говорите четко.

Старайтесь избегать категоричных утверждений, не навязывайте собеседнику готовых решений. Если возникает необходимость отойти от телефона и навести справки, то предупредите о времени поиска. Лучше назвать точное время, когда абонент может перезвонить, или предложить перезвонить в удобное для него время.

(По В.А. Сухареву)

Задание 3. Составьте резюме по следующей структуре, учитывая особенности официально-делового стиля.

1. Желаемая должность

Должность, на которую соискатель претендует при поиске работы. Например: «Получение должности учителя физической культуры».

2. Фамилия, имя и отчество соискателя

3. Дата рождения

4. Контактная информация (контактные телефоны, электронный адрес, адрес проживания).

5. Зарплатные ожидания

6. Профессиональные навыки (знание теории и методики обучения базовым видам спорта, знание теории и методики обучения избранному виду спорта, навыки организации тренировочного процесса, навыки организации соревнований, навыки судейства и т.д.).

7. Образование

Наименование учебного заведения (ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), период обучения, квалификация.

8. Дополнительное образование

Участие в тренингах, курсах, семинарах, конференциях и т.п.

9. Опыт работы

Наименование и сфера деятельности организации, период работы, наименование должности, описание функциональных обязанностей и основных профессиональных достижений (начинать описание необходимо с последнего места работы, т.е. излагать информацию в обратном хронологическом порядке).

10. Личностные качества

Профессиональные качества соискателя (5-10 качеств, максимально соответствующих вакансии, на которую претендуете).

11. Дополнительные данные

Уровень владения ПК, знание специальных программ, владение оргтехникой, знание иностранных языков, уровень владения иностранным языком (начальный, продвинутый, свободное владение), сведения о семейном положении, готовность к командировкам, наличие водительского удостоверения

12. Хобби, интересы, увлечения

Фото

В верхнем углу резюме можно поместить фото.

При составлении резюме важно помнить: все данные должны быть достоверными, резюме должно быть написано понятным языком, поэтому лучше избегать употребления разного рода аббревиатур и сложных терминов. При оформлении резюме желательно не использовать разнообразие шрифтов и размеров символов.

ДЕЛОВАЯ ИГРА

Деловая игра по разделу «Функциональные стили речи. Композиция публичного выступления»

Вопросы для обсуждения:

1. Что представляет собой публичная речь? В чем заключаются особенности речи учителей физической культуры?
2. Перечислите основные приемы изложения и объяснения содержания речи. В чем заключается специфика убеждающего монолога?
3. Какие существуют основные этапы подготовки к конкретному выступлению?
4. Что является главной составляющей подготовки к выступлению?
5. Что реализуется в главной части выступления? С чего целесообразно начать подготовку темы: а) с определения проблем; б) с выписки цитат; в) с составления плана; г) с поиска материалов?
6. Подготовьте план убеждающего монолога. Произнесите монолог публично.

Темы для выступлений

1. Красота спортивной лексики и умение ее замечать.
2. Должен ли каждый человек заниматься спортом?
3. Спортивный сленг: союзник или противник?
4. Образ учителя физической культуры в социальных сетях.
5. Зависит ли наше будущее от учёбы?
6. Надо ли нам учиться у Запада?
7. Экология спорта.
8. Стоит ли учиться за границей?
9. Женские и мужские виды спорта.
10. Нужен ли студенту автомобиль?
11. «От сессии до сессии живут студенты весело»?
12. Надо ли гнаться за успехом?
13. «Спорт становится средством воспитания тогда, когда он – любимое занятие каждого» (В.А. Сухомлинский).
14. «Если я цитирую других, то лишь для того, чтобы лучше выразить свою собственную мысль» (М. Монтень).
15. «Спорт не воспитывает характер, а выявляет его» (Х. Браун).
16. «Спорт – это здоровье. Спорт – это хорошее настроение. Спорт – это долголетие» (Э. Хемингуэй).

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Разделы: «Культура речи как составляющая общей культуры учителя физической культуры», «Нормативный аспект культуры речи учителя физической культуры»

1. Назовите основные уровни и единицы языка.
2. Назовите основные аспекты культуры речи, дайте определение этим аспектам.
3. В предложениях найдите и исправьте ошибки:
 - 1) Я хочу представить слово господину Кравцову.
 - 2) Вчера нами был получен очень важный месседж.
 - 3) В последнее время стали появляться статьи, в которых предлагается новое понимание о том, какая должна быть речь.
 - 4) Наберите в себе силы сделать первый шаг.
 - 5) Мы вышли из-за стола не сладко хлебавши.
 - 6) Я бы спросил только один вопрос.
 - 7) Посмотрим, куда будет дальше развиваться ситуация.
 - 8) Ваше предложение ни на чем не обосновано.
 - 9) Она у нас такой выдумщик.
 - 10) На этой встрече приняли участие представители многих партий.

4. Объясните значение следующих слов:

Брифинг, интервенция, ипохондрик, конгломерат, консалтинг, респондент, мизантроп.

5. Составьте словосочетания с данными паронимами:

Архаический – архаичный, выборный – выборочный, гармонический – гармоничный, демократический – демократичный, длинный – длительный, добровольный – добровольческий, драматичный – драматический, надеть – одеть.

6. Объясните значение следующих фразеологизмов и крылатых выражений:

Держать в курсе, зайти в тупик, звезда первой величины, плясать под чью-то дудку, пожинать плоды, вгонять в краску.

7. От данных слов образуйте формы единственного числа, если это возможно. Обратите внимание на то, не изменилось ли при этом лексическое значение слова.

Бега, белила, беседы, брюки, бутсы, браслеты, вафли, весы, всходы, вещи, выборы, галеты, георгины, дома, деньги, дрова, загадки, жмурки, кабинеты, клавиши, консервы, каникулы, мелочи.

8. К существительным подберите прилагательные:

Пенальти, рефери, жюри, УЕФА, ФИФА, вуз, ФИДЕ, ЦСКА, «ура», «здравствуйте».

9. От существительных образуйте форму Родительного падежа множественного числа:

Англичане, монголы, армяне, калмыки, болгары, шорты, мокасины, гетры, бутсы, кеды.

10. Раскройте скобки, употребляя слова в нужной форме:

1. Большинство спортсменов, несмотря на усталость, (был.. готов..) к новым играм.
2. На столе (лежать) блокнот, стопка бумаги и два карандаша.
3. Большинство игроков команды (борол..сь) за победу самоотверженно.
4. В разработке проекта (принимать участие) три научно-исследовательских института.
5. Некоторая часть наших сотрудников еще (нужда..тся) в подготовке.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Понятие о современном русском языке.
2. Происхождение русского языка.
3. Заимствования в русском языке.
4. Понятие о литературном языке. Норма.
5. Толковые и другие лингвистические словари.
6. Происхождение русской письменности.
7. Разновидности нормы.
8. Понятие об орфоэпии. Произносительная норма. Орфоэпические словари.
9. Русское словесное ударение; тенденции его развития.
10. Интонация, её компоненты.
11. Грамматическая норма. Связь слов в предложении.
12. Разряд числительных в русском языке. Количественные, порядковые, собирательные числительные, особенности их склонения.
13. Понятие о стилистике и стилистическом значении. Функциональные стили речи.
14. Научный стиль, научно-популярный подстиль научного стиля.
15. Официально-деловой стиль, подстили и жанры делового стиля.
16. Понятие о риторике. Композиция убеждающего монолога.
17. Аргументация в публичной речи. Виды аргументов.
18. Современное состояние русского литературного языка.
19. Слово и его лексическое значение.
20. Синонимы, антонимы, приведите примеры.
21. Омонимы, омографы, паронимы, омофоны, приведите примеры.
22. Понятие современной культуры речи, ее компоненты и их содержательная сторона.
23. Что такое языковая норма.
24. Речевой этикет, качества хорошей речи. Речевой этикет в спорте.
25. Письменные формы речевого этикета.
26. Современные словари-справочники по культуре речи.
27. Основные нормы современного русского литературного языка в области фонетики и слово- и формообразования, наиболее часто встречающиеся отклонения от нормы. Ошибки в речи спортсменов.
28. Виды словарей и работа с ними.
29. Стилистическая окраска слов.
30. Основные стилевые черты и характерные особенности научного стиля.

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов и презентаций по разделам:

Раздел 1. Культура речи как составляющая общей культуры учителя физической культуры.

1. Паронимы и омонимы в речи учителя физической культуры.
2. Лексическая антонимия (оксюмороны).
3. Синонимы в спорте.
4. Лексика пассивного и активного словаря.
5. Лексическая избыточность (плеоназм и тавтология).

Раздел 2. Нормативный аспект культуры речи учителя физической культуры.

1. Словари и речевая культура. Приемы обогащения речи.
2. Фразеологизмы и крылатые слова в речи учителя физической культуры.
3. Профессиональный спортивный жаргон.
4. Использование терминов в речи спортсменов.
5. Грамматические ошибки в речи спортсменов.

Раздел 3. Функциональные стили речи.

1. Понятие стиля. Разновидности стилей современного русского языка.
2. Особенности языка спортивной прессы.
3. Особенности устной формы официально-делового стиля.
4. Основные разновидности и жанры научного стиля.
5. Культура делового общения в области спорта.

Раздел 4. Коммуникативный и этический аспекты культуры речи учителя физической культуры.

1. Коммуникативные качества речи, обеспечивающие оптимальное общение учителя физической культуры.
2. Речевой этикет как составляющая профессионального имиджа учителя физической культуры.
3. Афоризмы о спорте.

4. Языковая личность учителя физической культуры.

5. Правила вербального этикета.

5.3. Фонд оценочных средств

Темы для самостоятельного изучения

1. Виды норм (лексические, орфоэпические, акцентологические, грамматические, текстовые, орфографические, пунктуационные, стилистические).
2. Лексические нормы и основные типы лексических ошибок.
3. Основные причины речевых ошибок.
4. Грамматические нормы русского языка.
5. Орфографические и пунктуационные нормы русского языка.
6. Функциональные стили русского языка.
7. Сферы и ситуации официального-делового общения.
8. Основные разновидности и жанры научного стиля.
9. Публицистический стиль. Особенности устной публичной речи.
10. Коммуникативный аспект культуры речи.
11. Речевая деятельность как процесс.
12. Речевое общение и его единицы.
13. Этический аспект культуры речи.
14. Особенности русского речевого этикета.
15. Происхождение русского национального языка.
16. Этапы формирования русского национального языка.
17. Специфические особенности просторечия.
18. Специфические особенности территориальных диалектов.
19. Специфические особенности жаргона.
20. Специфические особенности устной речи. Разговорная и кодифицированная речь.
21. Специфические черты письменной речи.
22. Грамматические нормы и речевая культура.
23. Понятие о канцеляризмах и словах-паразитах.
24. Лексические изобразительно-выразительные средства языка.
25. Экспрессивные и изобразительно-выразительные средства языка в художественной литературе. Тропы и фигуры речи.
26. Понятие стиля. Разновидности стилей современного русского языка.
27. Фразеологизмы и крылатые слова в речи.
28. Историзмы и архаизмы.
29. Социальные жаргоны: происхождение и роль в развитии языка.
30. Жаргонизмы в русской литературе.
31. Диалектизмы.
32. Использование терминов и профессионализмов в современном русском языке.
33. Паронимы и омонимы.
34. Лексическая антонимия (оксюмороны).
35. Синонимы в русском языке.
36. Лексика пассивного и активного словаря.
37. Иноязычная лексика и особенности ее употребления. Варваризмы. Экзотизмы.
38. Словари и речевая культура.
39. Приемы обогащения речи. Типы словарей русского языка.
40. Лексическая избыточность (плеоназм и тавтология).
41. Лексическая недостаточность.
42. Стилистическая окраска слов.
43. Русская речь сегодня.
44. Нормы ударения в современном русском языке.
45. Синтаксические нормы современного русского языка.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практическая работа, деловая игра, контрольная работа, вопросы для промежуточной аттестации.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Волошинова Т. Ю., Костомаров В. Г., Насонкина М. О., Пономарева З. Н., Попова Т. И., Максимов В. И., Ганапольская Е. В., Голубева А. В.	Русский язык и культура речи: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л1.2	Волошинова Т. Ю., Костомаров В. Г., Насонкина М. О., Пономарева З. Н., Попова Т. И., Максимов В. И., Ганапольская Е. В., Голубева А. В.	Русский язык и культура речи: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2024

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Фахарова Г. Р., Нуруллина Г. М.	Русский язык и культура речи: учебно-методическое пособие	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2019

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Грамота.ру – справочно-информационный интернет-портал «Русский язык»: сайт. – Москва, 2000. - URL: http://www.gramota.ru
Э2	Культура письменной речи. Русский язык и литература: сайт. – СанктПетербург, 2001. - URL: http://www.gramma.ru
Э3	Текстология.ру: образовательный журнал: сайт. – Москва, 2011. - URL: https://www.textologia.ru

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

6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.1.6	
6.3.1.7	

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Аудитория Е601: Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.2	
7.3	

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

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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 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, в случае затруднений обращаться к преподавателю.

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 занятия с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами занятия, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного 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.

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 страниц.

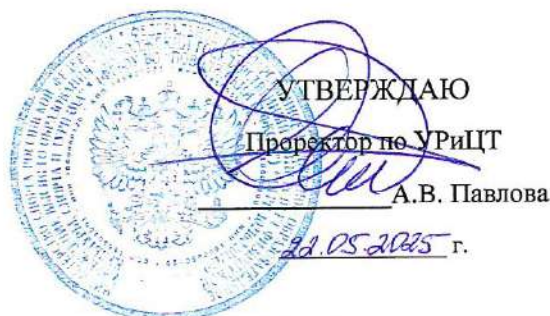
Презентация – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины

Иностранный язык

Закреплена за кафедрой	Кафедра иностранных языков и языкознания		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	6 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	216		Виды контроля в семестрах:
в том числе:			экзамены 3
аудиторные занятия	98		зачеты 2
самостоятельная работа	82		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> , <Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
Неделя	18 4/6		20 1/6		18 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	34	34	32	32	98	98
Итого ауд.	32	32	34	34	32	32	98	98
Контактная работа	32	32	34	34	32	32	98	98
Сам. работа	22	22	20	20	40	40	82	82
Часы на контроль					36	36	36	36
Итого	54	54	54	54	108	108	216	216

Автор (ы) программы:

к.фил.н., Доц., Каримова Суфия Габдельхаевна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 7

Зав. кафедрой Павицкая З.И.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью освоения дисциплины «Иностранный язык» является формирование у студентов коммуникативной компетенции, способности осуществлять межкультурные контакты на иностранном языке, обучение практическому владению иностранным языком для его активного применения в профессиональном общении для решения социально-коммуникативных задач в различных областях общекультурной и профессиональной деятельности при общении с зарубежными партнерами, а также для дальнейшего самообразования.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Научно- исследовательская деятельность в профессиональной деятельности	
2.2.2	Профессиональная деятельность педагога дополнительного образования	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-4: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

УК-4.1:Выбирает стиль делового общения на государственном языке РФ и иностранном языке в зависимости от цели и условий партнерства; адаптирует речь, стиль общения и язык жестов к ситуациям взаимодействия

Знать:

- основные понятия и терминологию на русском и иностранном языках в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП;
- правила словообразования лексических единиц, правила их сочетаемости и правила употребления в русском и иностранном языках;
- правила воспроизведения изучаемого материала в категориях основных дидактических единицах иностранного языка в контексте изучаемых тем;
- образование основных грамматических конструкций иностранного языка;
- все основные виды чтения.

Уметь:

- правильно и аргументированно сформулировать свою мысль в устной и письменной форме;
- пользоваться языковой и контекстуальной догадкой для раскрытия значения незнакомых слов;
- получать общее представление о прочитанном;
- определять и выделять основную информацию текста;
- обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному;
- определять важность (ценность) информации.

Владеть:

- навыками деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий.
- навыками публичной речи (монологическое высказывание по профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия).

УК-4.2:Представляет свою точку зрения при деловом общении и в публичных выступлениях

Знать:

- основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества;
- нормативные клише иностранного языка, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере.

Уметь:

- выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации);
- вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме;
- излагать в форме реферата, аннотировать, а также переводить профессионально значимые тексты с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык;
- описывать и объяснять особенности осуществления деловой коммуникации в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС.

Владеть:

- навыками деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий.
- навыками публичной речи (монологическое высказывание по профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Я и спортивный ВУЗ						
1.1	1. Спорт в моей жизни. 2. Мое высшее учебное заведение. 3. Спортивные возможности ВУЗа. 4. Казань - спортивная столица России. Объекты Универсиады. 5. Спортивные ВУЗы мира. 6. Спортивное образование в России и за рубежом. 7. Здоровье и здоровый образ жизни. 8. Физическое и умственное здоровье. Грамматика: Времена активного залога. Местоимения. Числительные. Прилагательные. /Тема/	1	0				
1.2	1. Спорт в моей жизни. 2. Мое высшее учебное заведение. 3. Спортивные возможности ВУЗа. 4. Казань - спортивная столица России. Объекты Универсиады. 5. Спортивные ВУЗы мира. 6. Спортивное образование в России и за рубежом. 7. Здоровье и здоровый образ жизни. 8. Физическое и умственное здоровье. Грамматика: Времена активного залога. Местоимения. Числительные. Прилагательные. /Пр/	1	32	УК-4.1-З1 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-З1 УК-4.2-У1 УК-4.2-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		
1.3	1. Спорт в моей жизни. 2. Мое высшее учебное заведение. 3. Спортивные возможности ВУЗа. 4. Казань - спортивная столица России. Объекты Универсиады. 5. Спортивные ВУЗы мира. 6. Спортивное образование в России и за рубежом. 7. Здоровье и здоровый образ жизни. 8. Физическое и умственное здоровье. Грамматика: Времена активного залога. Местоимения. Числительные. Прилагательные. /Ср/	1	22	УК-4.1-З1 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-З1 УК-4.2-У1 УК-4.2-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		
	Раздел 2. Раздел 2. Я и спорт. Спорт в России и за рубежом.						

2.1	1. Современная спортивная индустрия. 2. Спортивный образ жизни современного человека в России и за рубежом. 3. Спорт в России и англоговорящих странах. 4. Популярные виды спорта в России и за рубежом. 5. Спорт и средства массовой информации. Влияние средств массовой информации на спорт. 6. Спорт и игры. Спорт и фитнес. На соревнованиях. 7. Олимпийские игры и общество. 8. Параолимпийское движение в России и за рубежом. 9. Допинг. Грамматика: Времена пассивного залога. Модальные глаголы: can (could), may (might), must, have to, should/ought to, be to, need. Фразовые глаголы. /Тема/	2	0				
2.2	1. Современная спортивная индустрия. 2. Спортивный образ жизни современного человека в России и за рубежом. 3. Спорт в России и англоговорящих странах. 4. Популярные виды спорта в России и за рубежом. 5. Спорт и средства массовой информации. Влияние средств массовой информации на спорт. 6. Спорт и игры. Спорт и фитнес. На соревнованиях. 7. Олимпийские игры и общество. 8. Параолимпийское движение в России и за рубежом. 9. Допинг. Грамматика: Времена пассивного залога. Модальные глаголы: can (could), may (might), must, have to, should/ought to, be to, need. Фразовые глаголы. /Пр/	2	34	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1 УК-4.2-В1	Л1.1 Л1.2Л2.6 Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э7 Э8		

2.3	1. Современная спортивная индустрия. 2. Спортивный образ жизни современного человека в России и за рубежом. 3. Спорт в России и англоговорящих странах. 4. Популярные виды спорта в России и за рубежом. 5. Спорт и средства массовой информации. Влияние средств массовой информации на спорт. 6. Спорт и игры. Спорт и фитнес. На соревнованиях. 7. Олимпийские игры и общество. 8. Параолимпийское движение в России и за рубежом. 9. Допинг. Грамматика: Времена пассивного залога. Модальные глаголы: can (could), may (might), must, have to, should/ought to, be to, need. Фразовые глаголы. /Ср/	2	20	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1 УК-4.2-В1	Л1.1 Л1.2Л2.6 Л2.8 Э2 Э3 Э4 Э7 Э8		
	Раздел 3. Зачет						
3.1	Зачет /Тема/	2	0				
3.2	Зачет /Зачёт/	2	0	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1 УК-4.2-В1	Л1.1 Л1.2Л2.6 Л2.8 Э3 Э4 Э7 Э8		
	Раздел 4. Раздел 3. Я и физическая культура						
4.1	1. Основы физической культуры. 2. Физическая культура в школе. 3. Физическая культура в ВУЗе. 4. Физическая культура в организациях дополнительного образования. 5. Заслуженные деятели и их вклад в физическую культуру. 6. Психология физической культуры и спорта. 7. Реабилитация. 8. Основы спортивного менеджмента. Спортивный маркетинг. Грамматика: Неличные формы глагола (инфинитив, причастие, герундий). /Тема/	3	0				

4.2	1. Основы физической культуры. 2. Физическая культура в школе. 3. Физическая культура в ВУЗе. 4. Физическая культура в организациях дополнительного образования. 5. Заслуженные деятели и их вклад в физическую культуру. 6. Психология физической культуры и спорта. 7. Реабилитация. 8. Основы спортивного менеджмента. Спортивный маркетинг. Грамматика: Неличные формы глагола (инфинитив, причастие, герундий). /Пп/	3	16	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1 УК-4.2-В1	Л1.1 Л1.2Л2.6 Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		
4.3	1. Основы физической культуры. 2. Физическая культура в школе. 3. Физическая культура в ВУЗе. 4. Физическая культура в организациях дополнительного образования. 5. Заслуженные деятели и их вклад в физическую культуру. 6. Психология физической культуры и спорта. 7. Реабилитация. 8. Основы спортивного менеджмента. Спортивный маркетинг. Грамматика: Неличные формы глагола (инфинитив, причастие, герундий). /Сп/	3	20	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1 УК-4.2-В1	Л1.1 Л1.2Л2.6 Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		
	Раздел 5. Раздел 4. Я и моя будущая профессия						
5.1	1. Я и моя будущая профессия. 2. Личность учителя физической культуры. Этическая ответственность учителя, преподавателя, педагога, тренера. 3. Виды спортивных игр в школе. 4. Виды спортивных упражнений в фитнес клубах и центрах. 5. Спортивный зал и оборудование. 6. Физическая культура и формирование характера. 7. Тренировочный процесс. 8. Соревнования и их роль в воспитании. Грамматика: Образование форм сослагательного наклонения. Реальные и нереальные условные предложения, относящиеся к настоящему, будущему и прошедшему времени. /Тема/	3	0				

5.2	1. Я и моя будущая профессия. 2. Личность учителя физической культуры. Этическая ответственность учителя, преподавателя, педагога, тренера. 3. Виды спортивных игр в школе. 4. Виды спортивных упражнений в фитнес клубах и центрах. 5. Спортивный зал и оборудование. 6. Физическая культура и формирование характера. 7. Тренировочный процесс. 8. Соревнования и их роль в воспитании. Грамматика: Образование форм сослагательного наклонения. Реальные и нереальные условные предложения, относящиеся к настоящему, будущему и прошедшему времени. /Пр/	3	16	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1 УК-4.2-В1	Л1.1 Л1.2Л2.6 Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э7 Э8		
5.3	1. Я и моя будущая профессия. 2. Личность учителя физической культуры. Этическая ответственность учителя, преподавателя, педагога, тренера. 3. Виды спортивных игр в школе. 4. Виды спортивных упражнений в фитнес клубах и центрах. 5. Спортивный зал и оборудование. 6. Физическая культура и формирование характера. 7. Тренировочный процесс. 8. Соревнования и их роль в воспитании. Грамматика: Образование форм сослагательного наклонения. Реальные и нереальные условные предложения, относящиеся к настоящему, будущему и прошедшему времени. /Ср/	3	20	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1 УК-4.2-В1	Л1.1 Л1.2Л2.6 Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		
	Раздел 6. Экзамен						
6.1	Экзамен /Тема/	3	0				
6.2	Экзамен /Экзамен/	3	36	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1 УК-4.2-В1	Л1.1 Л1.2Л2.6 Л2.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерные вопросы для проведения собеседования, устного опроса по разделу: «Я и спортивный ВУЗ»

1. What do you know about our university?
2. Give the full name of our university.
3. When was our university founded?
4. How many faculties are there in our university? Name them.
5. What facilities does our university provide?
6. Describe your future career.
7. Speak about the role of sports in your life.
8. What does healthy way of life mean to you?
9. Do you keep to any balanced diet?
10. How does your diet differ from that of your friends?
11. What qualities does your sport develop?
12. Tell how you day begins.
13. What is your favourite sport? And why?
14. What is the aim of the warm-up?
15. What does your warm-up consist of?
16. Is physical education a compulsory subject in all schools and universities?
17. What kinds of sport are popular with students?

Примерные контрольные работы

Контрольная работа № 1

Разделы: «Я и спорт. Спорт в России и за рубежом»

I. Replace the infinitive by the correct tense form.

1. The Olympic Games (take place) _____ every 4 years.
2. Look there! Alexandrov (lead) _____ the race.
3. They (go) _____ to the tennis match yesterday after classes.
4. Mike (try) _____ for a higher ranking at the nearest championship.
5. Who (play) _____ for the Dynamo junior team? – Alex and Nick do.
6. It's 8.00 a.m. right now. Our students (have) _____ their morning training practice.
7. What are you talking about? I (not, understand) _____.

II. Complete the sentences with play, do, and go in the correct form.

1. We _____ football every day.
2. I _____ skiing last year.
3. He _____ judo twice a week.
4. How often to you _____ swimming?
5. She often _____ cycling after work.
6. I can't _____ basketball, because I'm too short.
7. They love _____ aerobics.
8. We should _____ skating next week.

III. Переведите на английский язык.

1. Иванов играет за футбольный клуб Рубин.
2. Посмотри на поле. Как хорошо сегодня играет Иванов.
3. Я думаю, они сегодня выиграют у Ливерпуля.
4. Его отец тренировал сборную команду России по плаванию.
5. Сборная Словакии прибыла в международный аэропорт «Казань».
6. Спортсмены из зарубежных стран остановились в Деревне Универсиады.
7. Официальные делегации собираются на прием в городской ратуше.
8. Группа волонтеров должна сопровождать недавно прибывших спортсменов.

IV. Прочитайте определение и напишите описанный вид спорта.

1. People who play this sport are usually very tall. They get points by throwing a ball through a net.

2. In this sport you go down hills very quickly. You wear two long thin objects on your boots.

3. You usually do it indoors, but you can also do it outdoors, and even in the sea. You move your arms and legs to move through water _____
4. Play this sport outside with two teams. You have to pass the ball to other players with your foot and try to kick the ball into the goal. You mustn't touch the ball with your hands. _____
5. You usually do this sport outside (but it can be inside). You have to go round a track many times and be the first one to go past the finish line. _____
6. You often play this sport indoors, but you can also play it on a beach. There are two teams. First you have to throw a ball over a high net, then use your hands to stop the ball hitting the ground on your side. _____

V. Прочитайте и переведите на русский язык.

Jesse Owens from Alabama was one of the greatest athletes of all times. His greatest year was 1936, the year of the Berlin Olympics. The German fans at the Olympic stadium could see how a black athlete was striving for gold medals in the 100m, 200m, the long jump and 400m team relay 1. The following year Owens became professional and started running against horses in exhibition races 2. In his first race he outdistanced the horse by about a metre.

1 the 400 m team relay – эстафета 4 x 100 м

2 exhibition races – показательные соревнования

VI. Ответьте на вопросы.

1. What kind of sport do you go in for?
2. Do you play draughts?
3. Do you attend hockey matches?
4. What football team do you support?
5. Did you ever try figure-skating?
6. Who usually likes tobogganing?
- What do spectators do at the stadiums?
8. Where are boat-races held in Moscow?
9. What is the most popular sport in Russia?
10. Do Russian teams participate in international matches?
11. Who coaches your volley-ball team?
12. Where are the Olympic Games – 2014 and the World Summer Universiade-2013 held?
13. What is the difference between a "sport" and a "game"?
14. What sports and games do you know?
15. What is the most popular sports in Russia?

Контрольная работа № 2

Раздел: «Я и физическая культура»

I. Read the text below. Fill in the gaps.

I study at the Volga _____ State University of Physical Culture, Sports and Tourism, at the faculty of _____. The Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism was established by the Russian Federation's Ministry of _____ in Kazan in July, _____.

There is a new modern teaching and laboratory building as well as the Universiade Village on the territory of the University. The Academy has eight sport venues such as "Burevestnik" swimming pool, Kazan _____ Academy, Ice palace "Zilant", Rowing Center, Gymnastics center, Aquatics Palace, Badminton Center as well as a track and field stadium.

My specialty is _____. I usually have _____ classes a day. After graduating from the Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism I'd like to become a _____.

II. Define the Gerund function in the following sentences. Translate into Russian.

1. He finished running and began jumping. 2. Stop resting and start training. 3. Jogging is very useful. 4. I had no hope of winning medals. 5. He insisted on her joining his sports club. 6. Our Academy began preparing specialists in sports management. 7. On seeing his sportsmen the coach shouted. 8. He is thinking of going to the European championship. 9. The sportsmen can improve their results by training hard. 10. Her being ill did not prevent her from taking part in this tournament.

III. Translate into Russian paying attention to Gerund

1. The regional competition has resulted in winning many gold, silver and bronze medals. 2 Skiing is our hobby. 3. His being sent to the world championship was very useful for mastering his skills. 4. I knew nothing of your having set a new record. 5. I remember having been shown round the new sports complex. 6. We don't like being asked about our results in chosen sport. 7. In spite of being tired these athletes continued training. 8. This gymnast succeeded in mastering his specialty. 9. The new swimming pool is worth seeing.

IV. Complete the sentences using the Gerund

1. Go on... (плавать).
2. Stop... (стрелять).
3. This championship is worth... (посетить).
4. Do you have the opportunity of... (посмотреть бейсбольный матч)?
5. (Кататься на лыжах)... in such weather is unpleasant.
6. They are fond of... (делать зарядку).
7. He says he is busy... (подготовкой к важному состязанию).
8. We are interested in... (чтобы поддерживать себя в форме).

V. Answer the following questions in the written form.

1. What are the aims and objectives of Physical Education? 1. What are the aims and objectives of Physical Education?
2. When was The Volga Region State University of Physical Culture Sport and Tourism founded? 2. When was The Volga Region State Academy of Physical Culture Sport and Tourism founded?
3. Where did Physical Education first emerge? 3. Where did Physical Education first emerge?
4. How many faculties and departments are there at the University? 4. How many faculties and departments are there at the Academy?
5. Why is physical education beneficial during adulthood? 5. Why is physical education beneficial during adulthood?
6. How many lecturers and students are there at the university? 6. How many lecturers and students are there at the Academy?
7. What degree courses does the university provide? 7. What degree courses does the Academy provide?
8. How do you teach skills and strategies? 8. How do you teach skills and strategies?
9. How long does the course of study last? 9. How long does the course of study last?
10. What subjects do the students study at the university? 10. What subjects do the students study at the Academy?
11. What facilities for studying and training do the students have at their disposal? 11. What facilities for studying and training do the students have at their disposal?
12. How is the examination system organized? 12. How is the examination system organized?

Вопросы для проведения промежуточной аттестации.

Пример структуры и содержания билета на зачете и экзамене:

I. Чтение и устный перевод текста, осуществление контроля общего содержания в форме составления 5 вопросов к тексту (время на подготовку - 20 мин.);

II. Устно-речевое сообщение в форме монологического высказывания по изученной тематике (15-20 предложений, время на подготовку – 5 мин.)

I. Примерные тексты для чтения и устного перевода

1. Physical Exercise

Physical Exercise is one of the best ways of keeping depression away. It improves your body and your mind and enables you to perform better in the workplace and at home.

Proper breathing is essential if you want to get the most from exercise and you should also take into consideration your heart rate. It can be harmful to do too much, that is why all good fitness instructors emphasize the importance of 'listening to your body'. When you first start you should use good judgment, because it's easy to make the mistake of using the equipment incorrectly or doing too much at one time. Start slowly and build up gradually.

2. Health benefits to exercise

Exercises are essential for maintaining a well-toned body, good health and fitness levels for improving the immunity system of the body. Exercises are very similar to the regular cleansing involved for keeping your face clean and healthy. There are various exercises which provide health benefits for you and keep your weight well balanced. With the help of these exercises the body flushes out some of the harmful toxins and energies. Hence our internal system is able to work much better and blood is pumped to the heart and other organs.

Through exercises our body has better flow of oxygen, which is another advantage for your health. Different forms of exercises are there, which include some exercises for losing weight faster. Usually, people try out different forms of exercises in the hope of being able to get faster results. Then there are some exercises, which are done to increase the muscle mass in the body. Most of these include exercises like weight training and strength training that helps those with lean bodies to get good shapes.

3. Body clock

Body clock On May 23 1989 Stefania Follini emerged from a cave at Carlsbad, New Mexico. She hadn't seen the sun for eighteen and a half weeks. Stefania was a volunteer in an Italian research programme, and the scientists in the programme were studying body rhythms. In this experiment Stefania, a 27-year-old decorator, had spent 130 days in a cave 30 feet underground. During her time in the cave, Stefania had been completely alone except for two white mice. Her living quarters had been very comfortable, but there had been nothing to tell her the time. She'd had no clocks or watches, no television or radio. There had been no natural light and the temperature had been kept at a constant 21 degrees Celsius.

The results were very interesting. Stefania had been underground for over four months, but she thought she had been there for only two. Her body clock had changed. She hadn't kept to a 24-hour day; she had stayed awake for 20 — 25 hours and then had slept for 10 hours. She had eaten fewer meals (and had lost 17 lbs in weight as a result). She had also become rather depressed. How had she spent her time in the cave? As part of the experiment, she'd done some physical and mental tests.

4. Physical activity and a healthy mode of life

Physical activity is very important in our life. It is popular among young and old people.

Many people do morning exercises, jog in the morning, train themselves in clubs, in different sections and take part in sport competitions. Other people like sports too, but they only watch sports games, listen to sports news.

Physical training is an important subject at school. A lot of different competitions are held at schools, a great number of pupils take part in them. All participants try to get good results and become winners. Sport helps people to keep in good health. If you go in for sports, you have good health and don't catch cold.

5. Vital benefits of exercising

Some of the most vital benefits of exercising are that the person performing the same is able to gain more confidence and self-esteem. This happens because they are more confident with their bodies and they are able to appear more confident and healthier. With the help of different forms of exercises you can target your problem areas also. For example, aerobic exercises and cardio exercises help in losing fat. The muscle training exercises enhance the strength and stamina of the body.

With the help of these exercises you can reduce the risk of diseases as the body is able to lose fat. This also helps the body to avoid the risks of cardiac diseases like high cholesterol levels and other related problems. Hence exercises can help you to lose both fat and calories in larger proportions. Thus, you should try and perform exercises regularly rather than trying to exercise for longer hours, on just two days a week. You can get the best results through exercising, if you perform the same at least 3–5 times a week for duration of 40–50 minutes.

With the help of these exercises the flexibility of the body also improves and thus you are able to perform other chores with much ease. People with back problems or other kinds of joints problems also can get rid of the pain through exercises. Other severe problems like arthritis are cured through these exercises because this disease can only be controlled and there is no permanent solution to the same. Regular exercises for the problems of the back and the joints can help you to get rid of the same.

6. What is a Physical Education Teacher?

Generally, physical education teachers instruct students in a variety of physical activities relevant to curriculum requirements. While teachers are typically allowed to create their own course syllabi, those outlines must adhere to school guidelines as well as the curriculum standards set out by governing bodies in the state, region or country.

When planning course outlines, physical education teachers include sports games and physical fitness techniques. A growing number of institutions will also require teachers to include classroom instruction on general physical health and well-being as well as proper nutrition practices. Course content varies by age group.

After creating a lesson plan, a physical education teacher's responsibility is to motivate students to participate in prescribed activities. Teachers then evaluate the student's performance, attitude and level of physical fitness. These factors affect the student's grade, with attitude traditionally having a much greater weight than inherent physical ability. Teachers must be able to effectively evaluate these attributes in order to fairly grade their students. In addition to daily or weekly grades, students are evaluated in periodic tests that give teacher's a better picture of the student's overall health and level of athletic skill.

7. What is the workplace of a Physical Education Teacher like?

Physical education teachers have a regular schedule. When not instructing students in the gymnasium or in the school's outdoor recreation area, teachers work in their office or attend school meetings. P.E. teachers also benefit from summer and mid-session breaks, depending on the school system's unique schedule. Usually breaks are long enough to allow teachers the opportunity to pursue other pursuits, such as coaching organized sports.

While P.E. teachers do spend much of the time in their office engaged in meetings and completing paperwork, they must maintain a moderate degree of physical fitness in order to effectively teach in their area of the curriculum. Physical education teachers are often given the responsibility of moving and maintaining heavy exercise equipment and, furthermore, teachers who are in good physical shape act as positive role models for their students.

Other responsibilities physical education teachers must also accept are duties delegated between all teachers in the school such as lunch room and recess supervision. Teachers must also monitor the hallways, participate in after-school events and perform bus duties when necessary. Periodic faculty meetings and parent-teacher conferences are also mandatory.

II. Темы для устно речевого сообщения

1. Я и моя будущая профессия.
2. Мое высшее учебное заведение.
3. Соревнования и их роль в воспитании.
4. Личность учителя физической культуры.
5. Спортивный зал и оборудование.
6. Физическая культура в школе.
7. Физическая культура в ВУЗе.
8. Физическая культура в организациях дополнительного образования.
9. Виды спортивных игр в школе.
10. Виды спортивных упражнений в фитнес клубах и центрах.
11. Спортивное образование в России и за рубежом.
12. Здоровье и здоровый образ жизни.
13. Физическое и умственное здоровье.
14. Спортивное питание.
15. Физическая культура и формирование характера.
16. Тренировочный процесс.
17. Этическая ответственность учителя, преподавателя, педагога, тренера.
18. История, современное состояние и перспективы развития физической культуры.
19. Физическая культура и наука
20. Заслуженные деятели и их вклад в физическую культуру

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Формы внеаудиторной самостоятельной работы

Внеаудиторная работа включает следующие формы: 1) выполнение тренировочных упражнений дистанционного курса «Иностранный язык» ; 2) подготовка устных высказываний; 3) работа с текстом.

Работа в дистанционном курсе «Иностранный язык» предусматривает отработку грамматического и лексического материалов. Каждая тема представлена следующей структурой:

а) теоретический материал; б) выполнение упражнений; в) проверка сформированных умений и навыков в форме теста или преподавателем. Работа в дистанционном курсе осуществляется в течение всего времени, отводимого на изучение дисциплины «Иностранный язык».

Подготовка устных высказываний по теме – монологических и диалогических – является завершающим этапом каждой темы. Говорение в диалоге предполагает прежде всего закрепление и активизацию фраз речевого этикета, необходимых для стандартных ситуаций иноязычного общения. Монологическое высказывание строится обычно на основе базового текста каждой темы. Для подготовки монолога предлагаются разнообразные задания коммуникативного характера, а также лексические упражнения, нацеленные на закрепление активного словаря по теме. Предпосылкой для успешного овладения устной речью является обязательное посещение всех аудиторных занятий и активная коммуникация на уроке.

Работа с текстом (чтение) включает в себя обучение ознакомительному чтению, детальному чтению (переводу), поисковому чтению и чтению с элементами аннотирования.

ПРИМЕРНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

ТЕКСТ 1

QUALITIES WHICH A TEACHER MUST EITHER HAVE OR DEVELOP IN HIMSELF

The first and the most important thing is a good teacher must know what he teaches. Therefore teaching is inseparable from learning. Every good teacher will learn more about his subject every year, every month, every week if possible. He must avoid the sort of feeling that there is nothing more for him to learn. Education is going forward. The real teacher must go on learning, reading, experimenting all his life if he wants to be a success. There is always room for selfimprovement. If he has taken up languages, for

example, he should keep up his English in every possible way, enlarge the scope of his knowledge all the time, he should build up a growing library of his own. A teacher must be devoted to duty. Outside of school hours he has much to do in the way of preparation and marking. A teacher may be asked to help run such extra-activities as the sporting games, the choir, the School Band and the like; all these things are a part of school life and the teacher should cooperate. The waiting-for-the-final-bell type of a teacher is out of place in school. A teacher must be kind and understanding, but at the same time firm. The pupils should feel that their teacher wants them to improve, is interested in their growth, is sorry for their mistakes and pleased with their success. He should be just and fair. All children must be equal in the eyes of their teacher. A teacher who wants to improve his pupils must be patient. His patience will be tried dozens times a day. There will always be the child, who needs something explained ten times before he understands or the child who is constantly distracting others. To lose one's temper is to lose one's dignity and to lower oneself in the eyes of one's pupils.

One of the most important qualities of a good teacher is humour. The real purpose of humour in teaching is to link the teacher and the pupils through enjoyment. A very wise old teacher once said: —I consider a day's teaching is wasted if we all don't have one hearty laugh. The teacher must treat different pupils differently. He must have a way with them. To do this he must be a good psychologist. If he knows his pupils' characters he will be able to adapt his teaching to their differences. No doubt you realize what a hard job it is to live up to your chosen profession. And you should do your best to be worthy of it.

EXERCISES TO TEXT 1:

1. Practice the pronunciation of the following words:

Inseparable, final, avoid, type, self-improvement, firm, example, improve, enlarge, growth, scope, just, own, fair, preparation, patient

2. Give Russian equivalents to:

therefore, avoid the sort of feeling, to be a success, room for selfimprovement, library of his own, to run extra-activities, out of place in school, to be interested in their growth, just and fair, to lose one's temper, to treat, no doubt, do your best, to be worthy of something

3. Give English equivalents to:

неотделимо от учения, каждый месяц, продолжать учиться, читать, экспериментировать, любым возможным способом, предан работе; тип учителя ожидающего последнего звонка, совершенствоваться, равны в глазах учителя, терпеливый, терять чье-либо достоинство, юмор, по-разному, хороший психолог.

4. Answer the following questions:

- 1) Must a good teacher know what he teaches?
- 2) Can we separate teaching from learning?
- 3) Education is going forward, isn't it?
- 4) What must a real teacher do to be a success?
- 5) What can you say about self-improvement for a teacher?
- 6) The teacher must not be devoted to duty, must he?
- 7) What does the teacher do outside of school hours?
- 8) Do you think the teacher may be asked to run extra-activities?
- 9) What kind of them do you know?
- 10) How do you understand the words "waiting-for-the-final-bell" type of a

5. Model: There is always room for self-improvement.

Write four sentences according to the above construction, e.g.: There was room in the bus, why didn't you take it?

6. Model: The waiting-for-the-final-bell type of a teacher is out of place in school.

Write four sentences according to the above construction, e.g.: Such students are out of place in our college.

7. Model: To lose one's temper is to lose one's dignity.

Write four sentences according to the above construction, e.g.: I don't like Jane, she often loses her temper.

8. Models: teacher = teach + er

writer = write + er

Nouns are formed from verbs with the help of suffix -er. Complete the following sentences. Pay attention to the articles.

1. A person who smokes is called... .
2. A person who advises another is called... .
3. A person who begins something is called... .
4. A person who organizes things is called... .
5. A person who buys things is called... .

9. Model: unimportant

The adjective "unimportant" is formed from the prefix UN + important. UN = NOT, and therefore "unimportant" means "not important". To put UN before an adjective is a very common way of forming negative adjectives.

Make the following adjectives negative: kind, just, fear, successful, worthy, equal, wise.

10. Tell about the qualities which a teacher must either have or develop in himself or herself.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Собеседование, устный опрос
Контрольная работа
Ответ на вопрос билета на зачете
Ответ на экзаменационный билет

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	Каримова С. Г., Гарипова А. Н., Волчкова В. И.	Английский язык: практика изучения спортивного дискурса: учебное пособие для студентов направлений подготовки 49.03.04 спорт, 49.03.01 физическая культура	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2022
Л1.2	Гарипова А. Н., Каримова С. Г., Волчкова В. И.	Английский язык в профессиональной коммуникации: учебное пособие для студентов направлений подготовки 49.03.04 спорт, 49.03.01 физическая культура	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2022
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Мичугина С. В.	Английский язык для педагогов (А2): учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2023
Л2.2	Гаврилов А. Н., Даниленко Л. П.	Английский язык. Разговорная речь. Modern American English. Communication Gambits: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л2.3	Левченко В. В., Долгалёва Е. Е., Мещерякова О. В.	Английский язык. General & Academic English (A2-B1): учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л2.4	Минаева Л. В., Луканина М. В., Варченко В. В.	Английский язык. Навыки устной речи (I am all Ears!): учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л2.5	Невзорова Г. Д., Никитушкина Г. И.	Английский язык. Грамматика: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л2.6	Закирова Л. Р., Гарипова А. Н., Волчкова В. И.	Английский язык: я и спорт: учебно-методическое пособие для студентов направления подготовки 49.03.01 физическая культура	Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019
Л2.7	Мамедова А. В.	Английская грамматика: учебное пособие	Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2021
Л2.8	Борисенко Е. Г.	Английский язык: практикум для обучения чтению и устной речи	Волгоград: ВГАФК, 2024
6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы			
Э1	1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 – – URL: https://elibrary.ru (дата обращения: 01.03.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.		
Э2	2. Radio UK: сайт – URL: https://www.radio-uk.co.uk (дата обращения: 01.03.2025). – Текст: аудио.		
Э3	3. The grammar of English – Полный курс английской грамматики. [Электронный ресурс] – URL: https://www.usingenglish.com (дата обращения: 01.03.2025). – Текст: электронный.		
Э4	4. Электронные номера газет разных стран (на английском языке). [Электронный ресурс]. - URL: http://www.onlinenewspapers.com/ (дата обращения: 01.03.2025). – Текст: электронный.		
Э5	5. The Learning Network. Teaching and learning with the New York Times (Статьи из New York Times с заданиями, вопросами и ссылками на полезные ресурсы) [Электронный ресурс]. – URL: http://learning.blogs.nytimes.com (дата обращения: 01.03.2025). – Текст: электронный.		
Э6	6. Аудиокниги. [Электронный ресурс]. – URL: https://www.learnoutloud.com (дата обращения: 01.03.2025). – Текст: электронный.		
Э7	7. The Internet Picture Dictionary. [Электронный ресурс]. – URL: http://www.pdictionary.com/ (дата обращения: 01.03.2025). – Текст. Изображение: электронные.		
Э8	8. Cambridge Dictionaries. [Электронный ресурс]. – URL: http://dictionary.cambridge.org/us/ (дата обращения: 12.12.2025). – Текст: электронный.		
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	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;
7.2	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;
7.3	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;
7.4	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;
7.5	E501 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.6	E502 - Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.7	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
7.8	

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. Контрольная работа - одна из форм проверки и оценки знаний, речевых навыков и умений, а также эффективности форм и способов учебной деятельности. Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце второго семестра в форме зачета и в конце третьего семестра в форме экзамена. Зачет и экзамен по дисциплине служат для оценки работы обучающегося и призваны 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 и экзамен проводятся в форме ответа на вопросы билета. Каждый билет включает 2 практических задания. Виды и формы отработки пропущенных занятий Пропущенные учебные занятия подлежат отработке. Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: написание доклада с презентацией по теме практического занятия с последующим собеседованием с преподавателем (тема обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами практического занятия, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем. Форма отработки студентом пропущенного практического 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

Методические рекомендации по выполнению тренировочных упражнений

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



Рабочая программа дисциплины **Основы экономики и менеджмента**

Закреплена за кафедрой	Кафедра экономики и управления в спорте		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах: зачеты 5	
в том числе:			
аудиторные занятия	34		
самостоятельная работа	110		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> , <Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
Неделя	15 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	110	110	110	110
Итого	144	144	144	144

Автор (ы) программы:

к.э.н., Доц., Евстафьев Эдуард Николаевич



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 20.03.2025 г. № 6

Зав. кафедрой И.о. Мифтахов М.Р.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Цель изучения дисциплины «Основы экономики и менеджмента» в вузе — сформировать у студентов базовую экономическую грамотность и управленческие компетенции, необходимые для принятия обоснованных решений в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Нет	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Не требуется	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-6.1:Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей

Знать:

Психологические аспекты самоорганизации: механизмы мотивации и прокрастинации; основы саморегуляции и стрессоустойчивости; когнитивные искажения, влияющие на планирование.

Уметь:

Планировать и распределять ресурсы времени

Владеть:

Владеть следующими навыками:

Целеполаганием

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели по критериям SMART;

разбивать крупные цели на подцели и конкретные задачи;

определять критерии достижения цели и сроки исполнения.

Планированием

составлять детальные планы работ (дневные, недельные, проектные);

Расстановку приоритетов

отличать срочные задачи от важных;

Делегирование

выделять задачи для передачи коллегам/подчинённым;

чётко формулировать поручения и контрольные точки;

контролировать исполнение без микроменеджмента.

УК-6.2:Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения

Знать:

- Основы стратегического планирования и управления. Студенты изучают принципы разработки долгосрочных, среднесрочных и краткосрочных целей, а также методы их реализации. Это включает понимание жизненного цикла проектов, этапов их реализации и критериев оценки эффективности.

- Механизмы ресурсного обеспечения. Дисциплина охватывает вопросы формирования экономических ресурсов предприятия, включая материальные, финансовые и человеческие ресурсы. Студенты узнают, как оценивать и распределять ресурсы для достижения поставленных целей.

- Принципы непрерывного образования и саморазвития. Изучаются инструменты и методы непрерывного обучения, включая использование современных информационных технологий для профессионального и личностного роста.

Уметь:

- Формулировать и приоритизировать задачи. Студенты учатся определять ключевые задачи саморазвития и профессионального роста, разбивать их на этапы и устанавливать приоритеты с учётом текущих возможностей и ограничений.

- Анализировать и прогнозировать. Развивается способность оценивать актуальность задач, прогнозировать их влияние на профессиональную деятельность и личностное развитие, а также предвидеть возможные риски и препятствия.

- Использовать методы управления временем и ресурсами. Студенты осваивают техники планирования, распределения времени и ресурсов, включая инструменты для контроля выполнения задач и корректировки планов при необходимости.

Владеть:

Владеть следующими навыками:

- Разработка индивидуальных планов развития. Формируется навык создания персонализированных программ саморазвития, включающих конкретные шаги, сроки и ресурсы для их реализации.

- Оценка и коррекция деятельности. Студенты учатся анализировать результаты своей работы, выявлять слабые места и вносить коррективы в планы с учётом полученного опыта.

• Работа с информацией и инструментами обучения. Развиваются навыки поиска, анализа и использования информации для решения профессиональных задач, а также применения цифровых инструментов для самообразования.

УК-6.3:Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда

Знать:

- Принципы непрерывного образования и его роль в профессиональном развитии. Студенты изучают концепцию lifelong learning, её связь с адаптацией к изменениям в экономике, технологиях и требованиях рынка труда.
- Механизмы самообразования и профессионального роста. Дисциплина охватывает методы самостоятельного изучения материалов, использования цифровых инструментов и ресурсов для обучения, а также понимания важности постоянного обновления знаний.
- Тенденции развития экономики и менеджмента. Студенты знакомятся с современными направлениями в экономической науке и управленческих практиках, что помогает им ориентироваться в актуальных требованиях рынка труда.

Уметь:

- Анализировать собственные потребности в обучении. Развивается способность определять пробелы в знаниях и навыках, формулировать цели саморазвития с учётом личностных возможностей и профессиональных амбиций.
- Выбирать инструменты и форматы обучения. Студенты учатся использовать различные ресурсы: онлайн-курсы, вебинары, профессиональную литературу, а также применять методы тайм-менеджмента для интеграции обучения в повседневную деятельность.
- Оценивать эффективность обучения. Формируется умение анализировать результаты самообразования, корректировать планы на основе полученного опыта и обратной связи.

Владеть:

Владеть:

- Навыками самостоятельного изучения материалов. Студенты осваивают навыки работы с профессиональной литературой, анализом научных статей, использованием онлайн-платформ и баз знаний.
- Навыками применения знаний на практике. Развивается способность адаптировать теоретические знания к реальным рабочим задачам, внедрять новые методы и технологии в свою деятельность.
- Навыками мониторинга рынка труда и трендов. Формируется навык отслеживания изменений в отрасли, понимания требований работодателей и прогнозирования направлений профессионального развития.

УК-9: Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах

УК-9.1:Понимает базовые принципы функционирования экономики, цели и формы участия государства в экономике

Знать:

- основы микро- и макроэкономики: законы спроса и предложения, механизмы рыночного равновесия, принципы ценообразования, макроэкономические показатели (ВВП, инфляция, безработица);
- типы экономических систем (рыночная, командная, смешанная) и их отличительные черты;
- роли и функции государства в экономике: корректировка рыночных сбоев, обеспечение общественных благ, перераспределение доходов, стабилизация экономики;
- инструменты государственного регулирования:
 - фискальная политика (налоги, госрасходы);
 - монетарная политика (ставка рефинансирования, резервные требования, операции на открытом рынке);
 - административное регулирование (стандарты, лицензии, запреты);
- цели экономической политики государства: экономический рост, занятость, стабильность цен, сбалансированный бюджет, внешнеэкономическое равновесие;
- механизмы взаимодействия государства и бизнеса: госзаказы, субсидии, налоговые льготы, государственно-частное партнёрство.

Уметь:

- анализировать экономические процессы с учётом роли государственного регулирования (например, оценивать последствия изменения налоговой ставки или ключевой процентной ставки);
- сопоставлять эффекты рыночного саморегулирования и государственного вмешательства в различных секторах экономики;
- интерпретировать макроэкономические показатели и понимать, как государство использует их для корректировки экономической политики;
- оценивать целесообразность государственных мер в конкретных экономических ситуациях (антимонопольное регулирование, поддержка отраслей, социальная политика);
- работать с нормативно-правовыми актами, затрагивающими экономическое регулирование (налоговый кодекс, законы о ЦБ, антимонопольное законодательство);
- выявлять взаимосвязи между экономической политикой государства и поведением хозяйствующих субъектов (фирм, домохозяйств).

Владеть:

Владеть:

- навыками чтения и анализа статистических данных (Росстат, ЦБ, Минэкономразвития) для оценки состояния экономики и эффективности госрегулирования;
- навыками использования экономических моделей (кривые спроса/предложения, модель IS-LM, кривая Филлипса) для прогнозирования последствий государственных решений;

- навыками подготовки аналитических справок о влиянии конкретных мер госрегулирования на отрасли или макроэкономические показатели;
- навыками аргументированного обсуждения плюсов и минусов различных форм государственного участия (например, протекционизм vs. свободная торговля);
- навыками применения экономических понятий для оценки личных финансовых решений в контексте государственной политики (например, влияние инфляции на сбережения, эффекты налоговых вычетов);
- навыками работы с открытыми источниками экономической информации (сайты Минфина, ЦБ, ОЭСР, Всемирного банка) для мониторинга государственной экономической политики.

УК-9.2: Применяет методы личного экономического и финансового планирования для достижения текущих и долгосрочных финансовых целей, использует финансовые инструменты для управления личными финансами (личным бюджетом), контролирует собственные экономические и финансовые риски

Знать:

- Принципы личного финансового планирования. Студенты изучают основы бюджетирования, методы расчёта доходов и расходов, а также стратегии накопления и инвестирования.
- Финансовые инструменты и их применение. Дисциплина охватывает виды банковских продуктов (депозиты, кредиты, карты), инвестиционные инструменты (акции, облигации, ПИФы), а также механизмы страхования рисков.
- Налоги для физических лиц. Студенты знакомятся с системой налогообложения в РФ, основными налогами (НДФЛ, имущественные налоги), льготами и способами оптимизации налоговых выплат.
- Основы управления рисками. Изучаются методы идентификации, оценки и минимизации финансовых рисков, включая инфляционные, кредитные и инвестиционные риски.

Уметь:

- Составлять личный бюджет. Развивается способность планировать доходы и расходы, определять приоритеты трат и формировать сбережения.
- Анализировать финансовое положение реальных компаний. Студенты учатся оценивать условия банковских продуктов, инвестиционных инструментов.

Владеть:

- навыками принятия обоснованных финансовых решений. Формируется способность выбирать оптимальные способы управления личными финансами с учётом индивидуальных целей и возможностей.
- навыками мониторинга изменений в финансовой сфере. Развивается навык отслеживания законодательных нововведений, рыночных трендов и других факторов, влияющих на личные финансы.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Основы экономики						
1.1	Введение в экономическую науку /Тема/	5	0				
1.2	Введение в экономическую науку /Лек/	5	2	УК-6.1-31 УК-6.1-У1 УК-6.1-В1 УК-6.3-31 УК-6.3-У1 УК-6.3-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3		
1.3	Введение в экономическую науку /Пр/	5	2	УК-6.1-31 УК-6.1-У1 УК-6.1-В1 УК-6.3-31 УК-6.3-У1 УК-6.3-В1			
1.4	Происхождение и сущность денег /Тема/	5	0				
1.5	Происхождение и сущность денег /Лек/	5	2	УК-6.2-31 УК-6.2-У1 УК-6.2-В1			
1.6	Происхождение и сущность денег /Пр/	5	2	УК-6.2-31 УК-6.2-У1 УК-6.2-В1			
1.7	Совершенная и несовершенная конкуренция /Тема/	5	0				
1.8	Совершенная и несовершенная конкуренция /Лек/	5	2	УК-6.3-31 УК-6.3-У1 УК-6.3-В1			

1.9	Совершенная и несовершенная конкуренция /Пр/	5	2	УК-6.3-31 УК-6.3-У1 УК-6.3-В1			
1.10	Эффективность национальной экономики: Понятие макроэкономической эффективности и устойчивого развития /Тема/	5	0				
1.11	Эффективность национальной экономики: Понятие макроэкономической эффективности и устойчивого развития /Лек/	5	2	УК-9.1-31 УК-9.1-У1 УК-9.1-В1			
1.12	/Пр/	5	2	УК-9.1-31 УК-9.1-У1 УК-9.1-В1			
1.13	/Ср/	5	55				
Раздел 2. Основы менеджмента							
2.1	Сущность и эволюция менеджмента /Тема/	5	0				
2.2	Сущность и эволюция менеджмента /Лек/	5	2	УК-9.2-31 УК-9.2-У1 УК-9.2-В1			
2.3	Сущность и эволюция менеджмента /Пр/	5	2	УК-9.2-31 УК-9.2-У1 УК-9.2-В1			
2.4	Руководство и власть в организации /Тема/	5	0				
2.5	Руководство и власть в организации /Лек/	5	2	УК-9.2-31 УК-9.2-У1 УК-9.2-В1			
2.6	Руководство и власть в организации /Пр/	5	2	УК-9.2-31 УК-9.2-У1 УК-9.2-В1			
2.7	Процесс коммуникации в управлении /Тема/	5	0				
2.8	Процесс коммуникации в управлении /Лек/	5	2	УК-6.1-31 УК-6.1-У1 УК-6.1-В1			
2.9	Процесс коммуникации в управлении /Пр/	5	2	УК-6.1-31 УК-6.1-У1 УК-6.1-В1			
2.10	Природа управленческих решений /Тема/	5	0				
2.11	Природа управленческих решений /Лек/	5	2	УК-6.2-31 УК-6.2-У1 УК-6.2-В1			
2.12	Природа управленческих решений /Пр/	5	4	УК-6.2-31 УК-6.2-У1 УК-6.2-В1			
2.13	Природа управленческих решений /Ср/	5	55				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Блок 1: Основы экономики (вопросы 1-25)

Микроэкономика:

1. Дайте определение понятиям «потребность» и «экономический ресурс». Приведите примеры.
2. В чем суть проблемы ограниченности ресурсов и выбора в экономике? Проиллюстрируйте на примере.
3. Что такое альтернативная стоимость (издержки упущенных возможностей)? Приведите расчетный пример.
4. Назовите основные факторы производства и виды доходов, которые они приносят.
5. Что показывает кривая производственных возможностей? Объясните, что означает точка внутри и вне этой кривой.
6. Дайте определение спроса. Сформулируйте закон спроса и объясните его причины (эффект дохода и замещения).

7. Что такое предложение? Сформулируйте закон предложения.
8. Что такое рыночное равновесие? Изобразите его графически. Что происходит на рынке при установлении фиксированной цены ниже или выше равновесной?
9. Дайте определение эластичности спроса по цене. Какой спрос считается эластичным, неэластичным и единичной эластичности?
10. Перечислите основные рыночные структуры (типы конкуренции). Дайте краткую характеристику каждой.
11. Что такое постоянные, переменные и валовые издержки фирмы? Изобразите их графики в краткосрочном периоде.
12. Как фирма определяет оптимальный объем производства в условиях совершенной конкуренции в краткосрочном периоде?
(Правило $MR=MC$).
13. Назовите основные макроэкономические цели государства.
14. Что такое ВВП? В чем разница между номинальным и реальным ВВП?
15. Перечислите фазы экономического цикла и дайте им краткую характеристику.
16. Что такое инфляция? Назовите ее основные виды (по темпам) и причины.
17. Каковы социально-экономические последствия инфляции?
18. Что такое безработица? Опишите основные ее типы (фрикционная, структурная, циклическая).
19. Какова роль Центрального банка в экономике? Назовите его основные функции.
20. Что такое фискальная (бюджетно-налоговая) политика? Какие инструменты она использует?
21. В чем разница между прямыми и косвенными налогами? Приведите примеры.
22. Что показывает кривая Лаффера?
23. Назовите основные статьи доходов и расходов государственного бюджета.
24. Что такое платежный баланс страны? Назовите его основные разделы.
25. Объясните, как процентная ставка влияет на инвестиционную активность в экономике.

Блок 2: Основы менеджмента (вопросы 26-50)

Функции и основы менеджмента:

26. Дайте определение менеджменту. Назовите основные функции менеджмента (по Анри Файолю).
27. Что такое миссия и цели организации? Приведите пример SMART-цели.
28. Опишите процесс стратегического планирования. Что такое SWOT-анализ?
29. Опишите основные организационные структуры управления (линейная, функциональная, дивизиональная, матричная). Укажите их достоинства и недостатки.
30. В чем суть процесса мотивации? Сравните содержательные и процессуальные теории мотивации (приведите примеры).
31. Опишите иерархию потребностей А. Маслоу. Какие практические выводы для менеджера из нее следуют?
32. Объясните теорию двух факторов Ф. Герцберга. Что такое гигиенические факторы и мотиваторы?
33. Назовите основные стили руководства (авторитарный, демократический, либеральный). В каких ситуациях эффективен каждый из них?
34. Что такое лидерство? В чем разница между руководителем и лидером?
35. Назовите основные источники и виды власти руководителя в организации.
36. Что такое организационная культура? Какие элементы она включает?
37. Опишите основные этапы процесса принятия управленческого решения.
38. Что такое управленческий контроль? Назовите его основные виды (предварительный, текущий, итоговый).
39. Объясните понятие «коммуникационный процесс». Назовите его основные элементы и возможные барьеры.
40. Что такое менеджмент персонала (HRM)? Назовите его ключевые функции.
41. Опишите основные этапы процесса подбора персонала.
42. Что такое адаптация персонала и почему она важна?
43. Назовите основные методы оценки эффективности деятельности сотрудников.
44. Что такое организационные изменения? Опишите модель изменений Курта Левина («Разморозить-Изменить-Заморозить»).
45. Почему сотрудники часто сопротивляются изменениям и как менеджер может преодолеть это сопротивление?
46. Что такое проектный менеджмент? Назовите его ключевые стадии.
47. Объясните, что такое «управление качеством» и какие основные принципы лежат в основе концепции TQM (Всеобщего управления качеством).
48. Дайте определение «бизнес-процесса». Что такое реинжиниринг бизнес-процессов?
49. Какое влияние на современный менеджмент оказывают цифровизация и глобализация?
50. Ситуационный вопрос (анализ): Малое предприятие, выпускающее сувенирную продукцию, столкнулось с падением продаж на 20% в течение квартала. Какие действия в рамках функций менеджмента (анализ, планирование, организация, мотивация, контроль) вы предложите ее руководству для исправления ситуации?

5.2. Темы письменных работ

Темы для рефератов по дисциплине.

Раздел: Экономика (Темы 1-4)

Эволюция экономических систем: от традиционной к смешанной. (Историко-теоретический обзор)

Теория спроса и предложения: механизм рыночного равновесия и его нарушения.

Практическое значение эластичности спроса для бизнеса и государственной политики.

Электронные деньги и криптовалюты: новая эволюция денег или «мыльный пузырь»?

Инфляция: виды, причины и социально-экономические последствия для населения и бизнеса.

Монополия в современной экономике: необходимость, вред и методы государственного регулирования (на примере естественных монополий).

Олигополия как доминирующий тип рынка: особенности поведения фирм (на примере рынка сотовой связи или автопрома).

Монополистическая конкуренция в сфере услуг: роль дифференциации продукта и рекламы.

ВВП как главный показатель экономического развития: достоинства, недостатки и альтернативы.

Цикличность экономического развития: природа кризисов и антикризисные меры государства.

Раздел: Менеджмент (Темы 5-8)

Классические и современные школы менеджмента: сравнительный анализ.

Функции менеджмента (по Файоллю) и их реализация в современной организации.

Организационные структуры управления: преимущества и недостатки линейно-функциональной, дивизиональной и матричной моделей.

Власть и влияние в организации: формальные и неформальные источники власти руководителя.

Теории лидерства: от «Великого человека» до ситуационного подхода. Кто такой эффективный лидер сегодня?

Управление конфликтами в организации: стратегии предотвращения и разрешения.

Барьеры эффективной коммуникации в компании и пути их преодоления.

Роль невербальной коммуникации в процессе делового общения.

Модель рационального управленческого решения и ограничения ее применения на практике.

Методы принятия коллективных решений: «мозговой штурм», метод Дельфи, метод «шести шляп» Э. де Боно.

Раздел: Синтез экономики и менеджмента (прикладные темы)

Бизнес-план как основа принятия управленческих и экономических решений при создании нового предприятия.

Мотивация персонала: экономические (зарплата, бонусы) и неэкономические методы.

Управление издержками фирмы: поиск резервов повышения экономической эффективности.

Ценообразование в условиях разных типов рыночных структур: стратегии фирмы.

Конкурентный анализ фирмы: методы и инструменты (на примере конкретного рынка).

Финансовая устойчивость предприятия: основные показатели и роль менеджмента в ее обеспечении.

Управление рисками в бизнесе: экономическая сущность рисков и методы работы с ними.

Инвестиционные решения компании: экономическое обоснование и управление проектами.

Корпоративная социальная ответственность (КСО): баланс экономических целей и социальных обязательств.

Национальные особенности менеджмента (на примере сравнения американской, японской и российской моделей).

Раздел: Современные тенденции и кейсы

Стартап как особая форма бизнеса: особенности экономики и менеджмента.

Цифровая трансформация бизнеса: влияние на экономические модели и управленческие практики.

Управление удаленными командами: новые вызовы для коммуникаций и мотивации.

Agile-менеджмент: гибкие методологии управления в условиях неопределенности.

Экономические и управленческие аспекты устойчивого развития (ESG-повестка).

Кейс: Анализ конкурентной стратегии известной компании (на выбор: IKEA, McDonald's, Tesla, Сбер и т.д.).

Кейс: Управленческие решения во время кризиса (на примере пандемии COVID-19).

«Гигаэкономика» (платформенный бизнес): новые правила конкуренции и управления (Uber, Airbnb, Яндекс.Такси).

Бюджетирование и финансовое планирование как инструмент управления экономикой фирмы.

Тайм-менеджмент для руководителя: экономическая ценность времени и методы его эффективного использования.

5.3. Фонд оценочных средств

1. Что из перечисленного относится к факторам производства?

- а) деньги, акции, облигации;
- б) труд, земля, капитал, предпринимательские способности;
- в) товары, услуги, информация;
- г) налоги, субсидии, кредиты.

Правильный ответ: б)

2. Что такое инфляция?

- а) снижение цен на товары и услуги;
- б) рост общего уровня цен и падение покупательной способности денег;
- в) увеличение объёма денежной массы в экономике;
- г) повышение курса национальной валюты.

Правильный ответ: б)

3. Какой показатель отражает рыночную стоимость всех конечных товаров и услуг, произведённых в стране за год?

- а) ВВП (валовой национальный продукт);
- б) ВВП (валовой внутренний продукт);
- в) национальный доход;
- г) чистый национальный продукт.

Правильный ответ: б)

4. Что означает закон спроса?

- а) чем выше цена, тем выше предложение;
- б) чем выше цена, тем ниже величина спроса;
- в) спрос всегда равен предложению;
- г) спрос не зависит от цены.

Правильный ответ: б)

5. Что такое безработица?

- а) отсутствие работы у всех граждан страны;
- б) ситуация, когда часть трудоспособного населения не может найти работу;
- в) добровольный отказ от трудоустройства;
- г) выход на пенсию.

Правильный ответ: б)

6. Что относится к инструментам монетарной политики государства?

- а) изменение налоговых ставок;
- б) регулирование ключевой ставки и нормы обязательных резервов;
- в) увеличение государственных расходов;
- г) введение новых законов.

Правильный ответ: б)

7. Что такое конкуренция в экономике?

- а) сотрудничество фирм для установления высоких цен;
- б) соперничество между участниками рынка за лучшие условия производства и сбыта;
- в) монопольное положение одного производителя;
- г) государственное регулирование цен.

Правильный ответ: б)

8. Что показывает кривая производственных возможностей?

- а) динамику инфляции в стране;
- б) максимальные объёмы производства двух товаров при полном использовании ресурсов;
- в) уровень безработицы в разных отраслях;

г) темпы экономического роста.

Правильный ответ: б)

9. Что такое бюджетный дефицит?

- а) превышение доходов бюджета над расходами;
- б) равенство доходов и расходов бюджета;
- в) превышение расходов бюджета над доходами;
- г) отсутствие расходов в бюджете.

Правильный ответ: в)

10. Что является основной функцией налогов в экономике?

- а) исключительно наказание за нарушения;
- б) формирование доходов государственного бюджета и регулирование экономики;
- в) ограничение предпринимательской деятельности;
- г) стимулирование инфляции.

Правильный ответ: б)

11. Что является главной целью менеджмента?

- а) максимизация прибыли в краткосрочном периоде;
- б) эффективное использование ресурсов для достижения целей организации;
- в) удовлетворение личных амбиций руководителя;
- г) сокращение численности персонала.

Правильный ответ: б)

12. Какой из перечисленных элементов НЕ относится к основным функциям менеджмента?

- а) планирование;
- б) организация;
- в) мотивация;
- г) производство.

Правильный ответ: г)

13. Что такое стратегическое планирование?

- а) составление ежедневного расписания руководителя;
- б) определение долгосрочных целей и способов их достижения;
- в) контроль текущих производственных операций;
- г) разработка инструкций для рядовых сотрудников.

Правильный ответ: б)

14. Какая организационная структура характеризуется жёсткой иерархией и чётким разделением полномочий?

- а) матричная;
- б) линейная;
- в) проектная;
- г) сетевая.

Правильный ответ: б)

15. Что понимается под мотивацией в менеджменте?

- а) система штрафов за нарушение трудовой дисциплины;
- б) процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения целей;
- в) обязательное проведение корпоративных мероприятий;
- г) ежегодная индексация заработной платы.

Правильный ответ: б)

16. Что такое делегирование полномочий?

- а) полный отказ руководителя от своих обязанностей;
- б) передача части задач и полномочий подчинённому с сохранением ответственности за результат;
- в) письменное уведомление сотрудника о новых обязанностях;
- г) перевод сотрудника на другую должность.

Правильный ответ: б)

17. Какой стиль руководства предполагает максимальное участие сотрудников в принятии решений?

- а) авторитарный;
- б) демократический;

- в) либеральный;
г) бюрократический.

Правильный ответ: б)

18. Что является ключевым элементом контроля как функции менеджмента?

- а) постоянное присутствие руководителя на рабочем месте;
б) сравнение фактических результатов с запланированными и корректировка действий;
в) ежемесячное собрание коллектива;
г) ведение табеля учёта рабочего времени.

Правильный ответ: б)

19. Что такое организационная культура?

- а) свод правил внутреннего трудового распорядка;
б) совокупность ценностей, норм и моделей поведения, принятых в организации;
в) дизайн офисного помещения;
г) количество корпоративных праздников в году.

Правильный ответ: б)

20. Что означает принцип единоначалия в менеджменте?

- а) каждый сотрудник получает распоряжения только от одного непосредственного руководителя;
б) все решения принимает единственный топ-менеджер компании;
в) в организации может быть только один руководитель;
г) руководитель не имеет заместителей.

Правильный ответ: а)

Доклад с презентацией на тему : "Разбор экономического положения страны"

Доклад с презентацией на тему : "Разбор менеджмента российской компании"

5.4. Перечень видов оценочных средств

Доклад – представление студентом наработанной информации по заданной теме в форме речевого сообщения на практическом занятии.

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

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

Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме зачета.

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

Зачет может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета.

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
ЛП.1	Поликарпова Т. И.	Экономическая теория: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2025
ЛП.2	Титов В. Н., Суханова Г. Н.	Теория и история менеджмента: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2025
ЛП.3	Одинцов А. А.	Основы менеджмента: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
ЛП.4	Максимова В. Ф., Вершинина А. А., Горяинова Л. В., Данилина Я. В., Максимова Т. П.	Микроэкономика: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.5	Розанова Н. М.	Управленческая экономика: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.6	Полякова М. А., Позубенкова Э. И.	Основы менеджмента: учебное пособие	Пенза: ПГАУ, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Лобачева Е. Н., Антропов В. В., Афанасьев С. Л., Бычков В. П., Девлет- Гельды Г. К., Долгова И. В., Князева Е. В., Ковнир В. Н., Кораблев А. Ю., Кузнецова Т. И., Лобачев Д. А., Петрова Г. Г., Родионова В. Г., Рыбина Г. А., Рысина Т. В., Сысоева Т. А., Швейко Н. В., Яновская О. Р.	Экономическая теория: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л2.2	Литвак Б. Г.	Стратегическое планирование и прогнозирование: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л2.3	Мокий М. С., Азоева О. В., Ивановский В. С.	Экономика фирмы: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2025

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

6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).		
6.3.1.2	"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)"		

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	1. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст: электронный. – URL: http://e.lanbook.com (дата обращения: 01.03.2025). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.		
6.3.2.2	2. Федеральный портал «Российско образование» : сайт. – Москва. – Текст : электронный. – URL: http://www.edu.ru (дата обращения 01.02.2025).		
6.3.2.3	3. ФизкультУра: Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни: сайт. – Текст: электронный. - URL: www.fizkult-ura.ru (дата обращения 01.02.25). - Режим доступа: свободный		
6.3.2.4	4. Электронный каталог ПГУФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013. – URL: http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe (дата обращения 17.05.2025). – Режим доступа для авторизованных пользователей ПГАФКСиТ.		
6.3.2.5	5. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. –Текст: электронный. – URL: https://urait.ru (дата обращения: 08.03.2025). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.		

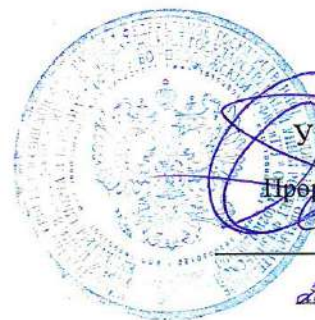
7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) D106
7.2	Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.3	

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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	
1. Цель и задачи самостоятельной работы	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



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

Рабочая программа дисциплины **Информационные технологии**

Закреплена за кафедрой	Кафедра информационных систем и фиджитал спорта
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ
Часов по учебному плану	144
в том числе:	Виды контроля в семестрах: зачеты 2
аудиторные занятия	67
самостоятельная работа	77

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Неделя	18 4/6		20 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4	8	8
Практические	28	28	30	30	58	58
Индивидуальные занятия			1	1	1	1
Итого ауд.	32	32	35	35	67	67
Контактная работа	32	32	35	35	67	67
Сам. работа	40	40	37	37	77	77
Итого	72	72	72	72	144	144

Автор (ы) программы:

к.п.н., Хаджуллина Резеда Ринатовна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 8

Зав. кафедрой И.о. Любягина О.А.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Цель изучения дисциплины «Информационные технологии» направлена на формирование у студентов бакалавриата компетенций, позволяющих эффективно искать, анализировать и обрабатывать информацию, применять методы автоматизации процессов сбора и хранения данных, осваивать современное программное обеспечение и облачные сервисы, а также формировать устойчивые навыки работы с различными видами компьютерных устройств и мультимедиа-технологий.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Видео анализ в спорте	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
УК-1.6:Находит релевантную информацию в различных источниках, в том числе с применением информационных технологий

Знать:

- ☐ о методике поиска, сбора и обработки информации;
- ☐ о способах автоматизированного сбора с помощью поисковых информационных систем

Уметь:

- ☐ применять методики поиска, сбора и обработки информации в профессиональной деятельности;
- ☐ применять офисные технологии и специальное программное обеспечение в профессиональной деятельности.

Владеть:

- ☐ навыки поиска данных в сети Интернет и использования мировых информационных ресурсов для обеспечения профессиональной деятельности;
- ☐ навыки работы в специализированных программах, навыки работы с основными средствами коммуникации, современными мультимедийными устройства, базами данных;
- ☐ навыки работы с компьютером, как средством управления информацией.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Модуль 1. Информация и информационные технологии в профессиональной деятельности. Информатизация общества. Операционная система Windows. Текстовый редактор Microsoft Word. Редактор презентаций Microsoft PowerPoint						
1.1	Информация и информационные технологии. Информатизация общества /Тема/	1	0				
1.2	Информация. Информационные процессы. Информационные технологии. Этапы развития информационных технологий и средств вычислительной техники. Информатизация общества. /Лек/	1	2	УК-1.6-31	Л1.1Л2.1		
1.3	Информация. Информационные процессы. Информационные технологии. Этапы развития информационных технологий и средств вычислительной техники. Информатизация общества. /Ср/	1	20	УК-1.6-31			
1.4	Информационные технологии в профессиональной деятельности /Тема/	1	0				

1.5	Аппаратное обеспечение. Программное обеспечение. Сети, интернет. Значение и применение информационных технологий в различных областях профессиональной деятельности. /Лек/	1	2	УК-1.6-31			
1.6	Аппаратное обеспечение. Программное обеспечение. Сети, интернет. Значение и применение информационных технологий в различных областях профессиональной деятельности. /Ср/	1	20	УК-1.6-31			
1.7	Операционная система Windows. Графический редактор Paint. Создание документа в Microsoft Publisher /Тема/	1	0				
1.8	Изучение основных элементов операционной системы Windows. Настройка операционной системы Windows. Файловая структура Windows. Программа Проводник. /Пр/	1	2	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
1.9	Стандартные приложения Windows. Графический редактор Paint. /Пр/	1	2	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
1.10	Создание документа в Microsoft Publisher /Пр/	1	2	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
1.11	Создание и обработка информации в текстовом редакторе Microsoft Word /Тема/	1	0				
1.12	Создание и обработка простых текстовых документов. Форматирование страницы и абзацев. /Пр/	1	2	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
1.13	Создание маркированных, нумерованных и многоуровневых списков. Создание колонок. /Пр/	1	2	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
1.14	Создание и форматирование таблиц /Пр/	1	2	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
1.15	Создание иллюстраций. Табулирование. Работа с редактором формул. /Пр/	1	2	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
1.16	Подготовка и форматирование структурированного документа. /Пр/	1	2	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
1.17	Слияние документов. /Пр/	1	2	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
1.18	Контрольная работа по Microsoft Word /Пр/	1	4	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
1.19	Создание и оформление презентаций в Microsoft PowerPoint /Тема/	1	0				
1.20	Основные инструменты при создании презентации: переходы, анимация, Smart Art, WordArt; вставка и редактирование изображения, звука, видео. /Пр/	1	6	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
	Раздел 2. Раздел 2. Модуль 2. Электронные таблицы. Базы данных. Облачные технологии. Искусственный интеллект. Операционная система Astra Linux						
2.1	Создание и обработка информации в табличном редакторе Microsoft Excel /Тема/	2	0				
2.2	Обработка данных средствами электронных таблиц в Microsoft Excel. Ввод данных и работа со встроенными функциями. /Пр/	2	4	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			

2.3	Основные приемы работы с электронными таблицами функции категории логические. Построение диаграмм. /Пр/	2	4	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
2.4	Основы создания баз данных в Microsoft Access /Тема/	2	0				
2.5	Работа с базами данных. Создание таблиц и форм в СУБД Microsoft Access. Создание форм, запросов и отчетов в СУБД Microsoft Access. /Пр/	2	4	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
2.6	Облачные технологии /Тема/	2	0				
2.7	Облачные технологии: их использование в профессиональной деятельности. Создание и работа с текстовыми документами и электронными таблицами. Организация совместной работы над документами. Создание и работа с презентациями. Календарь. /Пр/	2	6	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
2.8	Искусственный интеллект /Тема/	2	0				
2.9	Искусственный интеллект: составление промптов. Основные задачи систем искусственного интеллекта. /Лек/	2	2	УК-1.6-З1			
2.10	Применение систем искусственного интеллекта в обработке информации: работа с графикой, работа с аудио- и видео-информацией, генерация и обработка текстов. /Пр/	2	6	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
2.11	Подготовка индивидуального задания с использованием искусственного интеллекта /ИЗ/	2	1	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
2.12	Подготовка индивидуального задания с использованием искусственного интеллекта /Ср/	2	37	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
2.13	Защита проекта - индивидуального задания /Пр/	2	2	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
2.14	Операционная система Astra Linux /Тема/	2	0				
2.15	Операционная система Astra Linux: основные настройки. /Лек/	2	2	УК-1.6-З1			
2.16	Astra Linux: работа в текстовом редакторе, работа в табличном редакторе, работа в редакторе по созданию презентаций /Пр/	2	4	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы для письменного опроса

ТЕМА. ОПЕРАЦИОННАЯ СИСТЕМА WINDOWS 7: ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, НАСТРОЙКА, СТАНДАРТНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

1 вариант

1. Для чего предназначена программа Проводник?
2. Каковы структура и назначение меню?
3. Какие операции можно выполнять с помощью правой кнопки мыши?
4. Для чего нужны ярлыки?
5. Как выделить в окне папки несмежные объекты?
6. Как найти файл, папку?
7. Что такое автоматический запуск приложений?
8. Перечислите виды поиска данных.
9. Как происходит настройка системных часов?
10. Как можно переименовать, удалить папку, файл, ярлык?

11. Чем различаются операции Заккрыть окно приложения или документа и Свернуть окно?
12. Какие операции можно выполнять с файлами и папками?
13. Что такое буфер обмена? Какими способами можно поместить объект или фрагмент в буфер обмена?
14. Перечислите средства настройки операционной системы Windows 7.
15. Перечислите основные инструменты программы Paint и укажите их назначение.

2 вариант

1. Каковы функции приложения Мой компьютер?
2. Какие типы окон имеются в программе Windows?
3. Какие операции можно выполнять с помощью левой кнопки мыши?
4. Каково назначение диалоговых окон? Перечислите основные элементы диалоговых окон и укажите их назначение.
5. Какие операции можно выполнять с ярлыками?
6. Как выделить в окне папки смежные объекты?
7. Каким образом можно получить полную, краткую и частичную информацию о файлах, папках?
8. Для чего необходим автоматический поиск данных?
9. Каковы различия растровых и векторных шрифтов?
10. Как происходит настройка календаря?
11. Каковы основные функции Корзины?
12. Назовите все возможные способы запуска приложений и открытия документов.
13. Как можно переименовать, удалить папку, файл, ярлык?
14. Какие настройки оформления рабочей среды вы знаете?
15. Каким образом можно ввести текст в рисунок, созданный в графическом редакторе Paint?

ТЕМА. СОЗДАНИЕ И ОБРАБОТКА ТЕКСТОВОЙ ИНФОРМАЦИИ СРЕДСТВАМИ ТЕКСТОВОГО РЕДАКТОРА MS WORD. СОЗДАНИЕ ПРОСТЫХ И СТРУКТУРИРОВАННЫХ ТЕКСТОВЫХ ДОКУМЕНТОВ

1 вариант

1. Назовите основные вкладки ленты программы Microsoft Word и укажите их функциональное назначение.
2. Как настроить размер и ориентацию бумаги документа Word?
3. Как установить размер шрифта?
4. Каким образом можно просмотреть документ в режиме предварительного просмотра?
5. Чем отличается нумерованный список от маркированного?
6. Как вставить разделитель между колонками?
7. Какими способами в документах Word можно создавать таблицы?
8. Как отредактировать диаграмму, созданную в Microsoft Word?
9. Как в текстовом редакторе Microsoft Word создается многослойный рисунок?
10. Каким образом окрашивается рисунок, создается ее тень?
11. Что такое табулирование и для чего оно служит?
12. В какой последовательности создается дробь, матрица?
13. Что такое слияние документов?
14. Как создать оглавление?
15. Что такое внутренние и внешние ссылки?
16. Для чего необходимо рецензирование?

2 вариант

1. Каким образом в программе Word можно работать одновременно с несколькими документами?
2. Что необходимо сделать для настройки размеров полей документа?
3. Каким образом можно смещать абзац?
4. Как изменить межстрочный интервал?
5. Для чего необходим многоуровневый список, как он создается?
6. Как отменить разбиение документа на колонки?
7. Какими способами в документах Word можно создавать диаграммы?
8. Как в таблицах Word выполняются вычисления?
9. Что надо сделать, чтобы сгруппировать элементы рисунка?
10. Как создается надпись на автофигуре?
11. Как оформляется фигурный заголовок?
12. Как проставляются верхние и нижние индексы?
13. Какие действия необходимо сделать для слияния двух документов?
14. Для чего необходимо обновление оглавления?
15. Как отредактировать колонтитул?
16. Как создается примечание в документе?

ТЕМА. СОЗДАНИЕ ПРЕЗЕНТАЦИЙ. MS Power Point

1 вариант

1. Как можно изменить оформление (дизайн) презентации?

2. Что такое макеты слайдов? Для чего их используют?
3. Как установить анимационные эффекты для объектов на слайде?
4. Как скрыть, а затем показать скрытый слайд?
5. В каких форматах можно сохранять файлы презентации Power Point?
6. Каким образом создается надпись на слайдах?
7. Как осуществляется переход от одного слайда к другому?
8. Какие существуют режимы отображения и работы с презентацией в программе Power Point?
9. Каким образом в презентации можно скорректировать размеры рисунка?
10. Что такое сортировщик слайдов и для чего он служит?
11. Что такое Smart Art и для чего он необходим? Привести примеры объектов Smart Art.
12. Перечислите некоторые художественные эффекты, применяемые к оформлению рисунков.
13. Как выполняется демонстрация презентации?
14. Назовите комбинацию клавиш, применяемых для создания эффекта лазерной указки.

2 вариант

1. Как задаются эффекты перехода слайдов? Привести примеры переходов.
2. Какие существуют режимы отображения и работы с презентацией в программе Power Point?
3. Как выполняется демонстрация презентации?
4. Как можно изменить оформление (дизайн) презентации?
5. Как создать в презентации гиперссылки?
6. Как продублировать слайд?
7. Что такое анимация, для чего служит и как создается?
8. Как презентацию преобразовать в видеофайл?
9. Как оформляется закладка в видеосюжете? И для чего она нужна?
10. Каким образом в презентации можно скорректировать размеры рисунка?
11. Что такое WordArt и для чего он необходим?
12. Как можно удалить фон рисунка?
13. Каким образом можно использовать анимационный эффект по образцу?
14. Как добавить на слайд снимок экрана?

ТЕМА. ЭЛЕКТРОННЫЕ ТАБЛИЦЫ MICROSOFT EXCEL

1 вариант

1. Каково назначение и основные функциональные возможности табличного процессора Microsoft Excel?
2. Какие операции можно выполнять с рабочими листами?
3. Как объединить ячейки, как снять объединение?
4. Какие возможности предоставляет диалоговое окно Формат ячеек?
5. Как оформить таблицу рамками и заливкой?
6. Какие типы данных могут быть введены в ячейки электронной таблицы?
7. Что такое относительная адресация?
8. Какой символ используется для указания абсолютной адресации?
9. Какая информация отражается в строке состояния?
10. Каковы основные функции маркера автозаполнения?
11. Какие основные типы функций используются в Microsoft Excel?
12. Что такое аргументы функций?
13. Перечислите логические функции.
14. Как построить и отредактировать в электронной таблице Microsoft Excel диаграмму?
15. Что такое легенда диаграммы? Как она формируется?

2 вариант

1. Назовите основные элементы программы Microsoft Excel и укажите их функциональное назначение.
2. Как скопировать или переместить ячейку, блок ячеек, рабочий лист?
3. Как разбить текст ячеек на несколько строк?
4. Как изменить ширину столбцов и высоту строк?
5. Как нужно вводить числовые данные и даты, чтобы программа воспринимала их как текст?
6. Назовите элементы строки формул и укажите их назначение.
7. Назовите и охарактеризуйте основные типы данных в ячейках таблицы.
8. Что такое абсолютная адресация?
9. Как переименовать рабочий лист?
10. Как изменить ширину столбцов и высоту строк?
11. Как оформить таблицу рамками и заливкой?
12. Какими способами можно отсортировать данные электронной таблицы Microsoft Excel?
13. Какие способы вызова функции вы знаете?
14. Что такое диаграмма в Microsoft Excel? Каково ее назначение?
15. Для чего необходимы подписи данных? Как они формируются?

ТЕМА. РАБОТА С БАЗАМИ ДАННЫХ. РАБОТА С СУБД MICROSOFT ACCESS

1 вариант

1. Каково назначение базы данных?
2. Каковы режимы работы с базами данных?
3. Какие типы данных вы знаете?
4. Раскройте работу режима Конструктор.
5. Что такое Запрос? Для чего он нужен?
6. Для чего нужен режим Формы?
7. Перечислите элементы управления Формы.
8. Для чего нужен Отчет и как он создается?
9. Как формируются межтабличные связи?
10. Что служит для управления последовательностью перехода?

2 вариант

1. Какова структура простейшей базы данных?
2. Перечислите свойства полей базы данных.
3. Для чего создаются связи между таблицами?
4. Перечислите виды Запросов.
5. Как создается сложный Запрос?
6. Что такое Мастер форм?
7. Раскрыть структуру Формы.
8. Назовите средство автоматизированного создания Отчетов.
9. Что такое элементы управления Формы?
10. Какие межтабличные связи вы знаете?

Вопросы для устного опроса для текущего контроля и промежуточной аттестации

Модуль 1

Тема 1. Информация и информационные технологии. Информатизация общества

1. Что такое информация?
2. Какие существуют этапы развития информационных технологий и средств вычислительной техники?
3. Дайте определение информатизации общества.
4. Приведите примеры современных информационных процессов.

Тема 2. Информационные технологии в профессиональной деятельности

1. Назовите аппаратное и программное обеспечение, используемое в профессиональной деятельности.
2. Объясните значение сетей и Интернета в профессиональной сфере.
3. Какие области профессиональной деятельности наиболее активно используют информационные технологии?

Тема 3. Операционная система Windows

1. Перечислите основные элементы интерфейса операционной системы Windows.
2. Как настроить операционную систему Windows?
3. Что представляет собой файловая структура Windows?
4. Для чего используется программа Проводник?
5. Какие стандартные приложения входят в состав Windows?
6. Чем занимается графический редактор Paint?
7. Расскажите о процессе создания документа в Microsoft Publisher.

Тема 4. Создание и обработка информации в текстовом редакторе Microsoft Word

1. Как создать простой текстовый документ в Microsoft Word?
2. Охарактеризуйте процесс форматирования страниц и абзацев.
3. Какой инструмент позволяет создавать маркированные, нумерованные и многоуровневые списки?
4. Как создаются и форматируются таблицы в Microsoft Word?
5. Как работают инструменты иллюстрирования текста?
6. Что такое табуляция и как её применять?
7. Как правильно пользоваться редактором формул?
8. В чём заключается подготовка и форматирование структурированных документов?
9. Объясните принцип слияния документов.

Тема 5. Создание и оформление презентаций в Microsoft PowerPoint

1. Какие ошибки чаще всего допускаются при создании презентаций?
2. Назовите основные инструменты при оформлении презентаций.
3. Какова роль анимации и переходов в презентациях?
4. Какие возможности предоставляет объект Smart Art?
5. Как добавить и отредактировать изображения, звук и видео в презентацию?

Модуль 2

Тема 6. Создание и обработка информации в табличном редакторе Microsoft Excel

1. Почему важно уметь обрабатывать данные средствами электронных таблиц?
2. Как вводить данные и работать со встроенными функциями в Microsoft Excel?
3. Какие виды функций используются в Excel и зачем нужны логические функции?
4. Что представляют собой диаграммы и как их строить?

Тема 7. Основы создания баз данных в Microsoft Access

1. Определите понятие базы данных.
2. Зачем необходимы запросы и отчёты в СУБД Microsoft Access?
3. Как организовать работу с таблицами и формами в MS Access?

Тема 8. Облачные технологии

1. Что включают облачные технологии и почему они важны в профессиональной деятельности?
2. Как организуется совместная работа над документами в облаке?
3. Можно ли совместно создавать и редактировать презентации онлайн?
4. В чём преимущества календаря Google и аналогичных сервисов?

Тема 9. Искусственный интеллект

1. Что понимается под искусственным интеллектом?
2. Какие задачи решают современные системы искусственного интеллекта?
3. Применяются ли технологии искусственного интеллекта в работе с графикой, аудио и видео?
4. Где применяется генерация и обработка текстов с использованием AI?

Тема 10. Операционная система Astra Linux

1. Чем отличается операционная система Astra Linux от других ОС?
2. Как произвести основные настройки в Astra Linux?
3. Возможна ли работа с текстовым редактором, электронными таблицами и презентациями в Astra Linux?

Тестовые вопросы для промежуточной аттестации

Модуль 1

Тема 1. Информация и информационные технологии. Информатизация общества

1. Что называется информацией согласно определению?
 - A) Процесс передачи сообщений
 - B) Набор символов и знаков
 - C) Данные, имеющие смысл и используемые человеком
 - D) Сигнал, передающийся по каналам связи
 Правильный ответ: C) Данные, имеющие смысл и используемые человеком

2. К какому этапу относится появление персональных компьютеров?

- A) Четвертый этап
- B) Третий этап
- C) Первый этап
- D) Второй этап

Правильный ответ: B) Третий этап

3. Выберите правильное утверждение относительно понятия "информатизация":

- A) Это процесс распространения компьютерных технологий среди пользователей
- B) Автоматизация управления производством
- C) Интеграция информационных ресурсов и цифровых технологий в социальную жизнь
- D) Повышение уровня образования населения

Правильный ответ: C) Интеграция информационных ресурсов и цифровых технологий в социальную жизнь

4. Какие два типа информационных процессов выделяют?

- A) Сбор и хранение
- B) Передача и преобразование
- C) Анализ и синтез
- D) Все вышеперечисленные

Правильный ответ: D) Все вышеперечисленные

Тема 2. Информационные технологии в профессиональной деятельности

5. Укажите компонент программного обеспечения компьютера:

- A) Материнская плата

- B) Монитор
 - C) Антивирусная программа
 - D) Внешняя память
- Правильный ответ: C) Антивирусная программа

6. Какие сети относятся к локальным сетям?

- A) WAN
- B) MAN
- C) LAN
- D) VPN

Правильный ответ: C) LAN

7. Что понимается под понятием «ИТ-инфраструктура»?

- A) Совокупность технических средств связи.
- B) Набор аппаратных и программных компонентов, обеспечивающих функционирование ИТ-сервисов.
- C) Техническое оснащение рабочего места сотрудника.
- D) Пользовательские интерфейсы программных продуктов.

Правильный ответ: B) Набор аппаратных и программных компонентов, обеспечивающих функционирование ИТ-сервисов.

Тема 3. Операционная система Windows

8. Как запустить диспетчер задач в Windows?

- A) Через поисковую строку.
- B) Используя комбинацию клавиш Ctrl + Alt + Del.
- C) Из командной строки cmd.exe.
- D) Запустив файл taskmgr.exe.

Правильный ответ: B) Используя комбинацию клавиш Ctrl + Alt + Del.

9. Что означает режим гибернации в Windows?

- A) Временная приостановка работы всех процессов на ПК.
- B) Быстрое завершение сеанса пользователя.
- C) Сохранение текущего состояния системы на жесткий диск с последующим полным отключением питания.
- D) Режим автоматического обновления драйверов устройства.

Правильный ответ: C) Сохранение текущего состояния системы на жесткий диск с последующим полным отключением питания.

10. Основное назначение папки «Корзина»?

- A) Хранение временных файлов
- B) Временное хранилище удалённых файлов
- C) Место хранения ярлыков приложений
- D) Локальное хранилище резервных копий

Правильный ответ: B) Временное хранилище удалённых файлов

Тема 4. Создание и обработка информации в текстовом редакторе Microsoft Word

11. Для чего предназначен инструмент «Абзац» в Microsoft Word?

- A) Изменение стиля шрифта
- B) Установка отступов и интервалов
- C) Проверка орфографии
- D) Добавление гиперссылок

Правильный ответ: B) Установка отступов и интервалов

12. Как сохранить документ в формате PDF в программе Microsoft Word?

- A) Выберите команду «Файл» → «Сохранить как», выберите тип файла PDF и нажмите «Сохранить».
- B) Используйте горячие клавиши Ctrl+S.
- C) Воспользуйтесь командой «Редактировать» → «Экспортировать».
- D) Щелкните правой кнопкой мыши по документу и выберите «Конвертировать в PDF».

Правильный ответ: A) Выберите команду «Файл» → «Сохранить как», выберите тип файла PDF и нажмите «Сохранить».

13. Как применить выравнивание абзаца по ширине страницы в Microsoft Word?

- A) Нажмите сочетание клавиш Shift+Enter.
- B) Выполните команду «Формат» → «Выравнивание по левому краю».
- C) Щелкните на значок «Выровнять по ширине» на панели инструментов («Абзац»).
- D) Задайте ручную отступы слева и справа для каждой строки.

Правильный ответ: C) Щелкните на значок «Выровнять по ширине» на панели инструментов («Абзац»).

Тема 5. Создание и оформление презентаций в Microsoft PowerPoint

14. Основной элемент оформления в PowerPoint?

- A) Эффекты перехода
 - B) Фон слайда
 - C) Макеты
 - D) Анимация объектов
- Правильный ответ: C) Макеты

15. Где находятся инструменты для изменения шрифта текста на слайде?

- A) В меню «Файл».
- B) Во вкладке «Главная».
- C) Во вкладке «Макет».
- D) В разделе «Переходы».

Правильный ответ: B) Во вкладке «Главная».

Модуль 2

Тема 6. Создание и обработка информации в табличном редакторе Microsoft Excel

16. Какая ячейка обозначается первым столбцом и первой строкой листа Excel?

- A) A1
- B) AA1
- C) Z1
- D) AB1

Правильный ответ: A) A1

17. Какая формула возвращает среднее арифметическое ряда чисел?

- A) =СРЗНАЧ()
- B) =СУММ()
- C) =ПРОИЗВЕД()
- D) =МИН()

Правильный ответ: A) =СРЗНАЧ()

Тема 7. Основы создания баз данных в Microsoft Access

18. Основная единица структуры базы данных?

- A) Запись
- B) Поле
- C) Отчёт
- D) Форма

Правильный ответ: B) Поле

19. Что означает термин "Запрос" в базах данных?

- A) Выборка записей по заданному критерию
- B) Добавление новых полей
- C) Удаление устаревших данных
- D) Создания связей между таблицами

Правильный ответ: A) Выборка записей по заданному критерию

Тема 8. Облачные технологии

20. Какое преимущество имеет использование облачных технологий перед традиционными методами хранения данных?

- A) Высокая стоимость внедрения.
- B) Ограниченная масштабируемость инфраструктуры.
- C) Низкая доступность данных.
- D) Гибкость и экономия ресурсов за счёт аренды мощности по мере необходимости.

Правильный ответ: D) Гибкость и экономия ресурсов за счёт аренды мощности по мере необходимости.

21. Возможность совместной работы над документом одновременно несколькими пользователями характерна для:

- A) Автономных офисных пакетов
- B) Серверных решений
- C) Облачных платформ
- D) Интернет-сервисов электронной почты

Правильный ответ: C) Облачных платформ

Тема 9. Искусственный интеллект

22. Какая технология связана с обработкой естественного языка?

- A) Нейронные сети
- B) Машинное зрение
- C) Роботы-помощники
- D) Распознавание речи

Правильный ответ: D) Распознавание речи

23. Технология, позволяющая компьютеру распознавать объекты на изображениях?

- A) Компьютерное зрение
- B) Генеративные модели
- C) Прогностические алгоритмы
- D) Биометрические датчики

Правильный ответ: A) Компьютерное зрение

Тема 10. Операционная система Astra Linux

24. Отличительная особенность Astra Linux?

- A) Совместима исключительно с русским оборудованием
- B) Открытая исходная кодировка
- C) Ориентирована на государственную безопасность
- D) Работает только на мобильных устройствах

Правильный ответ: C) Ориентирована на государственную безопасность

25. Что обеспечивает высокую безопасность системы Astra Linux?

- A) Отсутствие антивирусного ПО.
- B) Специальные средства защиты, встроенные в ядро операционной системы.
- C) Полностью открытая исходная кодовая база.
- D) Автоматическое обновление через интернет.

Правильный ответ: B) Специальные средства защиты, встроенные в ядро операционной системы.

5.2. Темы письменных работ

не предусмотрено

5.3. Фонд оценочных средств

Задание 1. ФОРМАТИРОВАНИЕ ТЕКСТА И АБЗАЦА

1. Форматирование первого абзаца: абзацный отступ — 1,25, выравнивание — по левому краю, межстрочный интервал — 1,15, шрифт — Arial, размер шрифта 17 пт, первое слово — в двойную рамочку красного цвета, второе слово — оформить стилем Заголовок 1, третье слово — курсив, четвертое слово — цвет шрифта синий, пятое слово — подчеркивание волнистой линией.
2. Форматирование второго абзаца: абзацный отступ — 2,25, выравнивание — по ширине, межстрочный интервал — 2,5, первое слово — стиль Заголовок 2, второе слово — текст залить синим цветом, весь абзац — в пунктирную рамочку оранжевого цвета.
3. Между 1 и 2 абзацем вставить интервал.
4. Фон страницы — зеленый, рамка страницы — коричневая, двойная.

Задание 2. ТАБЛИЦЫ

1. Сформировать таблицу, задав вручную количество строк (7) и столбцов (5).
2. Границы. Оформить внутренние (красная, двойная) и внешние (синяя, пунктирная) границы.
3. Объединение ячеек. Верхние ячейки таблицы объединить в одну ячейку, в нее внести заголовок (цвет текста — оранжевый, жирный).
4. Разделение ячеек. Разделить нижнюю правую ячейку на 3 столбца, а нижнюю левую — на 3 строки.
5. Заливка ячеек. В центре таблицы ячейку залить синим цветом.
6. Направление текста. В любых ячейках написать свою фамилию, отформатировать направление и выравнивание (относительно вертикали и горизонтали) текста.

Задание 3. МАРКИРОВАННЫЕ, НУМЕРОВАННЫЕ СПИСКИ. КОЛОНКИ

1. Маркеры, нумерация. Набрать текст из пяти слов. Создать по 3 разных вида маркированных и нумерованных списков. Создать свой собственный маркер и нумерацию.
2. Сложный многоуровневый список. Создать сложный многоуровневый список.
3. Колонки. Скопировать текст (один абзац) с интернета. Из данного текста сформировать 3 колонки разной ширины, поставить разделительную черту. Выравнивание — с правого края. Абзацный отступ — 1,15, межстрочный интервал — 1,15.

Задание 4. ПОДГОТОВКА И ФОРМАТИРОВАНИЕ СТРУКТУРИРОВАННОГО ДОКУМЕНТА

1. Титульный лист. Вставить титульный лист, оформить его.
2. Оглавление. Скопировать три абзаца с интернета. Для каждого абзаца сделать заголовок, оформить стилем Заголовок 1. Внутри каждого абзаца сформировать два параграфа, название параграфа оформить стилем Заголовок 2. Поставить разрывы после каждого абзаца. После титульного листа сформировать оглавление.
3. Колонтитулы. Сформировать верхний колонтитул, ввести свои ФИО, название документа, дату создания документа.
4. Нумерация страниц. Вставить нумерацию страниц, титульный лист не должен содержать номер страницы.
5. Закладка. Сформировать закладку на первое слово второй страницы.
6. Гиперссылка. На последней странице сформировать гиперссылки на сайт, на закладку.
7. Примечание. Создать примечание на первой странице.

Задание 5. Оформить данные «Результаты зимней сессии вашей группы» в виде таблицы в Microsoft Excel.

Группа №

№ ФИО Информатика ... История Лучш Худш Ср.знач

1. Котов А.А. 5 4

.....

5. Яшин Я.Я. 4 3

Лучш

Худш

Ср.знач.

- ☐ Найти лучший, худший и средний результат по каждому студенту и по каждой дисциплине.
- ☐ Построить гистограмму по данным всех экзаменов сессии;
- ☐ Построить диаграмму, демонстрирующую средний балл студентов за сессию.

Задание 6.

- ☐ Используя функцию ЕСЛИ, определить успеваемость студента (отличник, хорошист, троечник, неуспевающий)
- ☐ Используя функцию СЧЕТЕСЛИ определить, сколько отличников, хорошистов, троечников, неуспевающих.

5.4. Перечень видов оценочных средств

устный опрос, письменный опрос, практические задания, тестирование

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Форма, 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	Хадиуллина Р. Р., Галаяутдинова Л. Р.	Информатика: учебно-методическое пособие. направление подготовки 034300.62 физическая культура	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2014

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Гаврилов М. В., Климов В. А.	Информатика и информационные технологии: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2023

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

6.3.1.1	1. ИС. 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. Государственный комитет Республики Татарстан по туризму: официальный сайт. – Казань. – URL: https://tourism.tatarstan.ru (дата обращения: 01.07.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.2	2. Информационно-правовой портал Гарант: [сайт]. – Москва. – URL: http://www.garant.ru (дата обращения: 01.07.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.3	3. Министерство науки и высшего образования РФ: официальный сайт. – Москва. – URL: https://minobrnauki.gov.ru (дата обращения 01.07.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.4	4. Министерство по делам молодежи РТ: официальный сайт. – Казань. – URL: https://minmol.tatarstan.ru (дата обращения: 01.07.2025). – Текст: электронный.

6.3.2.5	5. Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань. – URL: https://minsport.tatarstan.ru (дата обращения: 01.07.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.6	6. Федеральная служба государственной статистики: официальный сайт. – Москва. – URL: https://rosstat.gov.ru (дата обращения: 01.07.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.7	7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки: официальный сайт. – Москва. – URL: https://obrnadzor.gov.ru (дата обращения 01.07.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.8	8. Федеральный портал «Российское образование»: [сайт]. – Москва. – URL: https://www.edu.ru (дата обращения 01.07.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.9	9. Электронный фонд актуальных правовых и нормативно-технических документов: [сайт]. – URL: https://docs.cntd.ru (дата обращения 01.07.2025). – Текст: электронный.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) А 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов, доступ к Интернету А 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ к Интернету. D106 - Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету. D107 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету. D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету. D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету. C203 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету C204 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету C205 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету C207 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету D202 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету. D203 - Персональный компьютер ICL RAY, интерактивный ЖК телевизор 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету. 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 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 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 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 D212 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету 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 D215 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету D216 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету D217 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету. D217A - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету. D218 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету E203 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету F203 (научный зал библиотеки) - Интерактивная доска SMART Board со встроенным проектором, персональный компьютер ICL RAY 4 шт. C303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету. C304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету. C305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к

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

1. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

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

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

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

2. Рекомендации по подготовке к семинарскому (практическому) занятию

Важной составной частью учебного процесса в Университете являются семинарские и практические занятия. Семинарские занятия проводятся главным образом по общественным наукам и другим дисциплинам, требующим научно-теоретического обобщения литературных источников, и помогают магистрантам глубже усвоить учебный материал, приобрести навыки творческой работы над документами и первоисточниками. Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине. Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо прокомментировать основные вопросы плана семинара. Такой подход преподавателя помогает обучающимся быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном. Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, указать обучающимся страницы в конспекте лекций, разделы учебников и учебных пособий, чтобы они получили общее представление о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует рекомендовать им поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам.

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

- 1) обсуждение теоретических вопросов;
- 2) изложение рефератов;
- 3) решение практических заданий;
- 4) выполнение кейс-задач;
- 5) выполнение контрольных работ и тестовых заданий;
- 6) заслушивание докладов с презентациями

Закрепление полученных знаний осуществляется разными способами:

1. в процессе самостоятельной подготовки к занятию обучающиеся повторяют материал, изученный на лекциях или по учебнику.
2. проговаривание вслух учебного материала на занятии повышает степень его усвоения.
3. обсуждение полученных знаний делает их более прочными.

Расширение и углубление знаний происходит тогда, когда обучающиеся готовятся к семинарскому занятию по первоисточникам. В процессе их чтения и конспектирования они получают больше информации, чем содержится в лекциях и учебнике. Расширению и углублению знаний также способствует подготовка магистрантами рефератов или сообщений по специальным вопросам, а также подготовка всех обучающихся по одним и тем же вопросам по одним и тем же первоисточникам.

Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1-й - организационный;
- 2-й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки

Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы обучающийся должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Обучающимся следует:

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

Обучающимся, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже, чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изученной на занятии. Обучающиеся, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

3. Рекомендации по работе с литературой

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому магистранту 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 магистранта, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит магистранту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно, освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение магистрантом 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.

4. Методические указания для подготовки к экзамену / зачету

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 обучающихся 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, 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 обучающийся сможет представить себе весь учебный материал.

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

Экзамен / зачет проводится строго по расписанию промежуточной аттестации, составленному директором и утвержденному проректором по учебной работе и цифровой трансформации.

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 / зачетного билета.

Обучающийся выбирает билет, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и готовится к ответу. Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

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 директората устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) экзамена.

5. Разъяснения по работе с рейтинговой системой

Рейтинговая система представляет собой один из очень 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 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 итогового контроля по данной дисциплине предусмотрена сдача экзамена, по результатам работы в семестре и текущего контроля успеваемости студент может получить:

Оценка «отлично» – от 85 до 100 баллов.

Оценки «хорошо» – от 66 до 84 баллов.

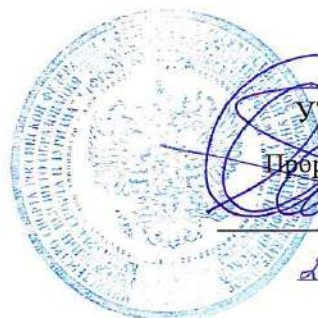
Оценка «удовлетворительно» – от 51 до 65 баллов.

Оценка «неудовлетворительно» – от 50 и менее.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

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



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

Рабочая программа дисциплины **Физическая культура и спорт**

Закреплена за кафедрой	Кафедра физической культуры		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 1	
в том числе:			
аудиторные занятия	11		
самостоятельная работа	61		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> .<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	18 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	8	8	8	8
Практические	2	2	2	2
Индивидуальные занятия	1	1	1	1
Итого ауд.	11	11	11	11
Контактная работа	11	11	11	11
Сам. работа	61	61	61	61
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Фазлеев Наиль Шамсиевич; Забиров Алмаз Нагимович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 21.02.2025 г. № 7

Зав. кафедрой Фазлеев Н.Ш.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Формирование здорового образа жизни: Студенты должны осознать важность физической активности для поддержания здоровья и благополучия.
1.2	Знания о развитии физических качеств.
1.3	Приобретение знаний о здоровом образе жизни: Изучение основ питания, гигиены и профилактики заболеваний.
1.4	Развитие навыков командной работы и лидерства.
1.5	Повышение мотивации к регулярным занятиям спортом. Формирование привычки к регулярным физическим упражнениям.
1.6	Подготовка к будущей профессиональной деятельности: Физическая подготовка может быть важна для некоторых профессий, требующих выносливости и физической активности.
1.7	Дисциплина направлена на всестороннее развитие студентов и подготовку их к успешной учебной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Дисциплина Б1.О.12 Физическая культура относится к обязательной части Блока 1 Дисциплины (модули) ОПОП ВО. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе очной формы обучения. Виды промежуточной аттестации – зачет.
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Оценивает развитие личных физических качеств и показателей собственного здоровья	

Знать: Основы физической культуры и здорового образа жизни. Включает понимание роли физической культуры в развитии личности, подготовки к профессиональной деятельности, а также системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Знание факторов, определяющих здоровье человека, и составляющих здорового образа жизни. Методы физического воспитания и укрепления здоровья. В том числе способы контроля и оценки физического состояния, принципы дозирования нагрузок с учётом индивидуальных особенностей. Средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Ступени и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Технику безопасности при выполнении физических упражнений.
Уметь: Оценивать физическое состояние. Использовать субъективные (самочувствие, аппетит) и объективные (частота сердечных сокращений, артериальное давление) показатели самоконтроля. Самостоятельно поддерживать и развивать физические качества (выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость) в процессе занятий физическими упражнениями. Осуществлять подбор прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды. Планировать и выполнять физические упражнения регулярно, оптимально сочетая физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности. Применять средства и методы физической культуры для развития и совершенствования психофизических качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
Владеть: Методиками и методами самодиагностики, самооценки, самокоррекции здоровья с использованием различных форм двигательной деятельности. Методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. Навыками организации и выполнения физических упражнений, включая составление индивидуальных комплексов (например, утренней гигиенической гимнастики). Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке. Навыками ведения дневника самоконтроля, где фиксируются показатели физического состояния, нагрузки, самочувствие и

другие данные.

Агитационными навыками для пропаганды здорового образа жизни.

УК-7.2:Выбирает здоровьесберегающие технологии для ведения здорового образа жизни

Знать:

принципы и основы методики проведения занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
методы сохранения и укрепления здоровья, включая физические упражнения, закаливание, рациональное питание, режим дня;
факторы, влияющие на состояние здоровья (физические, психологические, социальные);
критерии оценки уровня здоровья и физического развития;
основы профилактики вредных привычек и формирования здорового образа жизни;
роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;
научно-практические основы физической культуры, включая знания о влиянии физических нагрузок на организм.

Уметь:

выбирать и применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья;
составлять индивидуальные программы физической подготовки с учётом возрастных, половых и индивидуальных особенностей организма, уровня физической подготовленности и состояния здоровья;
дозировать физические нагрузки, чередовать их с периодами отдыха, избегать переутомления;
осуществлять самоконтроль состояния организма в процессе занятий физической культурой (оценивать самочувствие, частоту пульса, уровень усталости);
использовать средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и психофизической подготовки;
применять знания о здоровом образе жизни в повседневной деятельности (организовывать режим дня, выбирать рациональное питание, избегать вредных привычек).

Владеть:

навыками выполнения комплексов оздоровительных упражнений (гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия);
методами укрепления индивидуального здоровья, включая закаливание, массаж, самомассаж;
навыками организации самостоятельных занятий физической культурой, включая планирование тренировок и выбор упражнений;
способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
базовыми приёмами пропаганды здорового образа жизни (умение донести информацию о ЗОЖ до окружающих, сформировать положительное отношение к здоровью);
навыками рационального использования физических и умственных нагрузок, чередования труда и отдыха.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Лекции /Тема/	1	0				
1.2	Основные понятия физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов /Лек/	1	2	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 УК-7.2-31 УК-7.2-У1 УК-7.2-В1	Л1.3 Л1.5 Л1.10		
1.3	Социально-биологические основы физической культуры. /Лек/	1	2	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 УК-7.2-31 УК-7.2-У1 УК-7.2-В1	Л1.5 Л1.6		
1.4	Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи ГТО. /Лек/	1	2	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 УК-7.2-31 УК-7.2-У1 УК-7.2-В1	Л1.6 Л1.10 Л1.11		

1.5	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Лек/	1	2	УК-7.1-З1 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 УК-7.2-З1 УК-7.2-У1 УК-7.2-В1	Л1.4 Л1.6 Л1.8 Л1.9 Л1.10		
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Индивидуальное занятие. /Тема/	1	0				
2.2	Основные понятия физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Помощь в подготовке. /ИЗ/	1	1	УК-7.1-З1 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 УК-7.2-З1 УК-7.2-У1 УК-7.2-В1	Л1.5 Л1.7 Л1.14 Л1.15 Л1.16		
2.3	Самостоятельная работа студентов /Тема/	1	0				
2.4	Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Методология. Физическое развитие как процесс и результат, физическая подготовленность и работоспособность, а также методы оценки физической подготовленности. Средства физической культуры для регулирования работоспособности. Применение основ физической культуры для осознанного выбора технологий, способствующих сохранению здоровья, с учетом внутренних и внешних условий конкретной ситуации. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Формы самостоятельных занятий. Выбор и организация самостоятельной физической тренировки. Планирование и управление процессом самостоятельных занятий. Дозирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений. Характеристика техники основных двигательных действий (бег, ходьба, плавание). /Ср/	1	16	УК-7.1-З1 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 УК-7.2-З1 УК-7.2-У1 УК-7.2-В1	Л1.14 Л1.15 Л1.17		

2.5	Повышение уровня общей физической подготовленности с использованием легкой атлетики и легкоатлетических упражнений. Легкоатлетические упражнения: Определение легкоатлетических упражнений, их виды и значимость в физической подготовке. Основные легкоатлетические упражнения: Описание различных легкоатлетических упражнений, таких как бег, прыжки, метания, и их влияние на физическую подготовку. Методика проведения легкоатлетических тренировок: Структура и организация тренировок, включая разминку, основную часть и заминку. Развитие физических качеств: Как легкоатлетические упражнения способствуют развитию силы, выносливости, скорости и координации. Оценка уровня физической подготовленности: Методы и тесты для оценки физической подготовленности до и после тренировок. Планирование и контроль тренировочного процесса: Создание индивидуальных планов тренировок и мониторинг прогресса . Профилактика травм и восстановление: Меры по предотвращению травм и методы восстановления после тренировок. /Ср/	1	16	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 УК-7.2-31 УК-7.2-У1 УК-7.2-В1	Л1.12 Л1.13		
2.6	Общefизическая подготовка. Повышение уровня общей физической подготовленности. Развитие физических качеств: Сила, выносливость, гибкость, скорость, координация и ловкость. Повышение уровня общей физической подготовленности: Улучшение общей физической формы и работоспособности. Оценка уровня физической подготовленности: Определение текущего уровня физической подготовки студентов для корректировки тренировочного процесса. /Ср/	1	13	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 УК-7.2-31 УК-7.2-У1 УК-7.2-В1			

2.7	Спортивные игры. Общие понятия. Повышение уровня общей физической подготовленности с использованием упражнений из спортивных игр. Понятие спортивных игр и их роль в системе физического воспитания. Определение спортивных игр: отличительные черты (наличие правил, соревновательный элемент, командное взаимодействие и т. д.). Классификация спортивных игр: командные и индивидуальные, летние и зимние, игровые виды с мячом и без мяча и пр. Популярные виды спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, регби, хоккей и др. Место спортивных игр в системе физического воспитания разных возрастных групп (дети, подростки, взрослые, пожилые люди). Влияние спортивных игр на физическое и психическое здоровье: укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие координации, снятие стресса, формирование волевых качеств. /Ср/	1	16	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 УК-7.2-31 УК-7.2-У1 УК-7.2-В1			
2.8	Промежуточная аттестация /Тема/	1	0				
2.9	Промежуточная аттестация. Зачет. /Пр/	1	2	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 УК-7.2-31 УК-7.2-У1 УК-7.2-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.10Л2.1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Возникновение и основные этапы развития физкультуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Биосоциальная сущность человека.
6. Организм человека как единая биологическая система.
7. Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
9. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
10. Здоровый образ жизни и его составляющие.
11. Мотивы формирования здорового образа жизни.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Средства физического воспитания.
15. Методы физического воспитания.
16. Основы методики обучения движениям.
17. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
18. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
19. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
21. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
22. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
23. Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
24. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

25. Производственная физическая культура.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
28. Социально-биологические основы физической культуры.
29. Биосоциальная сущность человека.
30. Организм человека как единая биологическая система.
31. Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
32. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
33. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
34. Здоровый образ жизни и его составляющие.
35. Мотивы формирования здорового образа жизни.
36. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
37. Методические принципы физического воспитания.
38. Средства физического воспитания.
39. Методы физического воспитания.
40. Основы методики обучения движениям.
41. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
42. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
43. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
44. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
45. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
46. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
47. Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
48. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
49. Производственная физическая культура.
50. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Примерные практические задания:

1. Составить план-конспект подготовительной части урока по легкой атлетике и провести.
2. Составить план-конспект подготовительной части урока по обще-физической подготовке и провести.
3. Составить план-конспект подготовительной части урока по баскетболу и провести.
4. Составить план-конспект подготовительной части урока по подвижным играм и провести.
5. Составить план-конспект подготовительной части урока по волейболу и провести.
6. Составить план-конспект по развитию физического качества-сила и провести.
7. Составить план-конспект по развитию физического качества-выносливость и провести.
8. Составить план-конспект по развитию физического качества-скорость и провести.
9. Составить план-конспект по развитию физического качества-гибкость и провести.
11. Составить план-конспект по утренней гигиенической гимнастике и провести.
12. Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия по ИВС и провести.
13. Составить план-конспект по обще-физической подготовке и провести.

Примерные тесты:

Ниже представлены **три варианта теста** по дисциплине «Физическая культура и спорт» (Б1.О.12) для студентов вуза. Каждый вариант содержит **10 вопросов** с **4 вариантами ответа** (один правильный, три ошибочных).

Вариант 1

1. **Что является основным средством физической культуры?**
 - а) спорт
 - б) физическое упражнение
 - в) зарядка
 - г) тренировка

Правильный ответ: б)
2. **Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**
 - а) ловкость
 - б) быстрота
 - в) выносливость
 - г) гибкость

Правильный ответ: в)
3. **Что понимается под закаливанием?**

- а) посещение бани, сауны
 - б) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время
 - в) укрепление здоровья
 - г) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды
- *Правильный ответ: г)*

4. **Какая страна является родиной Олимпийских игр?*

- а) Рим
- б) Китай
- в) Греция
- г) Египет

Правильный ответ: в)

5. **Что такое гипокинезия?*

- а) избыток двигательной активности
- б) избыток умственной активности
- в) недостаток умственной активности
- г) недостаточность двигательной активности

Правильный ответ: г)

6. **Какой показатель НЕ относится к физической подготовленности?*

- а) сила
- б) рост
- в) быстрота
- г) выносливость

Правильный ответ: б)

7. **Какова главная функция суставов?*

- а) участвовать в осуществлении движения
- б) обеспечивать гибкость связок
- в) обеспечивать амортизационный эффект, чтобы кости не стирались друг о друга
- г) скреплять кости

Правильный ответ: а)

8. **Что такое суммарный (общий кислородный) запрос?*

- а) количество кислорода, необходимое для выполнения всей предстоящей работы
- б) максимальный объём воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха
- в) объём воздуха, который проходит через лёгкие за одну минуту
- г) количество воздуха, проходящее через лёгкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза)

Правильный ответ: а)

9. **Какой тип телосложения характеризуется хорошо развитой мускулатурой?*

- а) астенический
- б) гиперстенический
- в) нормостенический
- г) дистивный

Правильный ответ: б)

10. **Что НЕ является задачей физического воспитания?*

- а) воспитательная
- б) оздоровительная
- в) образовательная
- г) профилактическая

Правильный ответ: г)

Вариант 2

1. **Что представляет собой физическая культура как часть общей культуры?*

- а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека
- г) занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта

Правильный ответ: в)

2. ****Какие упражнения развивают общую и специальную (скоростную) выносливость?***

- а) ациклические упражнения смешанной аэробной направленности
- б) циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности
- в) ациклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности
- г) циклические упражнения аэробной направленности

Правильный ответ: б)

3. ****Что предполагает здоровый образ жизни (ЗОЖ)?***

- а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек
- б) регулярное обращение к врачу
- в) физическую и интеллектуальную активность
- г) рациональное питание и закаливание

Правильный ответ: а)

4. ****Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира?***

- а) они имели мировую известность
- б) в них принимали участие атлеты со всего мира
- в) в период проведения игр прекращались войны
- г) они отличались миролюбивым характером соревнований

Правильный ответ: в)

5. ****Что снижает вероятность травм при занятиях физическими упражнениями?***

- а) следование указаниям преподавателя
- б) переоценка своих возможностей
- в) владение навыками выполнения движений
- г) неумение владеть своими эмоциями

Правильный ответ: а)

6. ****Сколько этапов спортивной подготовки установлено?***

- а) 12
- б) 4
- в) 6
- г) 5

Правильный ответ: г)

7. ****Что является главным источником энергии в организме?***

- а) жиры
- б) углеводы
- в) еда
- г) белки

Правильный ответ: б)

8. ****В каком состоянии существенно учащается дыхание, нарастает лёгочная вентиляция, активно поглощается кислород?***

- а) вработывания
- б) «мёртвой точки»
- в) предстартовом
- г) открытия «второго дыхания»

Правильный ответ: б)

9. ****Что НЕ относится к показателям физического совершенства?***

- а) уровень здоровья
- б) спортивный результат
- в) творческое долголетие
- г) физическая подготовленность

Правильный ответ: б)

10. ****Какой вид деятельности определяется комплексом факторов (климатических, производственных, физических и др.)?***

- а) физическое упражнение
- б) физический труд
- в) тренировка
- г) спорт

Правильный ответ: б)

Вариант 3

1. **В теле человека насчитывается примерно...**

- а) около 600 мышц
- б) менее 100 мышц
- в) более 1000 мышц
- г) около 300 мышц

Правильный ответ: а)

2. **Спортивно-игровую деятельность характеризует...**

- а) стремление к максимальному результату
- б) избранный вид спорта
- в) конфликтность ситуаций поединков
- г) высокая значимость качества исполнения

Правильный ответ: а)

3. **Соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере — это...**

- а) физическая культура
- б) спорт
- в) спортивная подготовка
- г) физическое воспитание

Правильный ответ: б)

4. **Одна из разновидностей современного спорта — это...**

- а) социальный спорт
- б) международный спорт
- в) профессиональный спорт
- г) общественный спорт

Правильный ответ: в)

5. **При голодании источником углеводов служат...**

- а) запасы воды
- б) запасы минеральных веществ
- в) запасы белка
- г) жировые запасы

Правильный ответ: г)

6. **Обучение любому двигательному действию осуществляется в соответствии с...**

- а) правилами соревнований
- б) биологическими ритмами человека
- в) методикой обучения
- г) контрольно-переводными нормативами

Правильный ответ: в)

7. **Задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...**

- а) закаливания
- б) совершенствования телосложения
- в) полноценного физического развития
- г) проведения разминки и заминки

Правильный ответ: в)

8. **Сердечно-сосудистая система состоит из...**

- а) сердца, лёгких и кровеносных сосудов
- б) большого и малого круга кровообращения
- в) сердца и лёгких
- г) сердца и мозга

Правильный ответ: б)

9. **Неверно, что по функциональному назначению и направлению движений в суставах существуют мышцы...**

- а) сфинктеры и расширители
- б) приводящие и отводящие
- в) сгибатели и разгибатели
- г) поднимающие и опускающие

Правильный ответ: г)

10. **Максимальный спад работоспособности человека (в среднем) приходится на...**

- а) 16 часов (день)

б) 12 часов (день)

в) 12 часов (ночь)

г) 4 часа (ночь)

Правильный ответ: г)

Критерии оценивания** (рекомендуемые):

- 9–10 правильных ответов — «отлично»;
- 7–8 правильных ответов — «хорошо»;
- 5–6 правильных ответов — «удовлетворительно»;
- менее 5 правильных ответов — «неудовлетворительно».

5.2. Темы письменных работ

Примерные темы для рефератов по дисциплине:

1. История развития олимпийского движения: от античности до современности.
2. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
3. Влияние регулярных физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.
4. Адаптивная физическая культура: принципы и методы работы с людьми с ОВЗ.
5. Современные фитнес-технологии: эффективность и безопасность.
6. Физическая культура в системе профессиональной подготовки специалистов.
7. Психологические аспекты спортивной деятельности: мотивация и стрессоустойчивость.
8. Особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
9. Роль спорта в социализации личности и формировании командных навыков.
10. Биомеханика движений в различных видах спорта: сравнительный анализ.
11. Питание спортсмена: основные принципы и современные подходы.
12. Профилактика травматизма в спорте: методы и средства.
13. Физическая реабилитация после спортивных травм: современные методики.
14. Влияние физической активности на когнитивные функции и успеваемость студентов.
15. Национальные виды спорта и народные игры как элемент культурного наследия.
16. Этика и антидопинговая политика в современном спорте.
17. Физическая культура как средство профилактики возрастных изменений.
18. Организация физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях.
19. Влияние экстремальных видов спорта на психофизиологическое состояние человека.
20. Роль тренера в подготовке спортивного резерва: компетенции и методики.
21. Физическая активность при беременности: допустимые нагрузки и ограничения.
22. Сравнительный анализ систем физического воспитания в разных странах.
23. Значение разминки и заминки в тренировочном процессе.
24. Физическая культура для людей пожилого возраста: программы и рекомендации.
25. Влияние гиподинамии на здоровье современного человека и пути её преодоления.
26. Спортивное волонтерство: роль и значение в организации крупных соревнований.
27. Физическая подготовка в военных структурах: традиции и инновации.
28. Экологический спорт: влияние природных условий на эффективность тренировок.
29. Гендерные особенности в спорте: физиологические и социальные аспекты.
30. Цифровые технологии в спорте: носимые устройства и анализ данных.

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. 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.
2. 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 (модулю) служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических знаний, практических

умений, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тесты, практические задания, рефераты, контрольные упражнения

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
ЛП.1	Германов Г. Н., Цуканова Е. Г., Васенин Г. А.	Начальное физкультурное образование: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
ЛП.2	Варфоломеева З. С., Воробьев В. Ф., Сапожников Н. И., Шивринская С. Е.	Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре	Москва: ФЛИНТА, 2012
ЛП.3	Родин А. Я., Родин М. А.	Введение в профессию (Физическая культура)	Кемерово: КемГУ, 2011
ЛП.4	Хорошилова Л. С.	Основы курортологии	Кемерово: КемГУ, 2012
ЛП.5	Костарев А. Ю.	Физическая культура: учебное пособие для учащихся с углубленным изучением истории и культуры ислама	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2009
ЛП.6	Бахтина Т. Н., Александров И. И., Курова Н. В.	Физическая культура: учебное пособие	Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2012
ЛП.7	Глинчикова Л. А., Федулина И. Р.	История физической культуры и спорта: учебное пособие	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2011
ЛП.8	Сапего А. В., Тарасова О. Л., Полковников И. А.	Физическая реабилитация: учебное пособие	Кемерово: КемГУ, 2014
ЛП.9	Кузьменко Г. А., Дубов А. М.	Рабочая программа учебной дисциплины "Психология физического воспитания и спорта"	Москва: Прометей, 2014
ЛП.10	Морозов В. О., Морозов О. В.	Физическая культура и здоровый образ жизни	Москва: ФЛИНТА, 2015
ЛП.11	Евсеев С. П.	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник	Москва: Спорт-Человек, 2016
ЛП.12	Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г.	Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
ЛП.13	Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г.	Легкая атлетика в начальной школе: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.14	Овчинников В. П., Фокин А. М., Габоу М. В., Шелкова Л. Н., Михайлов К. К., Мальшева Е. В., Овчинникова А. В., Любченко А. А., Овчинников В. П.	Спортивные игры: теория избранного вида спорта: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025
Л1.15	Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г., Бадлуева С. В.	Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025
Л1.16	Бобков В. В., Берговина М. Л., Татарова С. Ю., Жукарева Г. М.	Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. Курс лекций: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025
Л1.17	Рубин В. С.	Разделы теории и методики физической культуры: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Федоров А. П.	Легкая атлетика: учебное пособие для студ. всех напр. подготовки и спец. образовательных программ высшего образования «бакалавриат», «специалитет» оч. и заоч. формы обучения	Донецк: ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2023

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

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Данные методические указания содержат рекомендации по выполнению самостоятельной работы, помогая студентам

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

плавание

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	48	Виды контроля в семестрах: зачеты 1	
в том числе:			
аудиторные занятия	48		
самостоятельная работа	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	18 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Практические	48	48	48	48
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48	48	48	48
Итого	48	48	48	48

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Дедловская Марина Владимировна 

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 14.03.2025 г. № 14

Зав. кафедрой Мугаллимова Н.Н. 

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	сформировать у студентов устойчивые знания, практические умения и навыки в области плавания, а также всесторонне использовать его оздоровительный потенциал для укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности и формирования осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	предварительной подготовки студента не требуется для освоения предстоящей дисциплины	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	плавание	
2.2.2	Организация физкультурно-спортивных мероприятий	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Оценивает развитие личных физических качеств и показателей собственного здоровья	

Знать:
физические качества и показатели здоровья

ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	
ОПК-4.1: Демонстрирует основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения	

Знать:
основы техники выполнения двигательных действий в плавании
Уметь:
демонстрировать специальные и подводящие упражнения
Владеть:
техникой выполнения спортивных способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс), стартового прыжка

ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	
ОПК-7.1: Проводит инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом	

Знать:
технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом
Уметь:
проводить инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию

ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	
ОПК-15.1: Определяет, необходимое для занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий, оборудование и инвентарь	

Знать:
инвентарь и оборудование необходимый для занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
Уметь:
подбирать оборудование и инвентарь необходимый для занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Тема 1. Инструктаж техники безопасности /Тема/	1	0				

1.2	/Пр/	1	2	ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1	Л1.1 Э1		
1.3	Тема 2. Способы плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс) /Тема/	1	0				
1.4	/Пр/	1	24	УК-7.1-31 ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1 ОПК-15.1-31	Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1		
Раздел 2. Модуль 2							
2.1	Тема 3. Личные физические качества и показатели собственного здоровья /Тема/	1	0				
2.2	/Пр/	1	10	УК-7.1-31	Л1.1 Л1.2		
2.3	Тема 4. Инвентарь и оборудование /Тема/	1	0				
2.4	/Пр/	1	12	ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1	Л1.4 Л1.5 Э1		
2.5	Зачет /Тема/	1	0				
2.6	/Зачёт/	1	0				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Практическая работа:

1. Техника выполнения кроль на спине
2. Техника выполнения кроль на груди
3. Техника выполнения брасс
4. Техника выполнения стартового прыжка
5. Техника выполнения проныра
6. Техника выполнения поворотов
7. Проведение подготовительной части занятия
8. Подобрать и провести подводящие упражнения для обучения способу кроль на спине
9. Подобрать и провести подводящие упражнения для обучения способу кроль на груди
10. Подобрать и провести подводящие упражнения для обучения способом брасс
11. Подобрать и провести специальные упражнения для согласования рук и ног способом кроль на спине
12. Подобрать и провести специальные упражнения для согласования рук и ног способом кроль на груди
13. Подобрать и провести специальные упражнения для согласования рук и ног способом брасс
14. Провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре и спорту
15. Перечислите показатели здоровья

Ситуационные задачи:

1. Подобрать оборудование и инвентарь для проведения спортивно-массового праздника День Нептуна
2. Подобрать оборудование и инвентарь для обучения работы ног способом кроль на груди
3. Подобрать оборудование и инвентарь для обучения работы ног способом кроль на спине
4. Подобрать оборудование и инвентарь для обучения работы ног способом брасс
5. Подобрать оборудование и инвентарь для совершенствования техники кроль на груди
6. Подобрать оборудование и инвентарь для совершенствования техники кроль на спине
7. Подобрать оборудование и инвентарь для совершенствования техники брасс
8. Подобрать оборудование и инвентарь для занятия ознакомления с водой
9. Предложите упражнения для оценки силы для конкретного возраста.
10. Предложите упражнения для оценки ловкости для конкретного возраста.
11. Предложите упражнения для оценки быстроты для конкретного возраста.
12. Предложите упражнения для оценки гибкости для конкретного возраста.
13. Предложите упражнения для оценки выносливости для конкретного возраста.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

1. Техника плавания кроль на спине / кроль на груди / брасс

Высокий уровень (Отлично): Техника основных элементов соблюдена (работа ног от бедра, выдох в воду, согласованность дыхания с движениями рук). Дистанция преодолена без остановки.

Средний уровень (Хорошо): Элементы техники частично соблюдены, есть заметные ошибки (например, задержка дыхания, «велосипед» ногами). Дистанция преодолена.

Низкий уровень (Удовлетворительно): Техника не соблюдается, но может продемонстрировать отдельные правильные элементы. Дистанция преодолена.

Не аттестован: (Неудовлетворительно): Не может проплыть 50 метров без остановки, техника не контролируется, отсутствуют базовые навыки.

2. Подбор оборудования и инвентаря для проведения занятия, физкультурно-массового мероприятия, спортивного соревнования:

Высокий уровень (Отлично): Верно подбирает оборудование и инвентарь. Знает название и функционал. Использует по назначению, умеет регулировать подобранный инвентарь.

Средний уровень (Хорошо): Верно подбирает оборудование и инвентарь. Не всегда уверен в терминологии. Не всегда может отрегулировать или верно определить функционал выбранного оборудования и инвентаря.

Низкий уровень (Удовлетворительно): Оборудование и инвентарь подбирается для определенного мероприятия не всегда верно, путается в терминологии и названии, не знает как правильно отрегулировать и применить.

Не аттестован: (Неудовлетворительно): Не может подобрать оборудование и инвентарь, не знает название и для чего применяется.

3. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре и спорту

Высокий уровень (Отлично): Знает технику безопасности. Четко и последовательно проводит инструктаж, используя терминологию отрасли физическая культура и спорт.

Средний уровень (Хорошо): Знает технику безопасности. Не всегда последовательно проводит инструктаж, но в целом выдает всю информацию. Имеет незначительные ошибки в терминологии.

Низкий уровень (Удовлетворительно): Технику безопасности знает не полностью. В связи с чем выдает информацию не последовательно, допускает неточности, что приводит не к полному информированию.

Не аттестован: (Неудовлетворительно): Не способен провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.

4. Подбор и проведение подводящих и специальных упражнений.

Высокий уровень (Отлично): Корректно подбирает, проводит подводящие и специальные упражнения. Использует терминологию принятую в плавании. Корректно дает методические указания.

Средний уровень (Хорошо): Корректно подбирает, проводит подводящие и специальные упражнения. Использует терминологию принятую в плавании с незначительными ошибками. Редко дает методические указания.

Низкий уровень (Удовлетворительно): Не точно подбирает, проводит подводящие и специальные упражнения. Не всегда корректно использует терминологию принятую в плавании. Не дает методические указания.

Не аттестован: (Неудовлетворительно): Не способен подобрать и провести подводящие и специальные упражнения.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практическое задание
Ситуационная задача

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	Ериков В. М., Никулин А. А., Иванникова Т. В.	Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания: учебно-методическое пособие	Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2020
Л1.2	Сидоров Д. Г.	Воздействие занятий плаванием на системы организма при различных заболеваниях: учеб.-метод. пос.	Нижний Новгород: ННГАСУ, 2022
Л1.3	Кошелева М. В.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Плавание: электронное учебно-методическое пособие	Тольятти: ТГУ, 2023
Л1.4	Ериков В. М., Никулин А. А., Иванникова Т. В.	Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.5	Ериков В. М., Никулин А. А., Иванникова Т. В.	Организация и проведение спортивной подготовки и судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта: спортивное и оздоровительное плавание: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Токарь Е. В.	Занятия по плаванию в вузе	Благовещенск: АмГУ, 2017

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Дедловская, М. В. Основы теории и методики избранного вида спорта: плавание : учебно-методическое пособие / М. В. Дедловская ; Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 120 с. – ISBN 978-5-6047996-7-3. – EDN QMKHNU.		

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

6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)		
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)		
6.3.1.6			
6.3.1.7	Для 43.00.00		
6.3.1.8	Учебная версия программы для ЭВМ: система автоматизации гостиниц «Эдельвейс» (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.9	Тестовый доступ к Travelline: Platform для автоматизации бизнес-процессов, централизованного хранения и управления данными средств размещения (Соглашение № 5 с ООО ТРЭВЕЛ ЛАЙН СИСТЕМС от 10.03.2025 г.)		

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Бассейн:
7.2	Плавательный бассейн 50 м с минимальной глубиной 1,35 м
7.3	Переносная видеокамера.
7.4	Плавательные доски и колобашки, ласты, трубки, лопатки, ватерпольные мячи, нудлс, секундомеры (ручной и два стационарных), шест, конец Александрова, тренажер для отработки оказания первой медицинской помощи при утоплении и пр., для организации практических занятий различной направленности.
7.5	Система электронного финиш старта «Омега»
7.6	Электронное табло
7.7	Стартовые тумбы
7.8	Передвижная платформа
7.9	Разделительные дорожки
7.10	Душевые комнаты
7.11	Раздевалки
7.12	

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

Студент обязан присутствовать на занятиях в плавательной одежде (купальник/плавательные плавки, шапочка резиновая, обувь резиновая).

При наличии, можно взять плавательные очки.

Обязательно на занятие начинается с разминки.

В течении всего занятия все участники соблюдают технику безопасности.

Получить зачет (допуск к зачету — посещение $\geq 90\%$ занятий):

Показать технику 3 спортивных способов плавания.

Решить ситуативную задачу.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

легкая атлетика

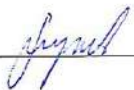
Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	48	Виды контроля в семестрах: зачеты 2	
в том числе:			
аудиторные занятия	48		
самостоятельная работа	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
Неделя	20 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	48	48	48	48
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48	48	48	48
Итого	48	48	48	48

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Бурцев Владимир Анатольевич



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	формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций в сфере обучения легкой атлетике
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.1.2	Введение в профессиональную деятельность
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	легкая атлетика
2.2.2	Теория и методика физической культуры
2.2.3	Учебная практика: педагогическая
2.2.4	Профессионально-ориентированная
2.2.5	Профессиональная деятельность педагога дополнительного образования
3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Оценивает развитие личных физических качеств и показателей собственного здоровья	
Знать: Методики оценки физического развития и функционального состояния организма при занятиях легкой атлетикой. Нормативы физической подготовленности и критерии здоровья для различных возрастных групп. Анатомо-физиологические характеристики основных систем организма, лимитирующих достижения в беге, прыжках и метаниях. Уметь: Проводить функциональные тесты и контрольные испытания для измерения силы, скорости, выносливости и гибкости. Интерпретировать показатели пульсометрии и антропометрических измерений в процессе тренировок. Анализировать динамику изменений личного физического состояния под воздействием легкоатлетических нагрузок. Владеть: Технологиями мониторинга физического состояния и ведения дневника самоконтроля. Способами оценки адекватности нагрузки текущему уровню здоровья. Методами математической обработки результатов тестирования для выявления зон роста.	
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	
ОПК-4.1: Демонстрирует основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения	
Знать: Технику выполнения основных видов легкой атлетики (спринт, бег на средние дистанции, прыжки в длину и высоту, толкание ядра). Комплексы специальных беговых упражнений (СБУ) и прыжковых упражнений для формирования двигательного навыка. Биомеханические закономерности движений в легкоатлетических дисциплинах. Уметь: Безукоризненно выполнять упражнения для демонстрации правильного технического эталона обучающимся. Варьировать подводящие упражнения в зависимости от сложности осваиваемого технического элемента. Соблюдать ритмо-темповую структуру движений при показе элементов легкой атлетики. Владеть: Арсеналом специальных упражнений для совершенствования координационных способностей и скоростно-силовых качеств. Навыками образцового показа техники бега, стартов и переходов в технических видах. Методикой «расчлененного» показа сложных двигательных актов для облегчения их восприятия.	
ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	
ОПК-7.1: Проводит инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом	
Знать: Правила техники безопасности на стадионе, в манеже и в секторах для метаний и прыжков.	

Порядок организации мест занятий для предотвращения травматизма (включая зоны разбега и приземления). Требования к спортивной экипировке и обуви для различных видов покрытий. Уметь: Доступно объяснять правила поведения во время групповых забегов и переходов между снарядами. Выявлять потенциально опасные факторы в местах проведения занятий (состояние покрытия, погода, неисправность снарядов). Контролировать соблюдение дисциплины и техники безопасности в процессе тренировки. Владеть: Алгоритмом проведения и документирования инструктажей по технике безопасности перед началом учебного процесса. Навыками оказания первой помощи при характерных легкоатлетических травмах. Приемами страховки и самостраховки при выполнении прыжков и упражнений с отягощениями.

ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий

ОПК-15.1: Определяет, необходимое для занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий, оборудование и инвентарь

Знать: Перечень стандартного оборудования для легкоатлетических соревнований (колодки, барьеры, планки, снаряды для метаний, хронометры). Технические требования к инвентарю согласно правилам соревнований (вес, размер, материал). Специфику оборудования для занятий в различных условиях (закрытый манеж, открытый стадион, кроссовая трасса). Уметь: Рассчитывать количество необходимого инвентаря исходя из численности группы и задач тренировочного занятия. Подбирать снаряды (ядра, диски, копья) в соответствии с возрастными и гендерными категориями участников. Проверять исправность и готовность оборудования к эксплуатации перед началом мероприятий. Владеть: Навыками подготовки соревновательных секторов и разметки беговых дорожек. Методами рационального размещения инвентаря на спортивной площадке для оптимизации тренировочного процесса. Процедурой составления заявок и спецификаций на приобретение или аренду спортивного оборудования.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Занятия легкой атлетикой с оздоровительной направленностью Педагогический контроль /Тема/	2	0				
1.2	Занятия легкой атлетикой с оздоровительной направленностью Педагогический контроль /Пр/	2	4	УК-7.1-31 УК-7.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		
1.3	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой Проведение тестирования, занимающихся легкой атлетикой /Тема/	2	0				
1.4	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой Проведение тестирования, занимающихся легкой атлетикой /Пр/	2	4	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		
1.5	Техника горизонтальных прыжков в легкой атлетике /Тема/	2	0				
1.6	Техника горизонтальных прыжков в легкой атлетике /Пр/	2	12	ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1			
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Техника вертикальных прыжков /Тема/	2	0				
2.2	Техника вертикальных прыжков /Пр/	2	12	ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1			

2.3	Техника толкания ядра /Тема/	2	0				
2.4	Техника толкания ядра /Пр/	2	4				
2.5	Техника метания мяча и копья /Тема/	2	0				
2.6	Техника метания мяча и копья /Пр/	2	4	ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		
2.7	Техника ходьбы и бега на различные дистанции. Техника эстафетного бега /Тема/	2	0				
2.8	Техника ходьбы и бега на различные дистанции. Техника эстафетного бега /Пр/	2	4	ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-В1 ОПК-4.1-У1			
2.9	Организация, проведение и судейство соревнований по легкой атлетике в общеобразовательной школе/дополнительном образовании /Тема/	2	0				
2.10	Организация, проведение и судейство соревнований по легкой атлетике в общеобразовательной школе/дополнительном образовании /Пр/	2	4	ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1 ОПК-7.1-В1 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1			
2.11	Зачет /Зачёт/	2	0	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Каковы основные цели и задачи элективных курсов по легкой атлетике в системе физического воспитания?
 Охарактеризуйте историю развития легкой атлетики как олимпийского вида спорта.
 Какие основные виды легкой атлетики входят в программу элективных курсов?
 Каковы основные средства и методы обучения технике бега на короткие дистанции?
 Опишите технику выполнения низкого старта в спринтерском беге.
 Какие методические особенности обучения технике бега на средние дистанции?
 Охарактеризуйте технику и методику обучения прыжкам в длину с разбега способом "согнув ноги".
 Каковы основные фазы техники прыжка в высоту способом "фосбери-флоп"?
 Опишите технику метания малого мяча и методику ее обучения.
 Какие основные правила соревнований по легкой атлетике должен знать студент?
 Как организовать и провести соревнования по легкой атлетике в учебном заведении?
 Какие основные средства развития скоростных качеств применяются в легкой атлетике?
 Охарактеризуйте методы развития выносливости у занимающихся легкой атлетикой.
 Какие упражнения используются для развития силовых качеств в подготовке легкоатлетов?
 Какова роль гибкости и координационных способностей в технической подготовке легкоатлетов?

Какие основные принципы спортивной тренировки реализуются в легкой атлетике?
 Опишите структуру и содержание тренировочного занятия по легкой атлетике.
 Какие меры безопасности необходимо соблюдать на занятиях по легкой атлетике?
 Как осуществляется контроль за физической подготовленностью студентов на элективных курсах?
 Какое значение имеет легкая атлетика для гармоничного физического развития личности?

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов:

История развития легкой атлетики в мире и в России.

Легкая атлетика в системе физического воспитания студентов: цели и задачи элективного курса.

Техника и методика обучения низкому старту и стартовому разгону в спринте.

Развитие скоростных качеств средствами легкой атлетики: упражнения и методика.

Бег на средние дистанции: структура техники и ошибки начинающих.

Методика развития выносливости у студентов на занятиях по легкой атлетике.

Интервальная и повторная тренировка в беге: применение в учебном процессе.

Техника бега по повороту и особенности расстановки на стадионе (дорожки, разметка).

Прыжок в длину с разбега: фазы движения, обучение и типичные ошибки.

Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп»: техника и методика обучения.

Барьерный бег: основы техники, подводящие упражнения, профилактика травм.

Метание малого мяча (или гранаты): техника, требования безопасности, обучение.

Толкание ядра: техника (скольжение/вращение) и методика начальной подготовки.

Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета: соотношение и примеры комплексов.

Развитие силовых качеств у легкоатлетов: упражнения с собственным весом и отягощениями.

Развитие гибкости и координации в легкой атлетике: значение и средства.

Разминка и заминка в легкой атлетике: структура, содержание, физиологическое обоснование.

Профилактика травм на занятиях по легкой атлетике: причины, риски, меры безопасности.

Самоконтроль и контроль нагрузок на элективных курсах: пульс, самочувствие, дневник тренировок.

Планирование тренировочного занятия по легкой атлетике для студентов разного уровня подготовки.

Организация и судейство соревнований по легкой атлетике в учебной группе.

Нормативы и тестирование физической подготовленности студентов средствами легкой атлетики.

Психологическая подготовка к старту: предстартовые состояния и способы саморегуляции.

Влияние занятий легкой атлетикой на здоровье и функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания

Назовите специально-подготовительные и соревновательные упражнения?

а) бег с захлестом.....

б) бег с высоким.....

в) вылет в.....

г) скачок, шаг.....

д) финальное.....

10 Какие циклические виды легкой атлетики представлены в программе современных Олимпийских Игр?

а) многоборья

б) прыжки

в) бег

г) метания

3. Дайте характеристику виду легкой атлетики по следующим критериям...

Вид легкой атлетики Скоростно-силовой Выносливость Циклический Ациклический Смешанный

Бег на короткие дистанции

Спортивная ходьба

Толкание ядра

Эстафетный бег

Барьерный бег

Прыжки в длину с разбега

Практическая работа

- Подберите средства, направленные на развитие скоростных способностей на уроке по легкой атлетике.
- Подберите средства, направленные на развитие общей выносливости на уроке по легкой атлетике.
- Подберите средства, направленные на развитие специальной выносливости на уроке по легкой атлетике.
- Составьте комплекс круговой тренировки для развития силовой выносливости на уроке по легкой атлетике.
- Подберите подводящие упражнения при обучении технике «низкого старта» на уроке по легкой атлетике.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практическая работа

Тестовые задания

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	Врублевский Е. П.	Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах)	Москва: Спорт-Человек, 2016
Л1.2	Власова Т. Н., Козлова Т. Н., Дьяков В. Г., Бондарь А. А., Чернецов А. В., Ряховская Е. А., Навальная О. С., Калошин А. Л., Линева Н. А., Скакун С. А., Гаджиев Н. А., Сычев П. А., Гурьянов И. С., Власовой Т. Н.	Краткий теоретический курс по видам спорта и системам физических упражнений: учебное пособие	Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017
Л1.3	Шубина М. В.	Использование средств легкой атлетики на занятиях по физической культуре в вузе: учебное пособие	Киров: ВятГУ, 2019
Л1.4	Стрельникова И. В.	Обучение технике бега на уроках легкой атлетики в школе: учебно-методическое пособие	Киров: ВятГУ, 2017
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)		
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)		
6.3.1.6			
6.3.1.7			
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
6.3.2.1			
6.3.2.2	1. eLibrary.Ru: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 – . – URL: https://elibrary.ru – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст : электронный.		
6.3.2.3	2. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 – . – URL: http://e.lanbook.com – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.		
6.3.2.4	3. Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань – . – URL: http://minsport.tatarstan.ru . – Текст: электронный.		
6.3.2.5	4. Министерство по делам молодежи РТ: официальный сайт. – Казань – . – URL: http://minmol.tatarstan.ru . – Текст: электронный.		
6.3.2.6	5. Министерство спорта РФ: официальный сайт. – Москва, 2008 – URL: http://minstm.gov.ru . – Текст: электронный		
6.3.2.7	6. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013 – . – URL: https://www.unifirst.ru/ . – Текст электронный.		
7. МТО (оборудование и технические средства обучения)			
7.1	Стадион Буревестник		
7.2	8 беговых легкоатлетических дорожек		
7.3	2 сектора для прыжков в длину		
7.4	2 сектора тройного прыжка		
7.5	2 сектора для прыжков в высоту		

7.6	1 сектор для прыжков с шестом
7.7	сектор для толкания ядра
7.8	яма с водой для бега с препятствиями Секундомеры,
7.9	Стартовые колодки (комплект на 8 дорожек),
7.10	Барьер легкоатлетический, диапазон регулировки высоты: 1,067м, 1,0м, 0,914м, 0,840м и 0,762;
7.11	Алюминиевые эстафетные палочки,
7.12	Измеритель установки планки для прыжков в высоту;
7.13	Планка для прыжков в высоту из фибerglassа (диаметр 30 мм, длина 4м),
7.14	Планка для прыжков с шестом из фибerglassа (диаметр 30 мм, длина 4,5 м),
7.15	Ядра 3кг., 4 кг., 5 кг., 6 кг., 7,257 кг.
7.16	Пистолет стартовый для подачи сигнала.
7.17	Копья 800 гр.
7.18	Копья женские 600 гр.
7.19	Рулетка 10 м, 50 м, 100 м.
7.20	Измерительное колесо.
7.21	Снаряд «Ракета».
7.22	Диски твердорезиновые.
7.23	Диски соревновательные.
7.24	Медицинбол 1кг, 3 кг, 5 кг.
7.25	Молот учебный 3 кг, 5 кг.
7.26	Граната 500 гр., 700 гр.
7.27	

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. 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 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.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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


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

Рабочая программа дисциплины **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** **борьба**

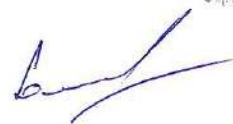
Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	48	Виды контроля в семестрах: зачеты 3	
в том числе:			
аудиторные занятия	48		
самостоятельная работа	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
Неделя	18 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	48	48	48	48
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48	48	48	48
Итого	48	48	48	48

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Файзрахманов Ильнар Илдарович; к.п.н., Соломахин Олег Борисович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 11.03.2025 г. № 14

Зав. кафедрой Мугаллимова Н.Н.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Цель освоения дисциплины «Борьба» – формирование у обучающихся системных знаний, профессионально-прикладных умений и навыков в области избранного вида спортивной борьбы, а также всестороннее развитие физических, психических и личностных качеств, необходимых для успешной профессиональной и социальной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Анатомия человека	
2.1.2	Физическая культура и спорт	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.2		
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.4		

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Оценивает развитие личных физических качеств и показателей собственного здоровья

Знать:

Знать анатомо-физиологические основы мышечной деятельности, энергообеспечения при физических нагрузках, принципы адаптации организма к тренировке. Знать базовые принципы построения самостоятельных тренировочных занятий и микроциклов (разминка, основная часть, заминка; чередование нагрузки и отдыха).

Уметь:

Уметь на основе самооценки составить и скорректировать индивидуальный план физкультурно-оздоровительных занятий для поддержания или развития нужных качеств. Уметь использовать освоенные двигательные навыки (самостраховка при падении, умение владеть телом в нестандартных положениях, элементы самозащиты) в бытовых и профессиональных ситуациях.

Владеть:

Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, достижение должного уровня физической подготовленности.

ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-4.1: Демонстрирует основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения

Знать:

Знать теорию и методику спортивной тренировки (принципы, средства, методы, виды нагрузки, тренировочные эффекты). Знать правила, регламенты, положения о соревнованиях в избранном виде спорта.

Уметь:

Уметь грамотно демонстрировать технику упражнений и двигательных действий. Уметь выполнять функции судьи или помощника судьи на соревнованиях по избранному виду спорта.

Владеть:

Владеть методикой проведения разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Владеть технологией планирования и организации участия спортсмена или команды в соревнованиях (логистика, аккредитация, работа с протоколами).

ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-7.1: Проводит инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом

Знать:

Знать нормативно-правовые акты, правила и инструкции по технике безопасности при проведении занятий в спортивных залах, на открытых площадках, в бассейнах и т.д. Знать алгоритмы оказания первой доврачебной помощи при различных неотложных состояниях, утвержденные Минздравом России (Российским Красным Крестом).

Уметь:

Уметь инструктировать занимающихся по технике безопасности перед началом занятий и при освоении нового упражнения/снаряда. Уметь четко и последовательно выполнять алгоритмы первой помощи.

Владеть:

Владеть практическими приемами страховки и помощи в избранном виде спорта. Владеть методами организации эвакуации пострадавшего или группы из опасной зоны.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Тема 1 Техника безопасности. Основы проведения занятий по борьбе. /Тема/	3	0				
1.2	/Пр/	3	10	ОПК-7.1-31	Э1		
1.3	Развитие физических качеств с использованием подвижных игр. /Тема/	3	0				
1.4	/Пр/	3	12	УК-7.1-B1 ОПК-4.1-B1	Э1		
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Тема 3 Методика обучения технических приемов борьбы в стойке. /Тема/	3	0				
2.2	/Пр/	3	14	ОПК-4.1-У1 ОПК-7.1-B1	Э1		
2.3	Тема 4 Методика обучения приемов в партере. /Тема/	3	0				
2.4	/Пр/	3	12	УК-7.1-B1 ОПК-4.1-У1	Э1		
2.5	/Зачёт/	3	0				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

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. 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.
2. 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.

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

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена/зачета.

Зачет проводится в форме ответа на вопросы билета. Каждый билет включает 1 теоретический вопрос и одно практическое задание (рассказ и показ методики обучения одного приема).

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Провести борцовскую разминку;
Провести подвижную игру для развития одного физического качества;
Провести методику обучения одного приема в партере;
Провести методику обучения одного приема в стойке;

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практические задания

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586250 (дата обращения: 10.02.2025).

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

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Для проведения занятий по борьбе необходимы:
7.2	- тренировочный спортивный зал с борцовским ковром;
7.3	- тренажерный зал;
7.4	- манекен;
7.5	- эспандер

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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины
**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**
спортивное ориентирование

Закреплена за кафедрой	Кафедра физической культуры		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	40	Виды контроля в семестрах: зачеты 4	
в том числе:			
аудиторные занятия	40		
самостоятельная работа	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
Неделя	18 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Практические	40	40	40	40
Итого ауд.	40	40	40	40
Контактная работа	40	40	40	40
Итого	40	40	40	40

Автор (ы) программы:

Ст.преп., Мифтахов Тимур Фаритович; Ст.преп., Забиров Алмаз Нагимович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 26.03.2025 г. № 7

Зав. кафедрой Фазлеев Н.Ш.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Освоение технологии профессиональной деятельности бакалавра в области физической
1.2	культуры и спорта на основе курса "Спортивное ориентирование".

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	На основе изучения курса "Спортивное ориентирование" лежит освоение технологии
2.1.2	профессиональной деятельности специалиста по физической культуре. Спортивное
2.1.3	ориентирование является доступным средством физического совершенствования студентов
2.1.4	высшего учебного заведения. Выпускники не только совершенствуют полученные знания,
2.1.5	умения и навыки во время участия в соревнованиях по спортивному ориентированию, но и
2.1.6	научаться самостоятельно, проводить оздоровительные и физкультурно-спортивные
2.1.7	мероприятия по спортивному ориентированию. Разностороннее развитие выпускника в
2.1.8	студенческие годы, в частности во время занятий спортивным ориентированием, позволяет
2.1.9	правильно организовать учебно-воспитательную работу и досуг людей разного возраста.
2.1.10	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Оценивает развитие личных физических качеств и показателей собственного здоровья	

Знать:

- современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта;
- принципы образования в течение всей жизни
- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;
- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;
- основы организации здорового образа жизни;
- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;
- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;
- основы планирования и проведения занятий по физической культуре;
- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.
- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря

Уметь:

- планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта;
- планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;
- владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;

Владеть:

Регулярное выполнение упражнений для поддержания физического здоровья.
Применение методов самоконтроля и самодиагностики.
Формирование устойчивых привычек здорового образа жизни.

ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
ОПК-4.1: Демонстрирует основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения

Знать:

Технические особенности движений спортсменов высокого класса в каждом индивидуальном виде спорта.
Методику изучения отдельных элементов техники (подводящие упражнения).

Физиологические основы тех или иных техник движения. Особенности специальной разминки перед выполнением конкретных технических приёмов. Средства предупреждения травматизма при выполнении спортивных движений.
Уметь: Выполнение правильной постановки стопы при беге и прыжках. Совершенствование спортивной координации и точности движений рук и ног. Использование эффективных способов повышения общей и специальной выносливости. Организация собственной тренировки и контроль качества исполнения базовых двигательных действий.
Владеть: Становление уверенной техники бега, плавания, гимнастики и других индивидуальных видов спорта. Владение техникой безопасной разминки и восстановления после нагрузок. Устойчивость и стабильность в исполнении сложных движений и комбинаций. Самостоятельное управление своим физическим состоянием в процессе соревнований и тренировок.

ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-7.1: Проводит инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом

Знать: Теоретическое обоснование мер предосторожности и охраны труда на занятиях физическими упражнениями. Требования санитарных норм и гигиенических стандартов, регулирующих проведение занятий физической культурой и спортом. Рекомендации по предотвращению возможных повреждений опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и других частей тела спортсмена. Общие принципы оказания первой помощи пострадавшим спортсменам.
Уметь: Проведение первичного и повторного инструктажа по правилам поведения на уроках физической культуры и спортивных мероприятиях. Определение опасных зон и факторов риска в местах проведения уроков и занятий спортом. Подбор оптимального оснащения спортплощадок и тренажёрных залов с учётом требований безопасности. Своевременное выявление нарушений и устранение потенциально опасных условий.
Владеть: Быстрое реагирование на аварийные ситуации и грамотное оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Автоматизированное использование специализированного снаряжения и инструментов для предотвращения происшествий. Постоянный мониторинг состояния учеников и сотрудников, занимающихся спортом, с целью выявления отклонений в самочувствии. Поддержание порядка и дисциплины среди обучающихся, соблюдая требования техники безопасности.

ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий

ОПК-15.1: Определяет, необходимое для занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий, оборудование и инвентарь

Знать: Назначение и классификация современного оборудования и инвентаря. Соответствие спортивного инвентаря требованиям санитарно-гигиенических норм и правил безопасности. Выбор материалов и конструкций, используемых при изготовлении спортивных сооружений и приспособлений. Современные тенденции и инновационные технологии в производстве и эксплуатации спортивного оборудования.
Уметь: Анализ потребностей и возможностей конкретной группы участников мероприятия. Грамотный подбор инвентаря и оборудования исходя из целей и задач мероприятия. Создание оптимальных условий для эффективного использования ресурсов. Организация хранения и обслуживания спортивного оборудования.
Владеть: Свободное владение различными типами спортивного оборудования и инструмента. Эффективное распределение материальных ресурсов и оптимальное размещение оборудования. Мониторинг технического состояния инвентаря и своевременное принятие решений о ремонте или замене. Управление командой работников, задействованных в обслуживании спортивных объектов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						

1.1	Место спортивного ориентирования в системе физического воспитания /Тема/	4	0				
1.2	Спортивное ориентирование и его классификация. Формы и методы организации работы в школе по спортивному ориентированию: туристские кружки, секции, соревнования, слеты, профильные лагеря, станции туристов, центры детского и юношеского туризма. /Пр/	4	6	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1	Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.3	Топографическая подготовка спортсмена-ориентировщика. /Тема/	4	0				
1.4	Топография. Условные знаки на карте. Ориентирование на местности. Основные элементы топографии. Спортивная карта /Пр/	4	8	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1	Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.3 Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4		
Раздел 2. Модуль 2							
2.1	Обеспечение безопасности при занятиях спортивным ориентированием. Врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма в спортивном ориентировании /Тема/	4	0				
2.2	Продолжительность учебно-тренировочных занятий в зависимости от возрастной группы. Тренировочные нагрузки. Основные причины травматизма и несчастных случаев в спортивном ориентировании: неправильный выбор маршрута; несоответствующее снаряжение; недостаточная физическая, техническая, тактическая подготовка; утомление, неопытность, нарушение дисциплины, паника, внешние факторы, неопытность и самоуверенность руководителя, плохое изучение района соревнований, отсутствие необходимого картографического материала, неумение в ориентировании и т.д. /Пр/	4	8	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1	Л1.4 Л1.5Л2.2 Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4		

2.3	Правила соревнований в спортивном ориентировании. /Тема/	4	0				
2.4	Положение о соревнованиях. Календари соревнований. Организация и проведение соревнований. Местность и дистанция в спортивном ориентировании. Судьи в спортивном ориентировании. Зачетная книжка спортсмена. /Пр/	4	8	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.4 Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.5	Система спортивной тренировки в ориентировании. /Тема/	4	0				
2.6	Программирование многолетнего процесса тренировки по всем его компонентам; соответствие применяемых средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов; точность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в больших, средних, малых циклах и тренировочных занятиях; информационное обеспечение посредством комплексного контроля. Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками. Теоретическая, физическая, техническая, тактическая, морально-волевая подготовка спортсмена-ориентировщика /Пр/	4	10	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1	Л1.1 Л1.4 Л1.5Л2.4 Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Практические задания

Найдите заданный объект на учебной карте и отметьте его позицию.

Проложите маршрут между двумя указанными объектами, учитывая сложность рельефа и наличие естественных преград.

Проверьте правильность нанесения магнитного азимута и вычисления направления движения.

Постройте тренировочный маршрут, состоящий из нескольких контрольных пунктов.

Продемонстрируйте технику чтения и интерпретации символов на картах разного масштаба.

Спортивные испытания:

Пробегите короткую дистанцию по заранее разработанному маршруту, отметив контрольные точки.

Выполните упражнение по определению местоположения на участке местности с использованием карты и компаса.

Преодолейте искусственно созданные препятствия (канава, река, густой лес), применяя навыки ориентирования.

Решите ситуационную задачу: потеря ориентировочного объекта, составление нового маршрута для достижения цели.

Продемонстрируйте технику чтения и интерпретации символов на картах разного масштаба.

Вопросы к зачету:

1. В чем заключается организация проведения соревнований по спортивному ориентированию.
2. Характер зачета результатов соревнований. Личные и командные результаты в спортивном ориентировании.
3. Требования к местности проведения соревнований по ориентированию.
4. Календари соревнований по спортивному ориентированию. Основные требования к составлению.
5. Классификация ошибок в спортивном ориентировании.

6. Компас и методы работы с ним.
7. Корректировка спортивных карт.
8. Место спортивного ориентирования в системе физического воспитания.
9. Методы контроля за состоянием организма спортсмена в тренировочном процессе.
10. Обеспечение безопасности при занятиях спортивным ориентированием.
11. Обязанности членов главной судейской коллегии (ГСК).
12. Требования к сложности дистанции в ориентировании.
13. Организация питания спортсмена-ориентировщика.
14. Способы ориентирования на местности.
15. Основные требования к планированию многолетнего процесса подготовки спортсмена-ориентировщика.
16. Особенности организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию для детей разного возраста, пола и уровня подготовленности.
17. Особенности организации питания спортсмена-ориентировщика.
18. Особенности организации соревнований по спортивному ориентированию с учетом природоохранных мероприятий.
19. Планирование учебного материала при обучении технике и тактике ориентирования.
20. Местность и дистанция в спортивном ориентировании.
21. Разновидности соревнований по спортивному ориентированию и их характеристика.
22. Разработка "Положения" о соревнованиях по ориентированию.
23. Разработка условий прохождения дистанции в спортивном ориентировании.
24. Смета соревнований по спортивному ориентированию.
25. Снаряжение спортсмена-ориентировщика.
26. Состав судейской коллегии массовых соревнований по спортивному ориентированию.
27. Спортивная карта в ориентировании и способы ее применения,
28. Спортивное ориентирование как вида спорта.
29. Спортивное ориентирование как средство активного отдыха современного человека.
30. Способы ориентирования карты и определения точки стояния.
31. Средства и методы общей физической подготовки спортсмена в ориентировании.
32. Средства и методы развития внимания в спортивном ориентировании.
33. Средства и методы развития зрительной памяти в спортивном ориентировании.
34. Средства и методы специальной физической подготовки спортсмена в ориентировании.
35. Средства, методы психологической подготовки спортсмена-ориентировщика.
36. Средства, методы тактической подготовки спортсмена-ориентировщика.
37. Средства, методы технической подготовки спортсмена-ориентировщика.
38. Средства, методы физической подготовки спортсмена-ориентировщика.
39. Техника и тактика прохождения различных участков дистанции в ориентировании.
40. Естественные и искусственные препятствия на дистанции ориентирования. Способы их преодоления.
41. Требования к планированию дистанции массовых соревнований в спортивном ориентировании.
42. Точечные, площадные, линейные ориентиры на местности. Способы их использования в ориентировании.
43. Условные топографические знаки. Характеристика масштабных, немасштабных, пояснительных знаков.
44. Факторы, влияющие на процесс подготовки спортсмена в ориентировании.
45. Факторы, влияющие на спортивный результат спортсмена в ориентировании.
46. Факторы, обуславливающие специальную физическую подготовку спортсмена-ориентировщика.
47. Формы и методы организации работы в школе по спортивному ориентированию.
48. Характеристика скорости бега на различных участках дистанции спортивного ориентирования.

5.2. Темы письменных работ

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 студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. 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.
2. Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме зачета.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Оценочное средство
Критерии экспертного оценивания
Уровни оценивания
Практиче-ская работа
Студент демонстрирует полное отсутствие или явную недо-статочность знаний, умений, навыков в соответствии с при-
веденными показателями.
Не аттесто-ван
(Неудовле-творитель-но)
Студент демонстрирует частичное соответствие знаний, умений, навыков, допускаются значительные ошибки, про-является
недостаточность знаний, умений, навыков по ряду показателей, студент испытывает значительные затруднения при
оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
Низкий уро-вень
(Удовлетво-рительно)
Студент демонстрирует неполное соответствие знаний, уме-ний, навыков приведенным в таблицах показателей: знания,
умения и навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических опера-
циях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
Средний уровень
(Хорошо)
Студент демонстрирует полное соответствие знаний, уме-ний, навыков, оперирует приобретенными знаниями, умени-ями,
навыками, свободно применяет их в ситуациях повы-шенной сложности.
Высокий уровень
(Отлично)
Тестовые задания
Правильно выполнено 50% и менее тестовых заданий
Не аттесто-ван
Правильно выполнено 51% – 65 % тестовых заданий
Низкий уро-вень
(Удовлетво-рительно)
Правильно выполнено 66 % – 84%
Средний уровень
(Хорошо)
Правильно выполнено 85% – 100% тестовых заданий
Высокий
уровень
(Отлично)

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., Воронов Ю. С., Севастьянов В. В.	Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л1.2	Стеблецов Е. А., Воронов Ю. С., Севастьянов В. В.	Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2024
Л1.3	авторы-составители К. Г., Абрамов А. В., Безлепки Д. Н.	Туризм и спортивное ориентирование: курс лекций: учебное пособие: направление подготовки 44.03.01 педагогическое образование: профиль подготовки « физическая культура». бакалавриат	Ставрополь: СКФУ, 2018
Л1.4	Магомедов Р. Р., Зеленский К. Г.	Туризм и спортивное ориентирование с методикой преподавания: учебное пособие	Ставрополь: СГПИ, 2023
Л1.5	Стеблецов Е. А., Воронов Ю. С., Севастьянов В. В.	Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Письменский И. А., Аллянов Ю. Н.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л2.2	Бахтина Т. Н., Александров И. И., Курова Н. В.	Физическая культура: учебное пособие	Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2012
Л2.3	Морозов В. О., Морозов О. В.	Физическая культура и здоровый образ жизни	Москва: ФЛИНТА, 2015
Л2.4	Жуков Р. С.	Основы спортивной тренировки	Кемерово: КеМГУ, 2014
Л2.5	Белякова А. С.	Планирование спортивной подготовки: учебное пособие	Омск: СибГУФК, 2024
Л2.6	Балчирбай М. В., Завьялова О. Б.	Основы туризма. Часть 1: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры и спорта	Кызыл: ТувГУ, 2021

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Научная электронная библиотека
Э2	Лань : электронно-библиотечная система
Э3	Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт.
Э4	Профессиональные стандарты и справочник должностей

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

6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.1.6	Для 43.00.00
6.3.1.7	Учебная версия программы для ЭВМ: система автоматизации гостиниц «Эдельвейс» (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.8	Тестовый доступ к Travelline: Platform для автоматизации бизнес-процессов, централизованного хранения и управления данными средств размещения (Соглашение № 5 с ООО ТРЭВЕЛ ЛАЙН СИСТЕМС от 10.03.2025 г.)

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	420010, Республика Татарстан (Татарстан), г. Казань, Деревня Универсиады, д.33, Учебно-спортивный комплекс «Крытый плавательный бассейн «Буревестник», Спортивный зал 36х24 Спортивное покрытие «TeraflexSport M Perfomance» (9мм) Легкоатлетический стадион с 400 метровыми беговыми дорожками (8 дорожек по кругу) с покрытием MONDO, Компас туристический жидкостный с вращающимся циферблатом лупой линейкой транспортиром и двумя шаблонами 30 шт.

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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины
**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**
настольный теннис

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	48	Виды контроля в семестрах: зачеты 5	
в том числе:			
аудиторные занятия	48		
самостоятельная работа	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
Неделя	15 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	48	48	48	48
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48	48	48	48
Итого	48	48	48	48

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Дедловская Марина Владимировна 

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 14.03.2025 г. № 14

Зав. кафедрой Мугаллимова Н.Н. 

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	формирование у студентов устойчивой потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, развитие физических качеств, сохранение здоровья

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	подвижные игры	
2.1.2	гимнастика	
2.1.3	лыжный спорт	
2.1.4	плавание	
2.1.5	легкая атлетика	
2.1.6	борьба	
2.1.7	баскетбол	
2.1.8	волейбол	
2.1.9	легкая атлетика	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.2		
2.2.3	Научно- исследовательская деятельность в профессиональной деятельности	
2.2.4	Профессионально-ориентированная	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Оценивает развитие личных физических качеств и показателей собственного здоровья

Знать:
физические качества и показатели здоровья

Уметь:
подбирать средства для развития физических качеств и сохранения показателей собственного здоровья

ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-4.1: Демонстрирует основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения

Знать:
основы техники выполнения двигательных действий

Уметь:
демонстрировать специальные и подводящие упражнения

Владеть:
основами техники выполнения ударов в бадминтоне

ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-7.1: Проводит инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом

Знать:
технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом

Уметь:
проводить инструктаж по технике безопасности на занятиях по бадминтону

Владеть:
навыками планирования и проведения инструктажа по технике безопасности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Тема 1. Инструктаж техники безопасности /Тема/	5	0				
1.2	Тема 1. Инструктаж техники безопасности /Пр/	5	2	ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1	Л1.1		
1.3	Тема 2. Техника выполнения ударов и перемещения в бадминтоне. /Тема/	5	0				
1.4	/Пр/	5	24	ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1	Л1.1 Э1		
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Тема 3. Личные физические качества и показатели собственного здоровья /Тема/	5	0				
2.2	/Пр/	5	10	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 ОПК-4.1-31	Л1.1 Э1		
2.3	Тема 4. Инвентарь и оборудование /Тема/	5	0				
2.4	/Пр/	5	12	УК-7.1-31 УК-7.1-У1	Л1.1 Э1		
2.5	/Зачёт/	5	0	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-4.1-В1	Л1.1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Практическая работа:

1. Техника выполнения подставки (слева, справа).
2. Техника выполнения наката справа.
3. Техника выполнения наката слева.
4. Техника выполнения подачи
5. Техника выполнения перемещения (вперед - назад).
6. Техника выполнения завершающего удара.
7. Проведение подготовительной части занятия.
8. Подобрать и провести подводящие упражнения для обучения подачи.
9. Подобрать и провести подводящие упражнения для обучения завершающего удара.
10. Подобрать и провести подводящие упражнения для обучения наката справа.
11. Подобрать и провести специальные упражнения для совершенствования подставки (слева и справа).
12. Подобрать и провести специальные упражнения для совершенствования наката слева.
13. Подобрать и провести специальные упражнения для перемещения в паре.
14. Провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре и спорту
15. Перечислите показатели здоровья.

Ситуационные задачи:

1. Предложите упражнения для оценки силы для конкретного возраста.

2. Предложите упражнения для оценки ловкости для конкретного возраста.
3. Предложите упражнения для оценки быстроты для конкретного возраста.
4. Предложите упражнения для оценки гибкости для конкретного возраста.
5. Предложите упражнения для оценки выносливости для конкретного возраста.
6. Составить комплекс упражнений для совершенствования правильного передвижения вперед - назад / вправо - в лево.
7. Составить комплекс упражнений для обучения перемещения вперед - назад / вправо-в лево.
5.2. Темы письменных работ
5.3. Фонд оценочных средств
1. Техника ударов / подставка / накат слева / накат справа / завершающий удар Высокий уровень (Отлично): Техника основных элементов соблюдена. Стабильно попадает в заданную часть корта. Средний уровень (Хорошо): Элементы техники частично соблюдены, есть заметные ошибки. Большую часть попадает в заданную часть корта. Низкий уровень (Удовлетворительно): Техника не соблюдается, но может продемонстрировать отдельные правильные элементы. Не аттестован: (Неудовлетворительно): Не может выполнить технически верно удар. 2. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре и спорту Высокий уровень (Отлично): Знает технику безопасности. Четко и последовательно проводит инструктаж, используя терминологию отрасли физическая культура и спорт. Средний уровень (Хорошо): Знает технику безопасности. Не всегда последовательно проводит инструктаж, но в целом выдает всю информацию. Имеет незначительные ошибки в терминологии. Низкий уровень (Удовлетворительно): Технику безопасности знает не полностью. В связи с чем выдает информацию не последовательно, допускает неточности, что приводит не к полному информированию. Не аттестован: (Неудовлетворительно): Не способен провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. 3. Подбор и проведение подводящих и специальных упражнений. Высокий уровень (Отлично): Корректно подбирает, проводит подводящие и специальные упражнения. Использует терминологию принятую в настольном теннисе. Корректно дает методические указания. Средний уровень (Хорошо): Корректно подбирает, проводит подводящие и специальные упражнения. Использует терминологию принятую в настольном теннисе с незначительными ошибками. Редко дает методические указания. Низкий уровень (Удовлетворительно): Не точно подбирает, проводит подводящие и специальные упражнения. Не всегда корректно использует терминологию принятую в настольном теннисе. Не дает методические указания. . Не аттестован: (Неудовлетворительно): Не способен подобрать и провести подводящие и специальные упражнения.
5.4. Перечень видов оценочных средств
Практическая работа Ситуационные задачи
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	Орлова Л. Т., Марков А. Ю.	Настольный теннис: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2023
6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы			
Э1	Теннис, настольный теннис, бадминтон : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 95 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19051-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/569076 (дата обращения: 03.02.2025).		
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)		

6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.1.6	
6.3.1.7	Для 43.00.00
6.3.1.8	Учебная версия программы для ЭВМ: система автоматизации гостиниц «Эдельвейс» (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.9	Тестовый доступ к Travelline: Platform для автоматизации бизнес-процессов, централизованного хранения и управления данными средств размещения (Соглашение № 5 с ООО ТРЭВЕЛ ЛАЙН СИСТЕМС от 10.03.2025 г.)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Для практических занятий:
7.2	Спортивный зал:
7.3	столы для настольного тенниса,
7.4	сетки для настольного тенниса,
7.5	мячи для настольного тенниса,
7.6	ракетки для настольного тенниса,
7.7	конусы,
7.8	скакалки.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Пропущенные учебные занятия подлежат отработке. Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу. 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 или демонстрирует корректное выполнение двигательного действия.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

бадминтон

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	48	Виды контроля в семестрах: зачеты 6	
в том числе:			
аудиторные занятия	48		
самостоятельная работа	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
Неделя	14 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	48	48	48	48
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48	48	48	48
Итого	48	48	48	48

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Дедловская М.В.



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 14 03 2025 г. № 14

Зав. кафедрой Мугаллимова Н.Н.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	формирование у студентов устойчивой потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, развитие физических качеств, сохранение здоровья

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Физическая культура и спорт	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Профессионально-ориентированная	
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.3		

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

УК-7.1: Оценивает развитие личных физических качеств и показателей собственного здоровья

Знать:
физические качества и показатели здоровьяУметь:
подбирать средства для развития физических качеств и сохранения показателей собственного здоровья**ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта**

ОПК-4.1: Демонстрирует основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения

Знать:
основы техники выполнения двигательных действий вУметь:
демонстрировать специальные и подводящие упражненияВладеть:
Основами техники выполнения ударов в бадминтоне**ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь**

ОПК-7.1: Проводит инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом

Знать:
технику безопасности на занятиях физической культурой и спортомУметь:
проводить инструктаж по технике безопасности на занятиях по бадминтону**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Тема 1. Инструктаж техники безопасности /Тема/	6	0				
1.2	/Пр/	6	2	ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1	Л1.1		
1.3	Тема 2. Техника выполнения ударов и перемещения в бадминтоне. /Тема/	6	0				

1.4	/Пр/	6	24	УК-7.1-У1 ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1	Л1.2 Л1.3Л2.1		
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Тема 3. Личные физические качества и показатели собственного здоровья /Тема/	6	0				
2.2	/Пр/	6	10	УК-7.1-31	Л1.1		
2.3	Тема 4. Инвентарь и оборудование /Тема/	6	0				
2.4	/Пр/	6	12		Л1.2		
2.5	Зачет /Тема/	6	0				
2.6	/Зачёт/	6	0	ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-31 ОПК-4.1-В1 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-31 УК-7.1-31 УК-7.1-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Практическая работа:

1. Техника выполнения подставки
2. Техника выполнения плоского удара
3. Техника выполнения высоко-далекого удара
4. Техника выполнения подачи
5. Техника выполнения перемещение после подачи в дальний угол
6. Техника выполнения защитных ударов
7. Проведение подготовительной части занятия
8. Подобрать и провести подводящие упражнения для обучения подачи
9. Подобрать и провести подводящие упражнения для обучения высоко-далекого удара
10. Подобрать и провести подводящие упражнения для обучения смэш
11. Подобрать и провести специальные упражнения для совершенствования подставки
12. Подобрать и провести специальные упражнения для согласования плоских ударов
13. Подобрать и провести специальные упражнения для перемещения в паре
14. Провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре и спорту
15. Перечислите показатели здоровья

Ситуационные задачи:

1. Предложите упражнения для оценки силы для конкретного возраста.
2. Предложите упражнения для оценки ловкости для конкретного возраста.
3. Предложите упражнения для оценки быстроты для конкретного возраста.
4. Предложите упражнения для оценки гибкости для конкретного возраста.
5. Предложите упражнения для оценки выносливости для конкретного возраста.
6. Составить комплекс упражнений для совершенствования правильного передвижения вперед - назад
7. Составить комплекс упражнений для обучения перемещения вперед - назад

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

1. Техника ударов / плоский / подставка / смэш / защита

Высокий уровень (Отлично): Техника основных элементов соблюдена. Стабильно попадает в заданную часть корта.

Средний уровень (Хорошо): Элементы техники частично соблюдены, есть заметные ошибки. Большую часть попадает в заданную часть корта.

Низкий уровень (Удовлетворительно): Техника не соблюдается, но может продемонстрировать отдельные правильные элементы.

Не аттестован: (Неудовлетворительно): Не может выполнить технически верно удар.

2. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре и спорту

Высокий уровень (Отлично): Знает технику безопасности. Четко и последовательно проводит инструктаж, используя терминологию отрасли физическая культура и спорт.

Средний уровень (Хорошо): Знает технику безопасности. Не всегда последовательно проводит инструктаж, но в целом выдает всю информацию. Имеет не значительные ошибки в терминологии.

Низкий уровень (Удовлетворительно): Технику безопасности знает не полностью. В связи с чем выдает информацию не последовательно, допускает неточности, что приводит не к полному информированию.

Не аттестован: (Неудовлетворительно): Не способен провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.

3. Подбор и проведение подводящих и специальных упражнений.

Высокий уровень (Отлично): Корректно подбирает, проводит подводящие и специальные упражнения. Использует терминологию принятую в бадминтоне. Корректно дает методические указания.

Средний уровень (Хорошо): Корректно подбирает, проводит подводящие и специальные упражнения. Использует терминологию принятую в бадминтоне с незначительными ошибками. Редко дает методические указания.

Низкий уровень (Удовлетворительно): Не точно подбирает, проводит подводящие и специальные упражнения. Не всегда корректно использует терминологию принятую в бадминтоне. Не дает методические указания. .

Не аттестован: (Неудовлетворительно): Не способен подобрать и провести подводящие и специальные упражнения.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практическая работа
Ситуационные задачи

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	Брель П. Ю., Шохирев В. В.	Бадминтон в системе физического воспитания в высшем учебном заведении: учебно-методическое пособие	Иркутск: ИГМУ, 2017
Л1.2	Бартдинова Г. А., Фазлутдинова Л. Р., Гайнуллин Р. А.	Обучение основам техники и тактики в бадминтоне: учебное пособие	Уфа: БГМУ, 2023
Л1.3	Попованова Н. А., Кравченко В. М., Зоммер В. С.	Бадминтон в системе физического воспитания обучающихся вуза: учебное пособие	Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2024

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Девяткин В. Д., Пономарева Г. В., Лушников М. С., Самотаев П. И.	Бадминтон. Методика, техника, тактика: методические рекомендации для практических занятий	Рязань: РязГМУ, 2025

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

6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.1.6	
6.3.1.7	Для 43.00.00

6.3.1.8	Учебная версия программы для ЭВМ: система автоматизации гостиниц «Эдельвейс» (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.9	Тестовый доступ к Travelline: Platform для автоматизации бизнес-процессов, централизованного хранения и управления данными средств размещения (Соглашение № 5 с ООО ТРЭВЕЛ ЛАЙН СИСТЕМС от 10.03.2025 г.)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Для практических занятий:
7.2	12 кортов площадью 3,228 кв.м.
7.3	сетки
7.4	стойки для сеток
7.5	ракетки для бадминтона
7.6	воланы пластиковые
7.7	конусы
7.8	фишки
7.9	скакалки
7.10	мячи для тенниса
7.11	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Студент обязан присутствовать на занятиях в спортивной, чистой одежде, кроссовках с не маркирующей подошвой. При наличии, можно взять свою ракетку. Обязательно занятие начинается с разминки. В течении всего занятия все участники соблюдают технику безопасности. Получить зачет (допуск к зачету — посещение $\geq 90\%$ занятий), выполнение практических заданий и ситуативных задач.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



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

Рабочая программа дисциплины **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** **флорбол**

Закреплена за кафедрой	Кафедра физической культуры		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	48	Виды контроля в семестрах: зачеты 7	
в том числе:			
аудиторные занятия	48		
самостоятельная работа	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	15 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	48	48	48	48
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48	48	48	48
Итого	48	48	48	48

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Фазлеев Наиль Шамсиевич



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 21.02.2025 г. № 7

Зав. кафедрой Фазлеев Н.Ш.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	По флорболу является формирование у студентов глубоких теоретико-методических знаний и практических навыков, необходимых для успешного обучения и тренировки в спортивной игре «Флорбол».

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Физическая культура и спорт	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.2		
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.4		

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Оценивает развитие личных физических качеств и показателей собственного здоровья

Знать:

1. Знать основные физические качества (силу, скорость, выносливость, гибкость, ловкость) и их роль в физической подготовке и здоровье.
2. Ознакомиться с методами и инструментами оценки физического состояния и здоровья, включая тесты на выносливость, силу, гибкость и другие показатели.
3. Понимать основные параметры здоровья (например, индекс массы тела, уровень сердечного ритма, артериальное давление) и их значимость для общего состояния организма.
4. Знать принципы здорового образа жизни, включая правильное питание, режим физической активности и важность отдыха.

Уметь:

1. Уметь проводить самостоятельные оценки своих физических качеств и показателей здоровья с использованием различных тестов и методик.
2. Уметь анализировать полученные результаты и сопоставлять их с нормами и рекомендациями, определяя уровень своей физической подготовки и здоровья.
3. Уметь вносить изменения в свой образ жизни на основе полученных данных о состоянии здоровья и физических показателях.

Владеть:

1. Владеть методиками тестирования физических качеств и здоровья, включая практическое применение тестов.
2. Владеть навыками работы с инструментами и оборудованием для измерения физических параметров (например, секундомеры, весы, измерители давления).
3. Владеть навыками самоанализа и самоконтроля, позволяющими отслеживать собственные достижения и корректировать тренировочный процесс.

ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-4.1: Демонстрирует основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения

Знать:

1. Знать классификацию основных двигательных действий (бег, прыжки, метания, ловля и броски) и их характеристики.
2. Понимать технику выполнения основных двигательных действий и их влияние на физическую подготовку.
3. Ознакомиться с различными специальными упражнениями, направленными на развитие определенных физических качеств, необходимых для выполнения двигательных действий в спортивной деятельности.
4. Знать принципы и цели подводящих упражнений, их роль в подготовке к основным двигательным действиям.
5. Понимать основные правила безопасности при выполнении физических упражнений и тренировок.

Уметь:

1. Уметь правильно демонстрировать основные двигательные действия с учетом техники выполнения и правил.
2. Уметь подбирать и применять специальные упражнения для развития необходимых физических качеств (силы, скорости, координации и т.д.).
3. Уметь использовать подводящие упражнения для подготовки к выполнению основных двигательных действий, учитывая

индивидуальные особенности обучаемых.

4. Уметь корректировать технику выполнения двигательных действий у других, предоставляя конструктивную обратную связь.

Владеть:

1. Владеть методиками обучения и демонстрации основных двигательных действий, специальных и подводящих упражнений.
2. Владеть навыками планирования и организации тренировочного процесса, включая распределение времени на выполнение различных видов упражнений.
3. Владеть навыками оценки эффективности выполнения двигательных действий и специальных упражнений, используя различные критерии и показатели.

ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-7.1: Проводит инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом

Знать:

1. Знать основные принципы и правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом.
2. Понимать возможные риски и опасности, связанные с различными видами физической активности, включая травмы, перегрузки и неблагоприятные условия.
3. Ознакомиться с порядком и методами проведения инструктажа по технике безопасности, включая подготовку материалов и использование наглядных пособий.
4. Знать нормативные документы и стандарты, регулирующие безопасность в спортивной деятельности, включая правила спортивных федераций и рекомендации по охране труда.
5. Понимать основы оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях, включая методы остановки кровотечения, иммобилизации и обращения за медицинской помощью.

Уметь:

1. Уметь проводить инструктаж по технике безопасности для групп студентов, включая объяснение правил и демонстрацию безопасных действий.
2. Уметь анализировать потенциальные риски в конкретных условиях занятия и принимать меры для их минимизации.
3. Уметь использовать различные наглядные материалы (плакаты, презентации, видеоролики) для более эффективного донесения информации о технике безопасности.

Владеть:

1. Владеть методами и приемами обучения, позволяющими эффективно передавать знания о технике безопасности и обеспечивать активное участие студентов.
2. Владеть навыками организации и проведения тренировок с учетом всех аспектов безопасности, включая подготовку оборудования и создание безопасной среды.
3. Владеть навыками оценки безопасности тренировочного процесса, включая проверку состояния оборудования и условий проведения занятий.

ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий

ОПК-15.1: Определяет, необходимое для занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий, оборудование и инвентарь

Знать:

1. Знать различные виды спортивного оборудования и инвентаря, используемого в различных видах спорта (мячи, ракетки, тренажеры, защитная экипировка и т.д.).
2. Понимать технические характеристики и функциональные особенности оборудования, включая стандарты, требования и рекомендации по использованию.
3. Ознакомиться с принципами организации спортивных мероприятий, включая планирование, подготовку и проведение соревнований и массовых мероприятий.
4. Знать правила безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря, а также требования к их состоянию и обслуживанию.
5. Понимать основы логистики, связанные с транспортировкой, установкой и хранением спортивного оборудования и инвентаря.

Уметь:

1. Уметь определять необходимый инвентарь и оборудование для различных видов занятий и соревнований, учитывая специфику спорта и уровень участников.
2. Уметь проводить проверку состояния спортивного оборудования и инвентаря, выявляя возможные дефекты и необходимость в ремонте или замене.
3. Уметь планировать спортивные мероприятия, включая составление списков необходимого оборудования и инвентаря, а также распределение ресурсов.

4. Уметь организовывать работу с инвентарем, включая его распределение, учет и контроль за состоянием.

Владеть:

1. Владеть методами выбора и подбора оборудования в зависимости от специфики занятий и требований соревнований.
2. Владеть навыками организации и координации работы по подготовке спортивных мероприятий, включая взаимодействие с участниками, судьями и обслуживающим персоналом.
3. Владеть навыками проведения инструктажей по безопасному использованию оборудования и инвентаря для участников мероприятий.
4. Владеть навыками ведения документации, связанной с учетом и распределением спортивного инвентаря, а также составления отчетов о его использовании.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1.						
1.1	Организационно-методическое занятие /Тема/	7	0				
1.2	Ознакомление студентов с порядком освоения дисциплины, с техникой безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка бакалавра. /Пр/	7	2	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Э1 Э2 Э3		
1.3	Флорбол /Тема/	7	0				
1.4	Место флорбола в системе физического воспитания и профессиональной подготовки бакалавра. Хват клюшки и стойка: хват клюшки одной, двумя руками, стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая) и перемещений в ней. Перемещение флорболиста (различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки). /Пр/	7	4	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8		
1.5	Флорбол /Тема/	7	0				

1.6	Ведение мяча: ведение мяча широкое и короткое, различными способами дриблинга (с переключением, способом «пятка-носок»), ведение мяча «восьмеркой», ведение мяча в разных направлениях. /Пр/	7	6	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1			
1.7	Флорбол /Тема/	7	0				
1.8	Передача мяча: броском и ударом, низом и верхом, с неудобной стороны клюшки. Прием мяча: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), с удобной или неудобной стороны клюшки, прием мяча корпусом и ногой, прием летного мяча клюшкой. /Пр/	7	6	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Э1 Э2 Э3		
1.9	Флорбол /Тема/	7	0				
1.10	Бросок мяча: заматающий, кистевой, с дуги, с удобной и неудобной стороны клюшки, на месте и в движении. Удар по мячу: заматающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны клюшки, удар по летному мячу, выполнения подкидки. /Пр/	7	8	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Э1 Э2 Э3		
1.11	Флорбол /Тема/	7	0				

1.12	Обводка и обыгрывание: обеганием соперника, прокидкой или пробросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов), выполнение обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону. /Пр/	7	4	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Э1 Э2 Э3		
1.13	Флорбол /Тема/	7	0				
1.14	Отбор и перехват мяча: отбор мяча ногой; отбор при встречном движении и сбоку, отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки, отбор мяча в момент приема и во время ведения: выбивание или вытаскивание, отбор мяча с «удобной» и неудобной» стороны клюшки. /Пр/	7	4	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Э1 Э2 Э3		
1.15	Флорбол /Тема/	7	0				
1.16	Ведению с изменением скорости и направления движения, ведению на скорости в условиях ограниченного пространства и «скупенности» игроков. /Пр/	7	2	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8		
1.17	Флорбол /Тема/	7	0				

1.18	Выполнению финтов в условиях более активного сопротивления, в ситуациях, приближенных к игровым. Выполнению финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр. /Пр/	7	4	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Э1 Э2 Э3		
1.19	Флорбол /Тема/	7	0				
1.20	Бросок и удар по мячу: техника выполнения броска. Техника выполнения «подкидки» мяча, техника выполнения «заметающего» броска, точность выполняемых ударов и бросков, бросок – удар: на месте, в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны. /Пр/	7	8	УК-7.1-31 УК-7.1-У1 УК-7.1-В1 ОПК-4.1-31 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Ознакомление с порядком освоения дисциплины и техникой безопасности

Вопросы:

Каковы основные правила техники безопасности на занятиях по флорболу?

Какие меры предосторожности необходимо соблюдать при работе с клюшкой и мячом?

В каком порядке осуществляется освоение дисциплины по флорболу?

Задания:

Напишите краткий обзор порядка освоения дисциплины, включая основные темы и ожидаемые результаты.

Составьте список из 5 основных правил техники безопасности на занятиях по флорболу.

2. Общая физическая подготовка бакалавра

Вопросы:

Почему общая физическая подготовка важна для бакалавра, занимающегося флорболом?

Какие физические качества необходимо развивать для успешного выступления в флорболе?

Задания:

Проведите тестирование физической подготовки (например, тест на выносливость, силу, скорость) и оцените свои результаты.

Разработайте индивидуальную программу тренировок для улучшения общей физической подготовки.

3. Место флорбола в системе физического воспитания

Вопросы:

Какова роль флорбола в системе физического воспитания студентов?

Какие преимущества дает флорбол в профессиональной подготовке бакалавров?

Задания:

Напишите эссе на тему "Роль флорбола в физическом воспитании и профессиональной подготовке".

Проведите опрос среди однокурсников о восприятии флорбола как спортивной дисциплины и его значении в учебном процессе.

4. Хват клюшки и стойка

Вопросы:

Каковы основные виды хвата клюшки и их особенности?

В чем различия между высокой, средней и низкой стойкой флорболиста?

Задания:

Практически отработайте хват клюшки двумя руками и одной рукой, запишите свои ощущения и результаты.
Подготовьте видео или фото-отчет о правильной стойке флорболиста и ее вариантах.

5. Перемещения флорболиста

Вопросы:

Какие способы перемещения используются флорболистами во время игры?

Как правильно выполнять повороты и остановки при перемещении?

Задания:

Проведите серию тренировок по различным способам перемещения, фиксируя время и качество выполнения.

Напишите отчет о своих наблюдениях и результатах по каждому способу перемещения.

6. Ведение мяча

Вопросы:

В чем заключается техника широкого и короткого ведения мяча?

Как выполнять ведение мяча «восьмеркой» и в разных направлениях?

Задания:

Отработайте различные способы дриблинга (с переключиванием, способом «пятка-носок»), фиксируя время и точность выполнения.

Проведите тренировку на ведение мяча в условиях ограниченного пространства.

7. Передача и прием мяча

Вопросы:

Какие существуют способы передачи мяча в флорболе?

Как правильно выполнять прием мяча с удобной и неудобной стороны клюшки?

Задания:

Практически отработайте передачу мяча броском и ударом, фиксируя точность и скорость.

Проведите тренировку по приему мяча корпусом и ногой, зафиксировав количество успешных приемов.

8. Бросок и удар по мячу

Вопросы:

Каковы основные техники выполнения броска в флорболе?

В чем различия между заматающим броском и ударом-щелчком?

Задания:

Отработайте технику выполнения различных бросков (заматающий, кистевой) и оцените свою точность.

Проведите тренировку на выполнение броска мяча в движении, фиксируя результаты.

9. Обводка и обыгрывание

Вопросы:

Какие техники обводки используются для обыгрывания соперника?

Как выполнять обманные движения (финты) с туловищем и клюшкой?

Задания:

Практически отработайте обводку соперника с использованием различных техник дриблинга.

Подготовьте план тренировки на выполнение финтов в условиях активного сопротивления.

10. Отбор и перехват мяча

Вопросы:

Каковы основные техники отбора мяча ногой и клюшкой?

В чем заключается техника «вытаскивания мяча» концом крюка клюшки?

Задания:

Практически отработайте отбор мяча в различных ситуациях (встречное движение, сбоку).

Проведите тренировку на перехват мяча во время ведения, фиксируя количество успешных попыток.

11. Общая оценка

Задания:

Подготовьте итоговый отчет о своих достижениях в освоении дисциплины, включая физическую подготовку, технику игры и достижения в тренировках.

Проведите самопроверку, оценив свои навыки и умения по всем темам курса.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Вопросы для самостоятельного обучения по дисциплине "Флорбол".

1. Ознакомление с порядком освоения дисциплины и техникой безопасности

Какие основные этапы освоения дисциплины по флорболу?

Каковы ключевые аспекты техники безопасности, которые необходимо учитывать на занятиях?

Почему важно соблюдать правила безопасности при игре в флорбол?

2. Общая физическая подготовка бакалавра

Какие физические качества являются основными для успешного выступления в флорболе?

Как общая физическая подготовка влияет на игровую выносливость и силу игрока?

Какие упражнения можно включить в программу тренировки для улучшения физической подготовки?

3. Место флорбола в системе физического воспитания

Как флорбол способствует развитию командного духа и сотрудничества среди студентов?

Какие преимущества флорбол предоставляет в контексте физической культуры и здоровья?

Каковы основные цели физического воспитания через занятия флорболом?

4. Хват клюшки и стойка

В чем заключается правильный хват клюшки одной и двумя руками? Как правильно выбрать стойку в зависимости от игровой ситуации (высокая, средняя, низкая)? Какие преимущества и недостатки имеют разные стойки флорболиста? 5. Перемещения флорболиста Какие основные способы перемещения используются в флорболе? Как правильно выполнять остановки и повороты при перемещении? Как скорость перемещения влияет на эффективность игры? 6. Ведение мяча В чем разница между широким и коротким ведением мяча? Как выполнять ведение мяча «восьмеркой» и в каких ситуациях это полезно? Какие техники дриблинга наиболее эффективны для обыгрывания соперников? 7. Передача и прием мяча Какие существуют основные техники передачи мяча в флорболе? Как правильно выполнять прием мяча с удобной и неудобной стороны клюшки? В каких ситуациях лучше использовать прием мяча корпусом и ногой? 8. Бросок и удар по мячу Каковы ключевые элементы техники выполнения броска в флорболе? В чем разница между заматающим броском и прямым ударом? Как тренировать точность выполнения бросков и ударов? 9. Обводка и обыгрывание Какие техники обводки наиболее эффективны против соперников? Как выполнять обманные движения (финты) с туловищем и клюшкой? Как использовать элементы дриблинга для обыгрывания соперника? 10. Отбор и перехват мяча Какие основные техники отбора мяча ногой и клюшкой существуют? Как правильно выполнять «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки? В каких ситуациях наиболее эффективно применять отбор мяча при ведении? 11. Общая оценка Как можно оценить свои навыки и достижения в освоении флорбола? Какие критерии можно использовать для самопроверки в игре? Какую роль играет обратная связь от тренера в процессе обучения флорболу?
5.4. Перечень видов оценочных средств
Практическая работа Зачет
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	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2024
Л1.2	Костарев А. Ю., Гусев Л. Г., Шабалина О. В., Никитина С. Ю.	Спортивные игры	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2002
Л1.3	Бахтина Т. Н., Александров И. И., Курова Н. В.	Физическая культура: учебное пособие	Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2012
Л1.4	Морозов В. О., Морозов О. В.	Физическая культура и здоровый образ жизни	Москва: ФЛИНТА, 2015
Л1.5	Марина И. В.	Самоподготовка по физической культуре: учебное пособие	Вологда: ВоГУ, 2014
Л1.6	Ермакова М. А., Ляшенко А. А., Четвергова А. И.	Учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям по дисциплине «Общая физическая подготовка». Часть I	Оренбург: ОрГМУ, 2020

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.7	Тимофеев М. В., Васильева Н. В., Матвеева Н. А.	Флорбол: учебное пособие	Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2022
Л1.8	Беланов А. Э., Козырева С. А., Никифорова Л. А., А.Чернышев В.	Игровые виды спорта в вузе: учебно-методическое пособие для вузов	Воронеж: ВГУ, 2014

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Министерство спорта Российской Федерации
Э2	Российское антидопинговое агентство
Э3	Всемирное антидопинговое агентство Олимпийский комитет России

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)

1. Ознакомление с порядком освоения дисциплины и техникой безопасности

Цель: Понять структуру курса и важность соблюдения техники безопасности.

Действия:

Ознакомьтесь с учебным планом и расписанием занятий.

Изучите правила техники безопасности на занятиях, включая использование защитного снаряжения и правила поведения на площадке.

Запишите основные правила и обсудите их с преподавателем.

2. Общая физическая подготовка бакалавра

Цель: Развить физическую подготовку, необходимую для успешного выполнения игровых действий.

Действия:

Определите свои физические качества (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость) и составьте план занятий для их улучшения.

Включите в программу тренировок кардионагрузки, силовые тренировки и упражнения на гибкость.

Регулярно отслеживайте свои результаты и корректируйте программу в зависимости от прогресса.

3. Место флорбола в системе физического воспитания

Цель: Осознать значимость флорбола в физическом воспитании и профессиональной подготовке.

Действия:

Изучите материалы о роли флорбола в системе физического воспитания.

Обсудите с однокурсниками, как занятия флорболом помогают развивать командный дух и лидерские качества.

4. Хват клюшки и стойка

Цель: Освоить правильный хват клюшки и стойку флорболиста.

Действия:

Практикуйте хват клюшки одной и двумя руками, фиксируя свои ощущения и удобство.

Отработайте стойки (высокую, среднюю, низкую) и определите, какая из них наиболее удобна для вас в разных игровых ситуациях.

Запишите свои наблюдения и обсудите их с преподавателем.

5. Перемещения флорболиста

Цель: Научиться различным способам перемещения на площадке.

Действия:

Практикуйте бег, ходьбу, остановки, повороты и прыжки в разных комбинациях.

Запишите время и качество выполнения каждого из способов перемещения.

Обсудите с преподавателем, как улучшить свои перемещения в игре.

6. Ведение мяча

Цель: Освоить техники ведения мяча.

Действия:

Практикуйте ведение мяча широким и коротким способом, а также различными методами дриблинга.

Отработайте ведение мяча «восьмеркой» и в разных направлениях.

Запишите свои успехи и трудности, а также обсудите их с однокурсниками.

7. Передача и прием мяча

Цель: Научиться правильно передавать и принимать мяч.

Действия:

Практикуйте различные способы передачи мяча (броском и ударом, низом и верхом).

Отработайте прием мяча с удобной и неудобной стороны клюшки.

Запишите количество успешных передач и приемов, анализируя свои ошибки.

8. Бросок и удар по мячу

Цель: Освоить техники броска и удара по мячу.

Действия:

Практикуйте различные техники броска (заметающий, кистевой, с дуги) на месте и в движении.

Отработайте удары (заметающий, удар-щелчок) с удобной и неудобной стороны.

Запишите свои результаты и обратную связь от преподавателя по технике выполнения.

9. Обводка и обгрывание

Цель: Научиться обводить соперников и использовать финты.

Действия:

Практикуйте обводку соперника с использованием различных техник и финтов.

Запишите свои успехи и трудности в выполнении обманных движений.

Обсудите с преподавателем, какие финты лучше всего подходят для вашего игрового стиля.

10. Отбор и перехват мяча

Цель: Освоить техники отбора и перехвата мяча.

Действия:

Практикуйте отбор мяча ногой и клюшкой в различных игровых ситуациях.

Запишите количество успешных отборов и проанализируйте свои ошибки.

Обсудите с преподавателем, как улучшить свои навыки отбора.

11. Общая оценка

Цель: Оценить свои навыки и достижения в освоении флорбола.

Действия:

Подготовьте итоговый отчет о своих успехах, трудностях и выводах по каждой теме дисциплины.

Проведите самооценку своих навыков и попросите тренера дать обратную связь.

Установите цели для дальнейшего обучения и улучшения своих навыков.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине "Флорбол"

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



Рабочая программа дисциплины **Биомеханика двигательной деятельности**

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 4	
в том числе:			
аудиторные занятия	50		
самостоятельная работа	22		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
Неделя	18 1/6			
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., Мавлиев Фанис Азгатович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 03.03.2025 г. №

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Анатомия человека	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Преддипломная практика	
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.1: Проводит биомеханический анализ статических положений и движений человека

Знать:

Основные биомеханические характеристики опорно-двигательного аппарата человека.

Принципы анализа статических положений (равновесие, устойчивость, центр масс) и динамических движений (траектории, скорости, ускорения, силы).

Основы кинематики и динамики движений человека.

Особенности биомеханики двигательных действий в зависимости от возраста, пола и морфотипа.

Уметь:

Выделять ключевые биомеханические параметры при анализе позы и движения.

Оценивать эффективность и рациональность двигательного действия на основе биомеханических критериев.

Определять причины биомеханических ошибок в технике выполнения упражнений.

Владеть:

Методами визуального и инструментального биомеханического анализа поз и движений.

Навыками описания и оценки биомеханической структуры основных двигательных действий.

Терминологией биомеханики для профессиональной коммуникации.

ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-9.1: Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам

Знать:

Взаимосвязь антропометрических параметров (длины звеньев, массы, инерционных характеристик) с биомеханическими возможностями человека.

Нормативы и стандарты для оценки физического развития и двигательной подготовленности.

Критерии биомеханической оптимальности и эффективности движений.

Уметь:

Сопоставлять данные биомеханического анализа с антропометрическими показателями.

Делать выводы о соответствии техники движений биомеханическим нормативам и индивидуальным возможностям занимающегося.

Формулировать рекомендации по коррекции двигательных действий на основе интеграции данных.

Владеть:

Методами комплексной интерпретации данных (антропометрия + биомеханика).

Навыками составления заключений по результатам биомеханического контроля.

ОПК-9.2: Определяет биомеханические характеристики тела человека и его движений

Знать:

Методы определения кинематических характеристик (пространственные, временные, пространственно-временные).

Методы оценки динамических характеристик (силы, моменты сил, импульс, работа, энергия).

Способы расчета антропометрических и инерционных параметров (центр масс, момент инерции).

Уметь:

Проводить расчеты основных кинематических и динамических параметров движения.

Определять положение общего центра масс тела в статике и динамике.

Анализировать силовое взаимодействие тела с опорой или спортивным снарядом.

Владеть:

Навыками практического измерения и расчета биомеханических характеристик (с использованием специализированного ПО, видеоматериалов, простых расчетов).

Методами графического представления биомеханических данных (графики, схемы, диаграммы).

ОПК-16: Способен принимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

ОПК-16.1: Применяет информационные технологии в профессиональной деятельности

Знать:

Современное программное обеспечение для биомеханического анализа (например, видеомонтажа с разметкой, траекторного анализа, стабильности).

Основы работы с датчиками и системами сбора биомеханических данных (силовые платформы, гироскопы, акселерометры).

Принципы обработки, визуализации и статистического анализа числовых данных.

Уметь:

Использовать ПО для обработки видеозаписей движений: оцифровка, построение траекторий, угловых и линейных характеристик.

Работать с базами данных биомеханических нормативов и исследований.

Создавать презентации и отчеты с использованием результатов компьютерного анализа.

Владеть:

Навыками работы с профессиональным или общедоступным ПО для видеомоделирования и анализа (например, Kinovea, Tracker, специализированные пакеты).

Навыками подготовки цифровых материалов (видео, графики, таблицы) для биомеханического отчета.

Базовыми навыками автоматизированной обработки данных в табличных редакторах (Excel).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Лекции						
1.1	Лекции /Тема/	4	0				

1.2	Предмет биомеханики. История развития отечественной и зарубежной науки. Цели, задачи и основные направления биомеханики двигательной деятельности. Связь биомеханики с другими науками: анатомия, физиология, теория ФКиС. Общая классификация методов биомеханических исследований. Оптические методы регистрации движения (видеосъемка, стереокиносъемка). Динамографические и тензометрические методы измерения сил. Электромиография: основы метода и применение в спорте. Двигательный аппарат человека как биомеханическая система. Кости и их соединения. Понятие о кинематических парах и цепях. Степени свободы в биокинематических цепях. Мышечная ткань: механические и функциональные свойства. Механизм мышечного сокращения. Современная модель мышцы (Хилла). Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, статический. Звенья тела как рычаги. Виды рычагов в опорно-двигательном аппарате. Золотое правило механики в движениях человека. Кинематические характеристики движения: пространственные и временные. /Лек/	4	16				
	Раздел 2. Практические						
2.1	Практические /Тема/	4	0				

2.2	Ознакомление с методами регистрации движений (работа с видеоаппаратурой, знакомство с ПО). Основы работы с электромиографом. Регистрация мышечной активности в простых движениях. Определение кинематических пар и цепей в различных спортивных позах (по фотоматериалам). Анализ степеней свободы в суставах на примере гимнастических упражнений. Графическое изображение и анализ видов рычагов в конечностях человека. Расчет механического преимущества рычагов в условиях статики. Определение и анализ режимов работы основных мышечных групп в цикле ходьбы/бега. Практикум по построению кинематических графиков (траектория, скорость) по видеофрагменту. Измерение и анализ углов в суставах по спортивной фотографии или видеокадру. Решение задач на расчет линейной и угловой скорости звеньев тела. Практическое определение ОЦМ тела человека методом сегментов (по таблицам). Расчет статического момента силы тяжести звена относительно оси сустава. Экспериментальная оценка устойчивости тела в различных стойках (борьба, стрельба). Биомеханический анализ стартовой позы спринтера или пловца. Биомеханический анализа техники выполнения одного из базовых силовых упражнений (жим, присед). Анализ фаз движения в легкоатлетическом прыжке в длину (по кинограмме). Определение внешних сил (вектор, точка приложения) в фазе отталкивания в спортивной ходьбе. Оценка влияния обуви и покрытия на силу трения в игровых видах спорта (теоретический расчет). Сравнительный анализ техники гребка	4	34				

	в плавании кролем и брассом (по кинематическим параметрам). Проектирование простейшего биомеханического эксперимента для оценки точности броска. Анализ ударного взаимодействия в боксе или теннисе (понятие об импульсе силы). Расчет работы и мощности в циклических локомоциях (на примере педалирования на велоэргометре). Биомеханическое обоснование типичных ошибок в технике начинающих спортсменов (кейс-анализ). Составление карты мышечной активности (ЭМГ) для анализа синергий и антагонизмов. Подготовка и презентация мини-проекта по биомеханическому анализу избранного двигательного действия. /Пр/						
	Раздел 3. Самостоятельные						
3.1	Самостоятельные /Тема/	4	0				

3.2	Подготовка реферата на тему: "Вклад Н.А. Бернштейна в развитие отечественной биомеханики". Изучение и конспектирование материала по современным тенденциям развития спортивной биомеханики. Сравнительный анализ методов киносъемки и оптического компьютерного трекинга. Подготовка обзора по датчикам силы (платформы, тензодатчики), используемым в спорте. Изучение нормативных антропометрических таблиц для определения масс-инерционных характеристик сегментов тела. Составление таблицы "Сравнительная характеристика трех видов рычагов в теле человека". Изучение механизмов возникновения и компенсации ударных нагрузок на ОДА в спорте. Расчет траектории, скорости и ускорения ОЦМ тела по данным учебной кинограммы прыжка. Подготовка сообщения на тему: "Сила сопротивления среды и ее учет в циклических видах спорта". Решение задач на определение момента силы, момента инерции. Написание эссе на тему: "Почему сила мышечной тяги считается внутренней, но может изменять движение ОЦМ тела?". Самостоятельный расчет положения ОЦМ тела для двух различных поз (по заданным схемам). Изучение влияния пропорций тела (долинноногости, брахиморфности) на положение ОЦМ и спортивный результат. Анализ видов деформаций, испытываемых костно-связочным аппаратом в избранном виде спорта. Подготовка аналитического обзора по теме: "Биомеханические факторы устойчивости в стрельбе и единоборствах". Изучение и конспектирование материалов по биомеханике ходьбы и бега (фазы, параметры). Разработка комплекса упражнений,	4	22				

направленного на исправление биомеханической ошибки "завал колена вовнутрь" при приседе. Анализ видеозаписи (по выбору студента) спортивного движения с описанием кинематических характеристик. Самостоятельное изучение темы: "Роль маховых звеньев в увеличении эффективности отталкивания". Исследование по литературным источникам: "Эволюция техники прыжка в высоту с точки зрения биомеханики". Подготовка презентации "Биомеханические особенности ударных действий в боксе и теннисе". Расчет энергозатрат (грубый) при выполнении стандартной тренировочной нагрузки. /Ср/							

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Предмет, цели и задачи биомеханики двигательной деятельности. Связь с другими науками.

Кинематические характеристики поступательного и вращательного движений. Их практическое значение для анализа техники.

Динамические основы движений человека. Роль внутренних и внешних сил.

Понятие об общем центре масс тела. Факторы, влияющие на его положение, и значение для спортивной практики.

Равновесие тела человека. Виды равновесия и условия устойчивости.

Биомеханические принципы выполнения циклических (ходьба, бег) и ациклических (метание, прыжок) движений.

Современные методы биомеханического контроля и анализа движений (видеосъемка, динамометрия, стабилография).

5.2. Темы письменных работ

Принцип Н.А. Бернштейна о «свободных степенях свободы» и его значение для понимания координации сложных движений. *(ОПК-2, ОПК-1)*

Почему «золотое правило» механики (рычага) работает в биомеханике не всегда? Сила vs. скорость в движениях человека. *(ОПК-1)*

Биомеханический анализ эффективности: сравнение техники бега на длинные дистанции и спринтерского бега. *(ОПК-2, ОПК-9)*

Маятниковый механизм ног при ходьбе: экономичность движения с точки зрения биомеханики. *(ОПК-1, ОПК-2)*

5.3. Фонд оценочных средств

1. Назначение и структура документа

Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) является официальным документом, устанавливающим состав, процедуры и критерии оценки результатов освоения дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности» в рамках направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (профиль «Спортивный менеджмент»). ФОС разработан для объективной и комплексной проверки уровня сформированности у обучающихся заявленных профессиональных компетенций.

2. Оцениваемые результаты обучения

Оценка направлена на проверку сформированности следующих компетенций (ОПК) и их индикаторов:

ОПК-1, ОПК-2, ОПК-9: Способность применять фундаментальные знания в профессиональной деятельности.

Индикаторы достижения конкретизированы в трех аспектах:

Знать: Биомеханические особенности организма, характеристики движений, методы контроля.

Уметь: Проводить биомеханический анализ, оценивать эффективность движений, использовать контрольно-измерительные приборы.

Владеть: Навыками биомеханического анализа, терминологией, методами контроля двигательных способностей.

3. Структура и балльная система итоговой оценки

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе результатов текущего контроля и промежуточной аттестации (зачет) по 100-балльной шкале с последующим переводом в традиционную 4-балльную систему.

Текущий контроль успеваемости (максимум 50 баллов):

Выполнение учебных заданий в рамках двух модулей: 40 баллов.

Посещаемость учебных занятий: 10 баллов.

Промежуточная аттестация (зачет, максимум 50 баллов):

Ответы (устные или письменные) на вопросы билетов.

4. Шкала перевода и уровни сформированности компетенций

85–100 баллов: «Отлично» (высокий уровень).

66–84 балла: «Хорошо» (средний уровень).

51–65 баллов: «Удовлетворительно» (низкий уровень).

50 и менее баллов: «Неудовлетворительно» (компетенция не сформирована).

5. Типовые оценочные средства

Для контроля на различных этапах используются следующие типы заданий:

Для текущего контроля:

Тестовые задания: Проверка усвоения основных понятий, законов и теорий (например, вопросы о теории Н.А. Бернштейна, общем центре масс, моментах сил).

Практические работы: Оценка умения применять знания для анализа статических положений и движений, расчета динамических характеристик (например, анализ устойчивости, расчет сил при приземлении).

Ситуационные задачи: Проверка способности применять биомеханические законы для решения прикладных задач из спортивной практики.

Доклады: Оценка навыков самостоятельной работы с информацией по заданным темам (например, «Кинематические характеристики движений», «Звенья тела как рычаги»).

Для промежуточной аттестации (зачета):

Вопросы для развернутого ответа, охватывающие ключевые разделы дисциплины (например, предмет биомеханики, методы регистрации движений, степени свободы в спорте).

6. Критерии оценивания

По каждому виду оценочного средства в ФОС установлены четкие уровневые критерии (не аттестован, низкий, средний, высокий), описывающие требуемую полноту, точность, обоснованность ответа и правильность выполнения практических заданий.

Таким образом, представленный Фонд оценочных средств представляет собой систематизированный набор процедур, материалов и критериев, обеспечивающих валидную и надежную оценку достижения обучающимися планируемых результатов освоения учебной дисциплины.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практические работы

Самостоятельная работа

Контрольная работа, тестирование

Посещаемость (оценивается в рамках балльно-рейтинговой системы по электронному журналу)

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

6.1. Рекомендуемая литература

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

6.3.1.1	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.2	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Эргометры Monark
7.2	Система силоизмерительная для оценки мышц разгибателей в коленном суставе AntexLab
7.3	Эргометр Concept 2
7.4	Тензоплатформа

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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины **Анатомия человека**

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	5 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах: экзамены 2	
в том числе:			
аудиторные занятия	96		
самостоятельная работа	48		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> , <Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Неделя	18 4/6		20 1/6			
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		48	
Часы на контроль			36		36	
Итого	72	48	108	48	180	96

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Тараканова Оксана Ивановна



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 изучения дисциплины «Анатомия человека» является формирование у студентов целостного представления о единстве строения и закономерностей формирования тела человека с позиций современной анатомии для понимания динамики движения и работы систем, обеспечивающих его.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Физиология человека	
2.2.2	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	
2.2.3	Биомеханика двигательной деятельности	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.4:Использует при организации занятий физической культуры анатомо-морфологические особенности занимающихся с учетом различного пола и возраста

Знать:

- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения.

Уметь:

- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;

Владеть:

- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. РАЗДЕЛ 1. Опорно-двигательный аппарат						
1.1	Остеология. Артросиндесмология. Миология /Тема/	1	0				
1.2	Введение в анатомию. Методы исследования. Учение о костях. Остеология /Лек/	1	2		Л1.1		
1.3	Осевой скелет. Скелет туловища /Лек/	1	2		Л1.1		
1.4	Скелет головы (череп) /Лек/	1	2		Л1.1		
1.5	Добавочный скелет. Скелет верхней конечности. Соединения костей верхних конечностей. /Лек/	1	2		Л1.1		
1.6	Добавочный скелет. Скелет нижней конечности. Соединение костей нижних конечностей. /Лек/	1	2		Л1.1		
1.7	Миология.Мышцы туловища: спины, груди и живота /Лек/	1	2		Л1.1		
1.8	Мышцы верхних конечностей /Лек/	1	2		Л1.1		
1.9	Мышцы нижней конечности /Лек/	1	2		Л1.1		

1.10	Анатомическая терминология. Плоскости и области тела. Остеология. Строение и классификация костей /Лаб/	1	2				
1.11	Общий план строение позвонков. Строение грудной клетки. Строение позвоночного столба /Лаб/	1	2				
1.12	Строение черепа /Лаб/	1	2				
1.13	Скелет верхних конечностей /Лаб/	1	2				
1.14	Скелет нижних конечностей /Лаб/	1	2				
1.15	Соединение костей верхних конечностей /Лаб/	1	2				
1.16	Соединение костей нижних конечностей /Лаб/	1	2				
1.17	Антропометрия /Лаб/	1	2				
1.18	Мышцы спины /Лаб/	1	2				
1.19	Мышцы груди и живота /Лаб/	1	2				
1.20	Мышцы верхней конечности. Мышцы плечевого пояса, плеча /Лаб/	1	2				
1.21	Мышцы верхней конечности. Мышцы предплечья и кисти /Лаб/	1	2				
1.22	Мышцы нижней конечности. Мышцы пояса нижних конечностей и бедра /Лаб/	1	2				
1.23	Мышцы нижней конечности. Мышцы голени и стопы /Лаб/	1	2				
1.24	Мышцы головы. Классификация мышц головы /Лаб/	1	2				
1.25	Мышцы шеи. Классификация мышц шеи /Лаб/	1	2				
	Раздел 2. РАЗДЕЛ 2. Анатомия систем обеспечения и регуляции движений						
2.1	Спланхнология. Неврология. Эстеziология /Тема/	2	0				
2.2	Анатомия пищеварительной системы /Лек/	2	2				
2.3	Дыхательная система /Лек/	2	2				
2.4	Мочевыделительная система /Лек/	2	2				
2.5	Сердечно-сосудистая система. Строение сердца /Лек/	2	2				
2.6	Сердечно-сосудистая система. Ангиология /Лек/	2	2				
2.7	Эндокринный аппарат /Лек/	2	2				
2.8	Учение о нервной системе. (Неврология). Строение спинного мозга. /Лек/	2	2				
2.9	Головной мозг: Продолговатый мозг. Задний мозг. Промежуточный мозг. Конечный мозг. /Лек/	2	2				
2.10	Строение органов пищеварения (часть 1) /Лаб/	2	2				
2.11	Строение органов пищеварения (часть 2) /Лаб/	2	2				
2.12	Строение органов дыхания /Лаб/	2	2				

2.13	Строение органов мочеобразовательной и мочевыделительной системы. /Лаб/	2	2				
2.14	Сердечно-сосудистая система. Строение сердца /Лаб/	2	2				
2.15	Сосудистая система. Артерии и вены большого круга кровообращения /Лаб/	2	2				
2.16	Эндокринные железы /Лаб/	2	2				
2.17	Строение нервной системы. Строение спинного мозга /Лаб/	2	2				
2.18	Спинномозговые нервы. Проводящие пути спинного мозга /Лаб/	2	2				
2.19	Ствол головного мозга: продолговатый, мост, мозжечок. /Лаб/	2	2				
2.20	Средний мозг, промежуточный мозг /Лаб/	2	2				
2.21	Конечный мозг. Большие полушария /Лаб/	2	2				
2.22	Вегетативная нервная система /Лаб/	2	2				
2.23	Черепно-мозговые нервы /Лаб/	2	2				
2.24	Зрительный анализатор /Лаб/	2	2				
2.25	Слуховой анализатор. Вестибулярный анализатор /Лаб/	2	2				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

- 1) Назовите основные правила проведения антропометрических исследований.
- 2) Какие антропометрические точки расположены на голове? На туловище?
- 3) Назовите антропометрические точки, расположенные на верхних конечностях.
- 4) Назовите правила работы с антропометром Мартина. Какие показатели оценивают с помощью антропометра Мартина?
- 5) Назовите правила работы с толстотным циркулем. Какие показатели оценивают с помощью толстотного циркуля?
- 6) Назовите основные анатомические термины.
- 7) Назовите основные плоскости и оси, проводимые через тело человека.
- 8) Дайте определению термину аппарат органов. Назовите части опорно-двигательного аппарата.
- 9) Дайте определение термину скелет и назовите функции скелета.
- 10) Дайте определение термину кость. Опишите строение кости.
- 11) Каким способом можно определить степень развития грудной клетки? Что такое экскурсия грудной клетки? Назовите нормальные значения экскурсии грудной клетки для женщины и мужчины.
- 12) Какими способами можно оценить показатель физического развития? О чем он свидетельствует?
- 13) Назовите разновидности соматотипов по М.В. Черноруцкому и охарактеризуйте их.
- 14) Какие критерии положены в основу определения соматотипа по М.В. Черноруцкому?
- 15) Назовите разновидности соматотипов по В.Н. Шевкуненко и охарактеризуйте их.
- 16) Какие критерии положены в основу определения соматотипов по В.Н. Шевкуненко?

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

I семестр

1. Дайте определение органа. Приведите примеры. Что такое система органов? Приведите примеры. Что такое аппараты органов? Приведите примеры. Перечислите основные плоскости и оси тела человека. Назовите основные общие анатомические термины.
2. Назовите известные вам типы телосложения и их отличительные особенности.
3. Строение костной ткани. Остеон. Компактное и губчатое вещество. Химический состав и физические свойства кости.
4. Кость как орган. Строение и значение надкостницы. Рост трубчатых костей в длину и толщину.
5. Кость как орган. Возрастные особенности костей. Костный мозг, его функциональное значение.
6. Активная и пассивная части опорно-двигательного аппарата. Механические и биологические функции скелета. Возрастные особенности скелета.
7. Строение сустава, возрастные особенности. Обязательные элементы сустава. Силы, удерживающие суставные поверхности в соприкосновении.
8. Строение сустава. Обязательные элементы сустава. Факторы, обуславливающие степень подвижности суставов.
9. Вспомогательный аппарат суставов, его функциональное значение. Классификация суставов. Простые, сложные, комбинированные и комплексные суставы. Примеры.

10. Локтевой сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в локтевом суставе вокруг фронтальной и вертикальной осей.
 11. Виды работы мышц. Момент вращения мышечной силы и силы тяжести. Виды рычагов. Рычаг первого ряда. Момент вращения, условия равновесия. Виды рычагов. Рычаги второго рода. Моменты вращения мышечной силы и силы тяжести.
 12. Внешние и внутренние силы, действующие на спортсмена. Их определение и значение. Понятие об общем центре тяжести тела и площади опоры. Их значение.

II семестр

1. Полость рта. Язык, его положение, строение, функции
2. Глотка, её положение, строение, функции. Лимфоэпителиальное кольцо глотки. Пищевод, его положение, строение, функции.
3. Желудок, его положение, строение, функции.
4. Тонкая и толстая кишка, отделы, отличия в строении стенок.
5. Толстая кишка, её отделы, строение стенок, функции.
6. Поджелудочная железа, её положение, строение, функции.
7. Печень, её положение, строение, функции. Печёночная доля, её строение и функциональное значение.
8. Анатомическая характеристика органов дыхательной системы. Ацинус, его строение и функциональное значение.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ:

Укажите поперечный размер (см) выхода из малого таза:

- а) 9
 - б) 10
 - в) 12
 - г) 11
 - д) всё правильно
2. Укажите самые малые размеры женского таза:
- а) косой диаметр
 - б) поперечный диаметр
 - в) прямой размер выхода из полости малого таза
 - г) поперечный размер выхода из полости малого таза
 - д) все правильно
3. Какой из указанных размеров малого таза называют истинной, или гинекологической конъюгатой:
- а) расстояние между мысом и наиболее выступающей кзади точкой симфиза
 - б) расстояние между мысом и нижним краем симфиза
 - в) расстояние между мысом и верхним краем симфиза
 - г) расстояние между верхушкой крестца и нижним краем симфиза.
 - д) все правильно
4. Какие кости относятся к поясу нижней конечности:
- а) крестец
 - б) лобковая кость
 - в) бедренная кость
 - г) подвздошная кость
 - д) все правильно
5. Какие анатомические образования располагаются на проксимальном конце бедренной кости:
- а) латеральный надмыщелок
 - б) головка
 - в) медиальный надмыщелок
 - г) межмыщелковая ямка
 - д) все правильно
- Эталоны ответов к теме:
- 1) б; 2) в,г; 3) а; 4) б,г; 5) б.

СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ:

I. Объясните, почему при регулярных физических нагрузках плотность костей возрастает. Для решения задачи необходимо знать:

- а) наружное и внутреннее строение костей;
- б) возрастные особенности строения костей.

II. В пожилом и старческом возрасте наиболее частой патологией ОДА является остеопороз, заболевание, при котором кости становятся хрупкими, в связи с чем возрастает риск перелома. С деятельностью каких клеток костной ткани можно связать развитие данной болезни? Для решения задачи необходимо знать:

- а) наружное и внутреннее строение костей;
- б) возрастные особенности строения костей.

III. Различают грубоволокнистую и пластинчатую костную ткань: первая - характерна для скелета плода, а вторая –

для скелета взрослого человека. Процесс перехода грубоволокнистой ткани в пластинчатую начинается сразу после рождения. Объясните, с чем связана такая реорганизация костной ткани. Для решения задачи необходимо знать:

- а) наружное и внутреннее строение костей;
- б) изменения костей с возрастом.

IV. Во время планового осмотра годовалого ребенка педиатр выявил полное закрытие большого родничка. Норма это или патология? Ответ поясните. Назовите сроки закрытия всех родничков черепа. Для решения задачи необходимо знать:

- а) возрастные особенности в строении черепа;
- б) функции родничков.

V. В рентгенологическом кабинете были перепутаны снимки плечевой кости 14-летней школьницы Ивановой И. и 26-летней библиотечарши Петровой А. Возможно ли определить принадлежность снимков, если известно, что школьница Иванова И. и библиотечарша Петрова А. имеют приблизительно одинаковое телосложение? Ответ поясните. Для решения задачи необходимо знать:

- а) классификацию костей по М.Г. Привесу;
- б) строение трубчатой кости.

VI. Археологическая экспедиция обнаружила два черепа, один из которых, предположительно, принадлежит австралопитеку грацильному, а другой австралопитеку массивному (парантроп). Какие различия в строении черепа позволят ученым установить видовую принадлежность каждого из черепов, если известно, что грацильные формы австралопитеков были всеядными, а парантропы питались исключительно растительной пищей? Для решения задачи необходимо знать:

- а) влияние внешних факторов на строение кости;
- б) возрастные особенности в строении черепа.

VII. В анатомическом музее выставлен экспонат черепа, в учетной записи которого была сделана следующая запись: «Альвеолярные отростки нижней и верхней челюстей почти не различимы, венечный шов в средней части подвергся облитерации, сагиттальный шов отсутствует....» Что можно сказать о возрасте данного экспоната? Для решения задачи необходимо знать:

- а) изменения в строении черепа с возрастом;
- б) строение костей черепа.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Контрольные вопросы для проведения текущего контроля
Вопросы для проведения промежуточной аттестации
Тестовые задания
Ситуационные задачи

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
ЛП.1	Иваницкий М. Ф., Никитюка Б. А., Гладышевой А. А., Судзиловского Ф. В.	Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры	Москва: Спорт-Человек, 2022

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

6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.2	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	1. Аудитория для проведения занятий.
7.2	2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.3	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.4	- 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;
7.5	- 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.
7.6	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.7	№ Наименование Кол-во
7.8	1. Модель. Мужская фигура с мышцами, в натуральную величину (37 частей) 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 1
7.9	2. Модель. Торс классическая модель, бесполоя, с открытыми шеей и спиной (18 частей) 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 2
7.10	3. Скелет человека (модель на роликовой подставке) 1
7.11	4. Стандартный скелет «Макс», на 5-рожковой роликовой стойке, оснащенной тормозом 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 2
7.12	5. Таблица. Скелет человека 1
7.13	6. Остеологическая модель. Позвоночный столб человека 4
7.14	7. Остеологическая модель. Гибкий позвоночник человека на штативе 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 1
7.15	8. Остеологическая модель. Гибкий позвоночник человека на штативе +скелет таза (муж., или жен.) 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 1
7.16	9. Остеологическая модель. Позвоночный столб человек + скелет таза 1
7.17	10. Модель первого и второго шейных позвонков с затылочной костью, соединенных между собой 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 4
7.18	11. Модель шейного отдела позвоночника 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 1
7.19	12. Модель грудного отдела позвоночника 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 1
7.20	13. Модель поясничного отдела позвоночника 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 1
7.21	14. Остеологическая модель. Крестец с копчиком 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 10
7.22	15. Остеологическая модель. Позвонки (набор из 7 штук: 4 шейных, 2 грудных, 1 поясничный) 3
7.23	16. Остеологическая модель. Позвонки (набор из 24 шт.) 1
7.24	17. Набор «Череп» - дидактическая версия, 22 части 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 4
7.25	18. Череп человека с окрашенными костями смонтированный 2
7.26	19. Остеологическая модель. Череп анатомический 1
7.27	20. Остеологическая модель. Основание черепа 10
7.28	21. Остеологическая модель. Кость височная 10
7.29	22. Остеологическая модель. Кость лобная 10
7.30	23. Остеологическая модель. Кость теменная 10
7.31	24. Остеологическая модель. Кость затылочная 10
7.32	25. Остеологическая модель. Кость скуловая 10
7.33	26. Остеологическая модель. Челюсть человека 10
7.34	27. Остеологическая модель. Челюсть верхняя 10
7.35	28. Остеологическая модель. Челюсть нижняя 10
7.36	29. Остеологическая модель. Кость клиновидная 8
7.37	30. Модель скелета левой руки с лопаткой и ключицей 4

7.38	31. Остеологическая модель. Скелет верхней конечности 4
7.39	32. Остеологическая модель. Ключица 10
7.40	33. Остеологическая модель. Лопатка 8
7.41	34. Остеологическая модель. Кость плечевая 10
7.42	35. Остеологическая модель. Кость лучевая 10
7.43	36. Остеологическая модель. Кость локтевая 10
7.44	37. Модель скелета левой кисти с фрагментами локтевой и лучевой костей 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 6
7.45	38. Остеологическая модель. Скелет кисти 6
7.46	39. Модель скелета мужского таза 2
7.47	40. Модель "Мужской таз" 2
7.48	41. Модель "Женский таз" 2
7.49	42. Остеологическая модель. Скелет Таза мужского (20 x 22 x 16 см) 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 1
7.50	43. Остеологическая модель. Скелет Таза женского (16 x 24 x 17 см) 1
7.51	44. Модель скелета левой ноги с тазовой костью 6
7.52	45. Остеологическая модель. Скелет нижней конечности стопы 4
7.53	46. Остеологическая модель.
7.54	Кость бедренная (40 x 6 x 7 см / 0,370) 10
7.55	47. Остеологическая модель. Кость берцовая большая 10
7.56	48. Остеологическая модель. Кость берцовая маленькая 10
7.57	49. Модель скелета левой стопы с фрагментами большеберцовой и малоберцовой костей 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 6
7.58	50. Остеологическая модель. Стопа 6
7.59	Артрология
7.60	51. Модель. Плечевой сустав с мышцами вращающей манжеты плеча (5 частей) 2
7.61	52. Модель. Спортивное плечо. Состоит из верхней половины плечевой кости, ключицы и лопатки 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 2
7.62	53. Модель. Тазобедренный сустав (7 частей) 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 6
7.63	54. Модель. Коленный сустав (12 частей) 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 6
7.64	55. Модель. Локтевой сустав (8 частей) 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 6
7.65	56. Модель тазобедренного сустава, 7 частей 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 2
7.66	57. Функциональная модель коленного сустава класса «люкс» 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 3
7.67	Мышечная система
7.68	58. Модель мышц головы 4
7.69	59. Модель отпрепарированной руки с мышцами, 6 частей 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 3
7.70	60. Модель отпрепарированной ноги с мышцами, 9 частей 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 3
7.71	Таблицы: Мышечная система
7.72	61. Рельефная таблица. Мышцы головы и шеи 5
7.73	62. Рельефная таблица. Мышцы туловища человека 5
7.74	63. Рельефная таблица. Мышцы верхней конечности 5
7.75	64. Рельефная таблица. Мышцы нижней конечности 5
7.76	Пищеварительная система
7.77	65. Модель печени с желчным пузырем, поджелудочной железой и двенадцатиперстной кишкой 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 4
7.78	66. Модель печени с желчным пузырем 4
7.79	67. Модель желудка, 3 части 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 1
7.80	68. Рельефная таблица. Строение легких человека Органы грудной и брюшной полости 4
7.81	Дыхательная система
7.82	69. Модель бронхиального дерева с гортанью 2

7.83	70. Модель. Легочные долики 6
7.84	Сердечно-сосудистая система
7.85	71. Модель сердца (дидактическая) 3
7.86	72. Модель сердца с проводящей системой 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 4
7.87	73. Модель сердца с вилочковой железой, 3 части 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 1
7.88	74. Модель сердца с пищеводом и трахеей, 2 - кратное увеличение, 5 частей 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 2
7.89	Мочеполовая система
7.90	75. Модель женского таза со связками, сосудами, нервами, мышцами тазового дна и органами 4
7.91	76. Модель мочевыделительной системы, двуполоая, 6 частей 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 2
7.92	77. Модель "Строение почки человека" 4
7.93	78. Мочевыделительная система, мужская, 3/4 натуральной величины 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 2
7.94	Центральная нервная система
7.95	79. Модель мозга нейроанатомическая, 8 частей 2
7.96	80. Модель разборная Доли, извилины, цитоархитектонические 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 2
7.97	81. Модель спинного мозга с нервными окончаниями 3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 4
7.98	82. Рельефная таблица. Голова. Сагиттальный разрез 3
7.99	83. Рельефная таблица. Проводящие пути головного мозга 4
7.100	84. Рельефная таблица. Железы внутренней секреции 2
7.101	85. Рельефная таблица. Строение кожи человека 2
7.102	86. Рельефная таблица. Топография точек акупунктуры 2
7.103	87. Рельефная таблица. Эмбриогенез лица 4
7.104	88. Микроскоп прямой MRP 161 с дополнительными принадлежностями 2
7.105	

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

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

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

- ☐ перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- ☐ на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
- ☐ перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

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

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Студентам следует:

приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

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

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

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

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

- ☐ Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу экзаменационной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма"



Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 7	
в том числе:			
аудиторные занятия	44		
самостоятельная работа	28		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	15 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	14	14	14	14
Практические	30	30	30	30
Итого ауд.	44	44	44	44
Контактная работа	44	44	44	44
Сам. работа	28	28	28	28
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

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

Рабочая программа дисциплины

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 16.05.2025 протокол № .

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра медико-биологических дисциплин

Протокол от 10.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т. 

Согласовано с представителями работодателей на заседании УНМС, протокол №__ от __ __ 20__ г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	изучение дисциплины направлено на формирование компетенций: ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни; ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Биохимия человека	
2.1.2	Анатомия человека	
2.1.3	Физиология человека	
2.1.4	Физическая культура и спорт	
2.1.5	Спортивная физиология	
2.1.6	Основы медицинских знаний	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.1: Проводит с обучающимися теоретические занятия и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима

закономерности физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; медико-биологических закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся, предмета, методов и системы ключевых понятий гигиены; основные разделы гигиенической науки и их содержания; санитарно-гигиенических требований к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативов и способов достижения благоприятных микроклиматических условий; приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.) санитарно-гигиенических требований к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; составляющих здорового образа жизни и факторов их определяющих; гигиенических средств восстановления в спорте; гигиенических принципов закаливания; методические основы рациональной организации питания спортсменов, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; значение и особенностей приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; понятие «пищевой статус»; основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; основные показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; влияние физических упражнений на данные показатели; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп

использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях

имеет опыт психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни; владения методами формирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; - владения методами измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; владения методиками оценки физического развития детей и подростков; владения методами использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоёмкости пищи, методикой составления меню-раскладки

ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-7.2: Проводит профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь.

факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности

обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение,

исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий)

иметь опыт использования специальной аппаратуры и инвентаря; владения способами обеспечения техники безопасности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни /Тема/	7	0				
1.2	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни /Лек/	7	2	ОПК-7.2-31 ОПК-6.1-31	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.3	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни /Пр/	7	4	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
1.4	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни /Ср/	7	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
1.5	Гигиена воздушной среды и климат /Тема/	7	0				
1.6	Гигиена воздушной среды и климат /Лек/	7	2	ОПК-7.2-31 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
1.7	Гигиена воздушной среды и климат /Пр/	7	4	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.1-31			
1.8	Гигиена воздушной среды и климат /Ср/	7	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
1.9	Гигиена воды /Тема/	7	0				
1.10	Гигиена воды /Лек/	7	2	ОПК-7.2-31 ОПК-6.1-31	Л1.7Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4		

1.11	Гигиена воды /Пр/	7	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
1.12	Гигиена воды /Ср/	7	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
1.13	Гигиена питания /Тема/	7	0				
1.14	Гигиена питания /Лек/	7	2	ОПК-7.2-31 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
1.15	Гигиена питания /Пр/	7	4	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
1.16	Гигиена питания /Ср/	7	4	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Гигиена спортивных сооружений /Тема/	7	0				
2.2	Гигиена спортивных сооружений /Пр/	7	4	ОПК-7.2-31 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
2.3	Гигиена спортивных сооружений /Лек/	7	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
2.4	Гигиена спортивных сооружений /Ср/	7	4	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		

2.5	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов /Тема/	7	0				
2.6	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов /Пр/	7	4	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
2.7	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов /Ср/	7	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
2.8	Гигиена закаливания /Тема/	7	0				
2.9	Гигиена закаливания /Пр/	7	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
2.10	Гигиена закаливания /Ср/	7	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
2.11	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в общеобразовательных учреждениях /Тема/	7	0				
2.12	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в общеобразовательных учреждениях /Пр/	7	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
2.13	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в общеобразовательных учреждениях /Ср/	7	4	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
2.14	Гигиена зрения /Тема/	7	0				
2.15	Гигиена зрения /Лек/	7	2	ОПК-7.2-31 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		

2.16	Гигиена зрения /Ср/	7	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
2.17	Гигиена зрения /Пр/	7	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
2.18	Гигиена утомления /Тема/	7	0				
2.19	Гигиена утомления /Лек/	7	2	ОПК-7.2-31 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
2.20	Гигиена утомления /Пр/	7	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.1-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
2.21	Гигиена утомления /Ср/	7	4	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.1-31	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 дисциплины.
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 антропогенные источники загрязнения атмосферного воздуха?
11. Дайте определения понятиям «климат» и «погода». Чем они отличаются?
12. Что такое акклиматизация и каковы основные фазы этого процесса у спортсменов?
13. Объясните гигиеническое и физиологическое значение воды для человека.
14. Каковы основные принципы организации питьевого режима во время тренировок и соревнований?
15. В чем заключаются основные гигиенические преимущества и недостатки подземных источников водоснабжения по сравнению с поверхностными?
16. Назовите основные источники химического и биологического загрязнения водоемов.
17. Каковы основные гигиенические требования (нормативы) к качеству питьевой воды?
18. Почему жесткость воды и содержание в ней фтора имеют важное гигиеническое значение для здоровья населения?

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

Перечень вопросов к промежуточному контролю (зачету):

1. История развития гигиенической науки. Развитие гигиены физической культуры и спорта в России.
2. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Предмет и задачи гигиены физической культуры и спорта.
3. Факторы внешней среды, классификация. Общие принципы влияния факторов внешней среды на организм спортсмена.
4. Химический состав и физические свойства атмосферного воздуха. Влияние загрязнений атмосферного воздуха на здоровье человека во время занятий физической культурой и спортом.
5. Источники загрязнения атмосферного воздуха и воздуха внутри помещений. Антропогенные.
6. Климат и погода. Понятие об акклиматизации. Акклиматизация в практике физической культуры и спорта.
7. Вода, как фактор окружающей среды. Значение воды для жизнедеятельности человека. Питьевой режим во время занятий физической культурой и спортом.
8. Поверхностные и подземные воды как источники водоснабжения: сравнительная характеристика. Источники загрязнения водных объектов.
9. Гигиенические требования к питьевой воде. Значение особенностей химического состава питьевой воды для здоровья человека. Очистка и обеззараживание питьевой воды.
10. Плавательный бассейн как спортивный объект. Гигиенические требования к воде плавательных бассейнов.
11. Качество воды, расфасованной в емкости. Миграция химических веществ из упаковки в питьевую воду. Значение для здоровья человека.
12. Классификация спортивных сооружений. Гигиенические требования к выбору места для строительства спортивного сооружения и ориентации зданий.

13. Гигиенические требования к микроклимату спортивных сооружений: температурный режим, влажность, освещение, отопление, вентиляция, шум.
14. Рациональный режим дня. Особенности временной адаптации занимающихся физической культурой и спортом. Понятие о биоритмах.
15. Достаточное и сбалансированное питание. Спортивное питание.
16. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов в питании спортсмена.
17. Гигиенические требования к пищевым продуктам. Значение качества пищевых продуктов на состояние здоровья человека.
18. Гигиенические принципы организации питания спортсменов. Режим питания спортсменов. Гигиеническая оценка рациона питания.
19. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов.
20. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой температуры.
21. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях низкой температуры.
22. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горных условиях.
23. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации.
24. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.
25. Группы здоровья школьников. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.
26. Гигиенические основы физического воспитания школьников. Гигиенические требования к местам занятий физической культуры в школе.
27. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований.
28. Понятие о восстановительных процессах. Характеристика средств восстановления. Восстановительные мероприятия в спорте.
29. Восприимчивость к инфекциям и иммунитет. Виды иммунитета. Значение физической культуры и спорта в изменении иммунитета.
30. Гигиенические принципы закаливания организма. Виды закаливания. Закаливание в спортивной практике.

5.2. Темы письменных работ

Список тем для рефератов:

1. Этапы становления гигиены как науки. Исторический путь развития спортивной гигиены в России.
2. Гигиена физических упражнений и спорта: сущность, предмет изучения и основные задачи.
3. Классификация факторов внешней среды и общие механизмы их воздействия на организм занимающегося спортом.
4. Химические и физические параметры атмосферного воздуха. Влияние его загрязнения на здоровье при занятиях физкультурой и спортом.
5. Основные источники загрязнения атмосферного и внутреннего воздуха помещений. Понятие и роль антропогенных.
6. Климат, погода и акклиматизация: гигиенические аспекты в практике спортивной деятельности.
7. Вода как essential фактор окружающей среды. Роль питьевого режима в оптимизации физической работоспособности.
8. Гигиеническая сравнительная характеристика поверхностных и подземных источников водоснабжения. Проблема загрязнения водных объектов.
9. Гигиенические нормативы к качеству питьевой воды. Влияние ее химического состава на здоровье. Методы очистки и обеззараживания.
10. Гигиенические требования к воде и эксплуатации плавательных бассейнов как спортивных сооружений.
11. Качество бутилированной питьевой воды: проблема миграции химических веществ из упаковки и ее значение для здоровья.
12. Классификация спортивных сооружений. Гигиенические принципы выбора места строительства и ориентации зданий.
13. Нормирование параметров микроклимата в спортивных сооружениях: температура, влажность, освещенность, вентиляция, шум.
14. Рациональный суточный режим и биологические ритмы: особенности временной адаптации у спортсменов и физкультурников.
15. Принципы сбалансированного питания. Специфика и задачи спортивного питания.
16. Роль основных нутриентов (белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов) в обеспечении высокой спортивной работоспособности.
17. Гигиенические требования к безопасности и качеству пищевых продуктов и их влияние на здоровье спортсмена.
18. Организация рационального питания спортсменов: режим, принципы составления рационов и их гигиеническая оценка.
19. Гигиенические требования к конструкции, материалам и содержанию спортивного оборудования, инвентаря и экипировки.
20. Особенности гигиенического обеспечения тренировочного процесса в условиях жаркого климата и высокой температуры.
21. Гигиенические мероприятия при организации тренировок в условиях холодного климата.
22. Специфика гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в условиях среднегорья и высокогорья.
23. Гигиенические аспекты адаптации спортсменов к смене часовых поясов (десинхроноз) и климатических зон.
24. Гигиенические требования к организации учебного процесса и физического воспитания в общеобразовательной школе.

25. Группы здоровья детей и подростков. Гигиеническое нормирование суточной и недельной двигательной активности школьников.
26. Гигиенические основы физического воспитания в школе. Требования к местам проведения занятий (спортивным залам, площадкам).
27. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические принципы построения тренировок и соревнований.
28. Восстановительные процессы в спорте: характеристика и классификация средств восстановления (педагогических, медико-биологических, психологических).
29. Взаимосвязь между занятиями физической культурой, спортом и состоянием иммунной системы. Виды иммунитета и восприимчивость к инфекциям.
30. Гигиенические основы закаливания: принципы, методы и средства. Применение закаливающих процедур в спортивной практике.

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые вопросы.

1. Основоположителем научной гигиены в России считается:
 - а) Н.И. Пирогов
 - б) И.И. Мечников
 - в) Ф.Ф. Эрисман
 - г) С.П. Боткин
2. Развитие гигиены физической культуры и спорта в СССР как самостоятельного направления связано прежде всего с работами:
 - а) врачей древней Греции
 - б) Института гигиены имени Ф.Ф. Эрисмана и кафедр гигиены в институтах физической культуры
 - в) военных медиков в период Второй мировой войны
 - г) европейских ученых XIX века
3. Основной задачей гигиены физической культуры и спорта НЕ является:
 - а) изучение влияния условий среды на здоровье и работоспособность спортсменов
 - б) разработка гигиенических нормативов для мест занятий
 - в) непосредственное лечение спортивных травм
 - г) научное обоснование средств восстановления
4. К специфическим задачам гигиены спорта, в отличие от общей гигиены, относится:
 - а) изучение состава питьевой воды
 - б) обоснование режима тренировок и питания с учетом вида спорта
 - в) борьба с инфекционными заболеваниями
 - г) нормирование освещенности жилых помещений
5. К социальным факторам внешней среды, влияющим на спортсмена, относится:
 - а) температура воздуха
 - б) режим труда и отдыха
 - в) уровень шума
 - г) геомагнитная активность
6. Общим принципом влияния неблагоприятных факторов среды на организм является:
 - а) формирование состояния напряжения адаптационных систем
 - б) немедленное улучшение спортивных результатов
 - в) полная нейтрализация влияния тренировочного процесса
 - г) отсутствие какой-либо ответной реакции
7. Наиболее опасным для здоровья при занятиях на улице в городе является загрязнение атмосферного воздуха:
 - а) азотом
 - б) взвешенными частицами (пыль, сажа) и угарным газом
 - в) инертными газами
 - г) кислородом
8. Во время интенсивной физической нагрузки в условиях загрязненного воздуха повышается риск:
 - а) улучшения вентиляции легких
 - б) проникновения вредных веществ вглубь дыхательных путей из-за учащения дыхания
 - в) снижения частоты сердечных сокращений
 - г) увеличения парциального давления кислорода в альвеолах
9. К антропогенным факторам относится:
 - а) озон
 - б) аммиак, сероводород, углекислый газ, выделяемые человеком
 - в) свинец от выхлопных газов
 - г) пыльца растений
10. Основной мерой борьбы с накоплением антропогенных факторов в воздухе спортивного зала является:
 - а) снижение температуры
 - б) увеличение влажности
 - в) эффективная работа приточно-вытяжной вентиляции
 - г) использование ароматизаторов
11. Процесс приспособления организма к новым климатическим условиям называется:
 - а) адаптация

- б) акклиматизация
 - в) закаливание
 - г) реабилитация
12. Для ускорения акклиматизации в горах спортсменам рекомендуется:
- а) сразу приступить к интенсивным тренировкам
 - б) соблюдать этапность повышения нагрузок, питьевой режим и рацион с повышенным содержанием углеводов
 - в) максимально ограничить потребление жидкости
 - г) тренироваться только в вечернее время
13. Во время длительной интенсивной тренировки оптимальным является употребление воды:
- а) большими порциями (по 500 мл) 2-3 раза за занятие
 - б) небольшими порциями (по несколько глотков) каждые 10-20 минут
 - в) только после появления сильной жажды
 - г) газированной, для лучшего утоления жажды
14. Гипогидратация (обезвоживание) организма спортсмена в первую очередь приводит к:
- а) увеличению силы мышц
 - б) снижению работоспособности, увеличению вязкости крови, нарушению терморегуляции
 - в) повышению концентрации внимания
 - г) усиленному жиросжиганию
15. Наиболее защищенным от поверхностного загрязнения источником водоснабжения считаются:
- а) реки
 - б) озера
 - в) артезианские подземные воды
 - г) водохранилища
16. Основным источником биологического загрязнения водных объектов являются:
- а) выбросы промышленных предприятий
 - б) сточные воды населенных пунктов
 - в) ливневые стоки с полей
 - г) судоходство
17. Показатель, характеризующий общую концентрацию солей кальция и магния в воде, — это:
- а) хлорирование
 - б) жесткость
 - в) окисляемость
 - г) мутность
18. Наиболее распространенным и надежным методом обеззараживания воды в централизованных системах водоснабжения является:
- а) озонирование
 - б) кипячение
 - в) хлорирование
 - г) УФ-облучение
19. Основная причина необходимости постоянного обновления воды в ванне плавательного бассейна — это:
- а) ее охлаждение
 - б) накопление продуктов жизнедеятельности купающихся (пот, моча, косметика) и дезинфицирующих средств
 - в) изменение уровня pH
 - г) испарение
20. Наиболее опасным для посетителей бассейна является образование в воде побочных продуктов дезинфекции, таких как:
- а) поваренная соль
 - б) хлорамины (соединения хлора с азотом из мочи и пота)
 - в) углекислый газ
 - г) кислород
21. Для хранения питьевой воды в больших объемах (кулеры) НЕ рекомендуется использовать тару из:
- а) поликарбоната (маркировка «7»)
 - б) поливинилхлорида (ПВХ, маркировка «3»)
 - в) полиэтилентерефталата (ПЭТ, маркировка «1»)
 - г) стекла
22. Длительное хранение воды в пластиковой бутылке под солнечными лучами может привести к:
- а) повышению ее минерализации
 - б) миграции в воду химических веществ из пластика (например, бисфенола А)
 - в) ее естественному обеззараживанию
 - г) насыщению воды кислородом
23. Спортивные сооружения, имеющие несколько специализированных помещений (залы, бассейн, трибуны) под одной крышей, классифицируются как:
- а) плоскостные
 - б) крытые спортивные комплексы
 - в) открытые стадионы
 - г) тренировочные центры
24. При выборе участка для строительства спортивного сооружения необходимо учитывать:
- а) розу ветров, уровень шума, наличие зеленых насаждений

- б) только стоимость земли
 - в) исключительно транспортную доступность
 - г) близость к промышленным предприятиям
25. Для обеспечения естественного освещения в спортивном зале основной световой поток должен поступать:
- а) с севера
 - б) слева (для правшей) и сверху
 - в) справа
 - г) с юга без солнцезащитных устройств
26. Для удаления избыточного тепла, влаги и антропогенных из борцовского зала наиболее эффективна система вентиляции:
- а) естественная (через форточки)
 - б) приточно-вытяжная с механическим побуждением
 - в) только вытяжная
 - г) рециркуляционная без притока свежего воздуха
27. Основной гигиенический принцип 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 закаливающих процедур, которые можно было бы рекомендовать всем занимающимся для укрепления иммунитета в этот период.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

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

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

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

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

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Стеблецов Е. А., Григорьев А. И., Григорьев О. А.	Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л1.2	Давлетова Н. Х.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Часть 2: Рабочая тетрадь для выполнения практических заданий и самостоятельной работы	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2018
Л1.3	Давлетова Н. Х.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: практикум для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «физическая культура»	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2016
Л1.4	Давлетова Н. Х.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Рабочая тетрадь для выполнения практических заданий и самостоятельной работы	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2018
Л1.5	Давлетова Н. Х.	Общая и специальная гигиена в схемах и таблицах	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2017
Л1.6	Банникова Л. П.	Рабочая тетрадь для практических занятий по гигиене	Челябинск: ЮУГМУ, 2015
Л1.7	Волынская Е. В., Коробова С. А.	Гигиена физического воспитания и спорта	Липецк: Липецкий ГПУ, 2021
6.1.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Ляпин В. А., Флянку И. П., Семенова Н. В., Приешкина А. Н., Разгонов Ф. И.	Курс лекций по гигиеническим основам физкультурноспортивной деятельности: учебное пособие	Омск: СибГУФК, 2014
Л3.2	Ханнанова-Фахругдинова Л. Р., Махоткина Л. Ю., Гаврилова О. Е.	Гигиена и экология человека: воздействие окружающей среды: учебно-методическое пособие	Казань: КНИТУ, 2018
6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы			
Э1	Научная электронная библиотека – Режим доступа: www.eLIBRARY.ru		
Э2	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» – Режим доступа: http://www.infosport.ru		
Э3	Сайт Роспотребнадзора РФ – Режим доступа: http://rosпотребнадзор.ru		
Э4	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru		
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) ауд. D112		
6.3.1.2	Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету. "Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)		
6.3.1.5	IC.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.6	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)"		
6.3.1.7			
6.3.1.8	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) ауд. E303 (потоквая)		

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

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.2	Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к

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 **Психология физической культуры и спорта**

Закреплена за кафедрой	Кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	58		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
Неделя	18 1/6			
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	58	58	58	58
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

к.псх.н., Доц., Усманова Зухра Тагировна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 07.03.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Зизикова С.И.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью освоения дисциплины "Психология физической культуры и спорта" является подготовка студентов к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств учащихся образовательных учреждений и воспитанников спортивных организаций

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Дисциплина "Психология ФКиС" является базовой частью профессионального цикла (Блок 1) образовательной программы 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) - Физкультурно-спортивная деятельность.	
2.1.2	Знания и умения, сформированные в результате освоения данной дисциплины, необходимы для прохождения педагогической практики, изучения дисциплин методико-практического цикла, выполнения ВКР.	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Дисциплина "Психология ФКиС" опирается на знания, полученные студентами в ходе изучения: Общей психологии, Возрастной психологии, Педагогике, Анатомии и физиологии человека, Теории и методики ФКиС.	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.2: Применяет дифференцированный подход в учебно-тренировочном процессе в пределах возрастно-половых групп

Знать:
психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;

Знать:
психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;

Уметь:
учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;

Уметь:
повышать и поддерживать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;

Владеть:
определения задач, содержания и формы занятий по физическому воспитанию с учетом возраста подготовленности, индивидуальных и психофизиологических особенностей обучающихся.

ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК-2.2: Проводит набор и отбор в секции, группы спортивно-оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации

Знать:
значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация»
разницу между ними;

Знать:
критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы);

Уметь:
подбирать и применять базовые методики
психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;

Владеть:
обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации;

Владеть:
применения базовых методов и методик
исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта.

ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-9.3:Применяет базовые методы и методики исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта

Знать:
принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся ФКиС, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы психокоррекцию, элементы консультирования;

Уметь:
подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;

Уметь:
проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;

Уметь:
использовать методы оценки волевых качеств спортсмена;

Уметь:
проводить методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);

Владеть:
навыками применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы/команды в сфере физической культуры и спорта.

ОПК-10: Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-10.1:Определяет задачи, содержание и формы занятий ФКиС с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизиологических особенностей обучающихся

Знать:
основ эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе;

Уметь:
предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом;

Владеть:
и применять психотехнические игры и упражнения с занимающимися ФКиС;

Владеть:
анализом эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1. Психология ФК как наука и практика.						
1.1	Тема 1. Психология физической культуры и спорта как отрасль психологической науки. /Тема/	4	0				
1.2	Психология физической культуры как самостоятельная дисциплина. Основы психологии физической культуры. /Лек/	4	2	ОПК-1,2-31	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3		

1.3	Тема занятия. История развития психологии физической культуры и спорта План: 1. Этапы зарождения и становления психологии спорта в СССР и России. 2. Развитие психологии физической культуры и спорта в первой половине XX века. 3. Возникновение психологии физической культуры и спорта во второй половине XX века. 4. Хронология развития психологии спорта за рубежом. 5. Печатные работы и вехи развития науки «Спортивная психология». /Пр/	4	2	ОПК-1.2-У2 ОПК-2.2-31			
1.4	Взаимосвязь физического, психического, психомоторного развития. /Лек/	4	2	ОПК-2.2-31	Л2.5		
1.5	Тема занятия. Психологические особенности спортивной деятельности. /Пр/	4	2	ОПК-1.2-У2 ОПК-2.2-32			
1.6	Психологические характеристики физкультурно-спортивной деятельности и разделы психологии физической культуры и спорта /Лек/	4	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-32 ОПК-1.2-У2 ОПК-9.3-У3			
1.7	Тема занятия. Психология физической культуры и спорта как специальная отрасль психологической науки. /Пр/	4	2	ОПК-1.2-В1			
1.8	Психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом /Лек/	4	4	ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1 ОПК-10.1-В2			
1.9	Тема занятия. Психологические характеристика физкультурно-спортивной деятельности и разделы психологии ФК. /Пр/	4	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-32 ОПК-10.1-В2			

1.10	Психология ФК и С как наука и практика /Ср/	4	28	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-32 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-У2 ОПК-1.2-В1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-32 ОПК-2.2-У1 ОПК-2.2-В1 ОПК-2.2-В2 ОПК-9.3-31 ОПК-9.3-У1 ОПК-9.3-У2 ОПК-9.3-У3 ОПК-9.3-У4 ОПК-9.3-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2			
	Раздел 2. Модуль 2. Психология личности спортивного педагога и личности учащегося.						
2.1	/Тема/	4	0				
2.2	Диагностика социально-психологических особенностей спортивно-физкультурной деятельности /Лек/	4	4	ОПК-9.3-У3 ОПК-9.3-У4 ОПК-9.3-В1	Л2.1		
2.3	Тема занятия. Типологические свойства и успешность занятий физической культурой и спортом /Пр/	4	2	ОПК-2.2-В1 ОПК-9.3-У3			
2.4	Психология деятельности и личности учителя ФК /Лек/	4	2	ОПК-2.2-32 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В2			
2.5	Тема занятия. Возрастные психологические особенности занимающихся и учет в процессе занятий физической культурой и спортом /Пр/	4	4	ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-У2 ОПК-1.2-В1 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В2			
2.6	Тема занятия: Профессионально важные качества учителя ФК . Стили деятельности и руководства учителя ФК. /Пр/	4	2	ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2			

2.7	Тема занятия. Организация психодиагностического исследования и диагностика типологических свойств /Пр/	4	6	ОПК-2.2-В2 ОПК-9.3-31 ОПК-9.3-У1 ОПК-9.3-У2 ОПК-9.3-У4 ОПК-9.3-В1			
2.8	Тема занятия. Диагностика когнитивных процессов и психомоторной сферы /Пр/	4	2	ОПК-2.2-32 ОПК-9.3-У1 ОПК-9.3-У2 ОПК-9.3-У3 ОПК-9.3-У4 ОПК-9.3-В1			
2.9	Тема занятия. Диагностика общения и взаимодействия в ученическом классе, спортивном коллективе /Пр/	4	2	ОПК-2.2-32 ОПК-9.3-У1 ОПК-9.3-У2 ОПК-9.3-У3 ОПК-9.3-У4 ОПК-9.3-В1			
2.10	Тема занятия. Психологическая помощь в спорте и физкультурно-оздоровительной сфере. Психологическая помощь на разных этапах спортивной карьеры /Пр/	4	4	ОПК-9.3-У2 ОПК-10.1-У1			
2.11	Тема занятия. Роль родителей в детско-юношеском спорте. /Пр/	4	2	ОПК-10.1-31			
2.12	Тема занятия. Психотехнические игры и упражнения в работе учителя физической культуры. /Пр/	4	2	ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2			
2.13	Психология личности спортивного педагога и личности учащегося /Ср/	4	30	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-32 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-У2 ОПК-1.2-В1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-32 ОПК-2.2-У1 ОПК-2.2-В1 ОПК-2.2-В2	Л2.4		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

ОПК-1

Тема «Психология физической культуры и спорта как отрасль психологической науки»

1. Под деятельностью человека понимается...

а) регулируемая подсознанием психическая и двигательная активность, направленная на достижение поставленной и имеющей общественную значимость цели;

б) регулируемая сознанием психическая и двигательная активность, направленная на достижение сознательно поставленной и имеющей общественную значимость цели;

в) спонтанная психическая и двигательная активность.

2. К основным компонентам деятельности педагога относят:

а) мыслительный, мнемический, перцептивный, имажинитивный, двигательный;

- б) когнитивный, мотивационный, эмоциональный;
- в) перцептивный, мотивационный, эмоциональный.

3. Дайте определение понятия «психология физического воспитания»:

- а) это отрасль психологической науки, изучающая закономерности развития и проявления психики человека при освоении физической культуры;
- б) это отрасль психологической науки, изучающая закономерности психического развития детей, подростков и юношества, этапы психического развития, психологические особенности каждого возраста;
- в) это отрасль психологической науки, изучающая закономерности проявления и развития психики, формирования деятельной личности в специфических условиях спорта.

4. Из приведенного ниже списка выделите ту характеристику, которая относится к физическому воспитанию:

- а) направленность на развитие специальных способностей человека, выявление его резервных возможностей (результативная);
- б) соревнование способствует эффективности занятий, но не является обязательным, оно выступает как метод;
- в) характер нагрузки – нарастающий, предельный, требует максимальных физических и психических напряжений не только в соревнованиях, но и в ряде тренировочных занятий.

5. Задачами психологии физического воспитания являются:

- а) физическое образование (обучение и воспитание);
- б) обучение физическим упражнениям;
- в) повышение эффективности обучения двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств.

ОПК-2

Тема «Психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом»

1. Выберите правильный ответ в определении понятия «темперамент»:

- а) способность предвидения дальнейшего развития событий, результатов действий;
- б) это система устойчивых индивидуально-психологических особенностей человека, определяющая типичные для него способы поведения в стандартных ситуациях;
- в) это внутреннее состояние спортсмена, позволяющее эффективно выступить на ответственных соревнованиях в условиях стресса.

2. Состояние фрустрации бурными темпами развивается у занимающихся физической культурой и спортом, имеющих:

- а) среднюю нервную систему;
- б) сильную нервную систему;
- в) слабую нервную систему.

3. Свойство темперамента, обуславливающее легкость приспособления к новым условиям, называется:

- а) эмоциональность;
- б) пластичность;
- в) сенситивность.

4. Кто из ученых выделил четыре типа высшей нервной деятельности:

- а) Л. С. Выготский;
- б) Б. М. Ананьев;
- в) И. П. Павлов.

5. Обращенность спортсмена к внешнему миру, к общению свойственна:

- а) экстраверту;
- б) типичному невротичу;
- в) амбиверту.

ОПК-9

Тема «Психологическая помощь в спорте и физкультурно-оздоровительной сфере»

1. Система общих и частных технологий психологической помощи юному спортсмену на этапе начальной подготовки в адаптации к требованиям спортивной деятельности называется :

- а) психологическим сопровождением;
- б) психологической подготовкой;
- в) социально-психологическим тренингом.

2. Понятие «психологическое сопровождение» связано:

- а) с психологией воздействия;
- б) с психологией взаимодействия;
- в) с психологией влияния.

3. Автором исследований в области психологии спортивной карьеры является:

- а) Г. Д. Горбунов;
- б) Н. Б. Стамбулова;
- в) А. Е. Ловягина.

4. Кризис начала спортивной карьеры состоит:

- а) из трех основных противоречий;
- б) из пяти основных противоречий;
- в) из семи основных противоречий.

ОПК-10

Тема «Диагностика общения и взаимодействия в спортивном коллективе»

1. Основатель методики «Социометрия»:

- а) Дж. Морено;
- б) А. О. Прохоров;
- в) Ю. Л. Ханин.

2. Методика, изучающая межличностные отношения в группе:

- а) индекс групповой сплоченности Сипора;
- б) оценка психологического климата в команде;
- в) социометрия.

1. Степень интеграции группы в единое целое – это:

- а) групповая сплоченность;
- б) групповая мобильность;
- в) групповая поддержка.

2. Опросник Айзенка предназначен для:

- а) изучения ситуативной тревожности личности;
- б) определения темперамента;
- в) выявления поведения личности в ситуации конфликта.

3. Целью методики «Социометрия» является:

- а) изучение межличностных отношений в коллективе;
- б) определение стратегии поведения в конфликте;
- в) выявление агрессивного поведения окружающих

Практические работы

ОПК-1

Тема занятия. История развития психологии физической культуры и спорта

План:

- 1. Этапы зарождения и становления психологии спорта в СССР и России.
- 2. Развитие психологии физической культуры и спорта в первой половине XX века.
- 3. Возникновение психологии физической культуры и спорта во второй половине XX века.
- 4. Хронология развития психологии спорта за рубежом.
- 5. Печатные работы и вехи развития науки «Спортивная психология».

ОПК-2

Тема занятия. Психологические особенности спортивной деятельности.

План:

- 1. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности.
- 2. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности.
- 3. Особенности формирования и диагностика мотивации спортивной деятельности.
- 4. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений.

Тема занятия. Психология физической культуры и спорта как специальная отрасль психологической науки.

План:

- 1. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте.
- 2. Объект, предмет и задачи психологии физической культуры и спорта.
- 3. Методы психологии физической культуры и спорта.
- 4. Междисциплинарные связи психологии физической культуры и спорта.

ОПК-9

Тема занятия. Психология деятельности и личности учителя ФК

План:

- 1. Психологические особенности деятельности учителя ФК, критерии ее эффективности.
- 2. Адаптация к профессиональной деятельности учителя ФК.
- 3. Психологические основы профессионального мастерства учителя ФК.
- 4. Профессионально важные качества учителя ФК.
- 5. Стили деятельности и руководства учителя ФК.

Тема занятия. Организация психодиагностического исследования и диагностика типологических свойств

План:

- 1. Диагностические задачи, планирование и этапы психодиагностического исследования.
- 2. Особенности диагностики типологических свойств в физкультурно-спортивной деятельности.
- 3. Методики диагностики свойств нервной системы.
- 4. Методики диагностики свойств темперамента.

Тема занятия. Диагностика когнитивных процессов и психомоторной сферы

План:

- 1. Исследование когнитивных процессов.
- 2. Исследование характеристик психомоторной сферы.

ОПК-10

Тема занятия. Диагностика общения и взаимодействия в ученическом классе, спортивном коллективе

План:

1. Специфика изучения межличностных отношений в ученическом классе, спортивных коллективах.
2. Методики диагностики взаимодействия и общения.

Тема занятия. Психологическая помощь в спорте и физкультурно-оздоровительной сфере. Психологическая помощь на разных этапах спортивной карьеры

План:

1. Психологические особенности детско-юношеского спорта.
2. Проблемы ранней спортивной специализации (профессионализации).
3. Психологическое сопровождение юных спортсменов.
4. Психологические трудности в спорте и физкультурно-оздоровительной сфере.
5. Способности, талант, одаренность в спортивной деятельности.

5.2. Темы письменных работ

1. Становление мотивации спортивной деятельности.
2. Мотивация начала занятий спортом.
3. Связь понятий «психологическая помощь» и «психологическое сопровождение».
4. Форсированная подготовка юных спортсменов.
5. Психологические проблемы и трудности детско-юношеского спорта.
6. Психологические перспективы исследования детского спорта.
7. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе.
8. Концепция детского спорта Ф. Смолла и Р. Смита.
9. Способности, талант, одаренность в спортивной деятельности.
10. Кризис начала спортивной специализации.
11. Место и роль психических состояний в спортивной подготовке.
12. Психическая готовность спортсмена, пути и средства достижения.
13. Психологические техники оптимизации психического состояния спортсмена.
14. Психические состояния и их классификация. Характеристики, функции и динамика.
15. Методики диагностик психического состояния.
16. Психические состояния и их влияние на трудовую деятельность.
17. Предсоревновательные психические состояния.
18. Регуляция и саморегуляция психических состояний.
19. Диагностика основных параметров психических состояний.
20. Ценность планирования психодиагностического исследования на различных этапах карьеры.
21. Классификация психодиагностики. Проблемы диагностики и коррекции психических состояний.
23. Методы исследования в психодиагностике.

5.3. Фонд оценочных средств

Практические работы

Доклад на заданную тему

Тестирование

Ситуационная задача

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

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

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

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Собеседование, устный опрос – специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.
2. Презентация с докладом – выступление студента с докладом по презентации в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.
3. Практическая работа – является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.
4. Ситуационная задача – это задание, которое описывает конкретную ситуацию, более или менее типичную для определённого вида деятельности. Описание включает изложение условий деятельности и желаемого результата, решение задачи — определение способа деятельности.

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения

данной дисциплины в форме экзамена/зачета.

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

Экзамен может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Экзаменационный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

1. Практическая работа:

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Волков Д. Н., Медников С. В., Хвацкая Е. Е.	Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для спо	Москва: Юрайт, 2023
Л1.2	Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В., Хвацкая Е. Е.	Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для спо	Москва: Юрайт, 2024

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Овчаренко Л. А., Савва Н. Б.	Психология спорта в вопросах и ответах: учебное пособие	Волгоград: ВГАФК, 2017
Л2.2	Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П.	Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2022
Л2.3	Якуничева О. Н., Прокофьева А. П.	Психология. Упражнения, развивающие память, внимание, мышление: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2023
Л2.4	Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д., Науменко Е. А.	Спортивная психология. Личностные механизмы саморегуляции психической нагрузки в спортивной деятельности: учебник для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024
Л2.5	Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В., Хвацкая Е. Е.	Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для спо	Москва: Юрайт, 2025

6.3.1 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)

[illegible]

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 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.

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 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 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, 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 выполнению реферата:

Реферат – письменная работа по определенной научной проблеме, краткое изложение содержания научного труда или научной проблемы, является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений, исследований и практического опыта. Реферат помогает выработать навыки и приемы самостоятельного научного поиска, грамотного и логического изложения избранной проблемы и способствует приобщению студентов к научной деятельности.

Последовательность работы:

1. Выбор темы исследования. Тема реферата выбирается студентом 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 (на семинаре, в студенческом научном обществе, на конференции и т.п.).

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.

При изложении материала необходимо придерживаться принятого плана.

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.

Цель 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 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 магистрант сможет представить себе весь учебный материал.

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

Экзамены проводятся строго по расписанию промежуточной аттестации, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе.

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.

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

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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины

Физиология человека

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	5 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		экзамены 4	
аудиторные занятия	80		
самостоятельная работа	64		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> , <Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Неделя	18 3/6		18 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16	32	32
Лабораторные	16	16	32	32	48	48
Итого ауд.	32	32	48	48	80	80
Контактная работа	32	32	48	48	80	80
Сам. работа	40	40	24	24	64	64
Часы на контроль			36		36	
Итого	72	72	108	72	180	144

Автор (ы) программы:

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



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10 04 2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	ОПК-1 – Способен планировать содержание занятий с учетом положений теорий физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
1.2	ОПК-9 – Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Анатомия человека
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2.2.4	Профилактика применения допинга
2.2.5	Спортивная физиология
2.2.6	Лечебная физическая культура и массаж
2.2.7	Физическая культура лиц зрелого и старшего возраста
2.2.8	Инклюзивная физкультурно-спортивная деятельность

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.4:Использует при организации занятий физической культуры анатомо-морфологические особенности занимающихся с учетом различного пола и возраста

Знать:

- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;

Знать:

физиологические, биомеханические основы развития физических качеств;

- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;

Знать:

механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности

Уметь:

- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;

Владеть:

составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-9.4:Осуществляет постоянный контроль состояния занимающихся с использованием методов измерения и оценки их физического развития, физической подготовленности, психического состояния

Знать:

- методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;

Уметь:

- использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;

Уметь:

использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов,

Владеть:

- навыками проведения оценки функционального состояния человека;

Владеть:

- навыками контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в

зависимости от вида деятельности, возраста и пола.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1.1 модуль. Общая физиология						
1.1	Введение в физиологию /Тема/	3	0				
1.2	Введение в физиологию /Лек/	3	2	ОПК-1.4-31	Л1.1		
1.3	Физиология возбудимых тканей /Тема/	3	0				
1.4	Физиология возбудимых тканей /Лек/	3	2	ОПК-1.4-31			
1.5	Физиология возбудимых тканей /Лаб/	3	2	ОПК-1.4-31			
1.6	Физиология возбудимых тканей /Ср/	3	2	ОПК-1.4-31			
1.7	Физиология нервной системы /Тема/	3	0				
1.8	Физиология нервной системы /Лек/	3	2	ОПК-1.4-33			
1.9	Физиология нервной системы /Лаб/	3	2	ОПК-1.4-33			
1.10	Физиология нервной системы /Ср/	3	8	ОПК-1.4-33			
1.11	Частная физиология ЦНС /Тема/	3	0				
1.12	Физиология ЦНС /Лаб/	3	4	ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-32			
1.13	Физиология ЦНС /Лек/	3	4	ОПК-9.4-31			
1.14	Физиология ЦНС /Ср/	3	8	ОПК-9.4-31			
1.15	Физиология высшей нервной деятельности /Тема/	3	0				
1.16	Физиология ВНД /Лек/	3	2	ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-В1			
1.17	Физиология ВНД /Лаб/	3	2	ОПК-9.4-У1 ОПК-9.4-В1			
1.18	Физиология ВНД /Ср/	3	8	ОПК-1.4-33			
1.19	Физиология нервно-мышечного аппарата /Тема/	3	0				
1.20	Физиология НМА /Лек/	3	2	ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-У1			
1.21	Физиология НМА /Лаб/	3	4	ОПК-9.4-У2 ОПК-9.4-В1			
1.22	Физиология НМА /Ср/	3	8	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1			
1.23	Физиология произвольных движений /Тема/	3	0				

1.24	Физиология произвольных движений /Лек/	3	2	ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-B1			
1.25	Физиология произвольных движений /Лаб/	3	2	ОПК-9.4-31 ОПК-9.4-У2 ОПК-9.4-B2			
1.26	Физиология произвольных движений /Ср/	3	6	ОПК-1.4-B1			
	Раздел 2. 2 модуль Физиология сенсорных и вегетативных систем						
2.1	Физиология сенсорных систем /Тема/	4	0				
2.2	Физиология сенсорных систем /Лек/	4	2	ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-31			
2.3	Физиология сенсорных систем /Лаб/	4	4	ОПК-9.4-31 ОПК-9.4-У1 ОПК-9.4-B1			
2.4	Физиология сенсорных систем /Ср/	4	4	ОПК-1.4-B1			
2.5	Физиология системы крови /Тема/	4	0				
2.6	Физиология системы крови /Лек/	4	2	ОПК-1.4-32			
2.7	Физиология системы крови /Лаб/	4	2	ОПК-9.4-31			
2.8	Физиология системы крови /Ср/	4	3	ОПК-9.4-У1			
2.9	Физиология сердечно-сосудистой системы /Тема/	4	0				
2.10	Физиология сердечно-сосудистой системы /Лек/	4	2	ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-31			
2.11	Физиология сердечно-сосудистой системы /Лаб/	4	8	ОПК-9.4-У1 ОПК-9.4-B2			
2.12	Физиология сердечно-сосудистой системы /Ср/	4	4	ОПК-1.4-B1			
2.13	Физиология дыхательной системы /Тема/	4	0				
2.14	Физиология дыхательной системы /Лек/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-33			
2.15	Физиология дыхательной системы /Лаб/	4	6	ОПК-9.4-31 ОПК-9.4-У2 ОПК-9.4-B1			
2.16	Физиология дыхательной системы /Ср/	4	4	ОПК-1.4-У1			
2.17	Физиология пищеварения /Тема/	4	0				
2.18	Физиология пищеварения /Лек/	4	2	ОПК-1.4-31			
2.19	Физиология пищеварения /Лаб/	4	2	ОПК-1.4-31			
2.20	Физиология пищеварения /Ср/	4	3	ОПК-9.4-У1			
2.21	Обмен веществ и энергии /Тема/	4	0				
2.22	Обмен веществ и энергии /Лек/	4	2	ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-У1			

2.23	Обмен веществ и энергии /Лаб/	4	2	ОПК-1.4-У1 ОПК-9.4-В1			
2.24	Обмен веществ и энергии /Ср/	4	3	ОПК-1.4-33			
2.25	Физиология выделения /Тема/	4	0				
2.26	Физиология выделения /Лек/	4	1	ОПК-1.4-31			
2.27	Физиология выделения /Лаб/	4	2	ОПК-1.4-33			
2.28	Физиология выделения /Ср/	4	1	ОПК-9.4-31			
2.29	Физиология эндокринной системы /Тема/	4	0				
2.30	Физиология эндокринной системы /Лек/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1			
2.31	Физиология эндокринной системы /Лаб/	4	4	ОПК-9.4-У1			
2.32	Физиология эндокринной системы /Ср/	4	1	ОПК-1.4-В1			
2.33	Физиология терморегуляции /Тема/	4	0				
2.34	Физиология терморегуляции /Лек/	4	1	ОПК-1.4-33			
2.35	Физиология терморегуляции /Лаб/	4	2	ОПК-9.4-В2			
2.36	Физиология терморегуляции /Ср/	4	1	ОПК-1.4-В1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к экзамену по дисциплине «Физиология человека»

1. Физиология человека - как наука и учебная дисциплина. Разделы физиологии. Основные объекты и методы физиологических исследований. Значение физиологии для специалистов в области физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры.
2. Краткая история развития физиологии. Казанская физиологическая школа.
3. Основные свойства возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость, проводимость).
4. Мембранный потенциал покоя,
5. Кривая и механизм потенциала действия.
6. Функции и классификация нервной системы.
7. Рефлекторный принцип деятельности нервной системы, рефлекторная дуга, рефлекторное кольцо. Значение обратных связей для осуществления мышечной деятельности.
8. Нейрон, его строение и функции. Типы и виды нейронов.
9. Синапс, виды и строение. Особенности проведения возбуждения через синапс.
10. Торможение, его виды и роль в координации деятельности ЦНС.
11. Взаимодействие процессов возбуждения и торможения в ЦНС (реципрокная иннервация мышц антагонистов, последовательная смена процессов возбуждения и торможения, принцип дивергенции и конвергенции, принцип общего конечного пути).
12. Нервные центры, их основные свойства (одностороннее проведение возбуждения, задержка проведения возбуждения, суммация и трансформация ритма).
13. Иррадиация и индукция возбуждения в ЦНС. Учение А.А. Ухтомского о доминанте.
14. Строение и функции спинного мозга. Рефлексы спинного мозга и их значение для мышечной деятельности.
15. Строение и функции продолговатого мозга. Значение деятельности продолговатого мозга для жизнедеятельности организма.
16. Строение и функции среднего мозга. Значение деятельности среднего мозга для мышечной деятельности.
17. Строение и функции промежуточного мозга.
18. Функциональная организация мозжечка. Функции мозжечка.
19. Подкорковые ядра и их функциональное значение.
20. Кора больших полушарий, её функциональная организация. Первичные, вторичные и третичные поля коры больших полушарий.
21. Локализация функций в коре головного мозга. Сенсорные, двигательные и ассоциативные области коры

головного мозга.

22. Ретикулярная формация, её восходящие и нисходящие влияния.
23. Вегетативная нервная система (строение, функции).
24. Строение нервно-мышечного аппарата. Мышечные волокна, их типы.
25. Особенности передачи возбуждения в нервно-мышечном синапсе.
26. Механизм мышечного сокращения (теория скольжения). Энергетическое обеспечение мышечного сокращения.
27. Формы и типы мышечного сокращения. Режимы мышечного сокращения (одиночный и тетанический). Регуляция напряжения мышц.
28. Гладкие мышцы, их функции и особенности строения.
29. Сенсорные системы (общий план строения, классификация, порог раздражения, адаптация, иррадиация, индукция, следовые процессы). Взаимодействие сенсорных систем. Значение сенсорных систем в проведении реабилитационной работы.
30. Зрительная сенсорная система (общий план строения, механизм возбуждения рецепторов, рефракция, аккомодация, адаптация), нарушения зрительной сенсорной системы и их профилактика.
31. Слуховая сенсорная система (общий план строения, механизм передачи звуковых волн, различение громкости, высоты звука), нарушения слуховой сенсорной системы и их профилактика.
32. Вестибулярная сенсорная система (общий план строения, механизм возбуждения рецепторов), её значение в реабилитационной деятельности. Вестибулярные рефлексы.
33. Двигательная сенсорная система (общий план строения, механизм возбуждения рецепторов), нарушения двигательной сенсорной системы и их профилактика.
34. Болевая, температурная, тактильная сенсорные системы, их значение в мышечной деятельности.
35. Высшая нервная деятельность. Учение И. П. Павлова об условных рефлексах. Отличия условных и безусловных рефлексов.
36. Классификация условных рефлексов (условные рефлексы 1-го и 2-го рода, условные рефлексы первого и высших порядков, натуральные и искусственные условные рефлексы). Условия и механизмы образования условных рефлексов.
37. Торможение условных рефлексов и его виды.
38. Типы высшей нервной деятельности. Учет особенностей ВНД при организации учебной, тренировочной и реабилитационной работы.
39. Аналитическая и синтетическая деятельность коры головного мозга. Динамический стереотип.
40. Память. Виды и физиологические механизмы памяти.
41. Эмоция. Классификация эмоций и их физиологические механизмы. Роль коры в возникновении эмоций.
42. Понятие о первой и второй сигнальных системах. Развитие и физиологические основы речи у детей.
43. Физиологические механизмы сна. Современные теории сна
44. Основные принципы организации произвольных движений. Многоуровневый характер регуляции движений.
45. Функциональная система управления движениями.
46. Роль коры в регуляции произвольных движений. Парная деятельность и доминирование полушарий в управлении движениями. Речевая регуляция движений.
47. Кровь как внутренняя среда организма. Понятие о системе крови. Кроветворение. Состав и объем крови. Гематокрит. Функции крови.
48. Лейкоциты, их функциональное значение. Виды лейкоцитов. Лейкоцитарная формула, ее сдвиги. Лейкоцитоз, лейкопения. Понятие о фагоцитозе.
49. Эритроциты, их роль в организме. Строение и функции эритроцитов. Сдвиги эритроцитов.
50. Гемоглобин, его строение и свойства. Физиологическая роль в организме. Соединение гемоглобина с газами. Определение количества гемоглобина.
51. Переливание крови. Группы крови и резус-фактор.
52. Круги кровообращения. Особенности движения крови по кровеносным сосудам. Депо крови.
53. Сократительная деятельность сердца. Фазовая структура сердечного цикла. Основные показатели сердечной деятельности.
54. Основные свойства сердечной мышцы. Проводящая система сердца. Автоматия сердца, её причины, источники автоматии.
55. Электрокардиография, принцип метода, его информационное значение. Регистрация ЭКГ. Нормальная ЭКГ, её составные элементы.
56. Нервная, гуморальная и рефлекторная регуляция деятельности сердца. Сердечные рефлексы.
57. Объемная и линейная скорость кровотока. Движение крови по венам. Механизмы регуляции движения крови по сосудам.
58. Артериальное давление (АД). Факторы, обуславливающие АД. Зависимость АД от силы и частоты сердечных сокращений. Виды АД. Способы измерения, влияние физической нагрузки на величину АД.
59. Сущность и этапы дыхания, значение для организма. Механизм вдоха и выдоха. Дыхательные объемы и емкости.
60. Газообмен в легких и тканях. Транспорт газов кровью.
61. Нервная и гуморальная регуляция дыхания. Роль углекислого газа в регуляции дыхания.
62. Железы внутренней секреции, их биологическая роль. Гормоны, механизмы их действия.
63. Гипофиз, его строение, гормоны. Роль гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции.
64. Гормоны мозгового слоя надпочечников, их функции. Роль этих гормонов в адаптации организма к различным условиям.
65. Гормоны коркового слоя надпочечников, их функции.
66. Щитовидная железа, гормоны, их функции.
67. Эпифиз и вилочковая железа, гормоны и их функции.
68. Пищеварение, его значение для организма. Виды пищеварения.

69. Пищеварение в полости рта. Слюнные железы, состав слюны. Механизмы регуляции секреции слюны.
70. Пищеварение в желудке. Фазы секреции желудочного сока. Состав желудочного сока. Механизмы регуляции выделения желудочного сока.
71. Поджелудочная железа, ее роль в пищеварении. Состав сока поджелудочной железы. Внутрисекреторная функция.
72. Печень, ее функции. Желчь, ее значение для организма.
73. Пищеварение в тонком кишечнике. Всасывание в тонком кишечнике.
74. Органы выделения. Почка. Механизм мочеобразования.
75. Понятие об обмене веществ и энергии. Процессы ассимиляции и диссимиляции. Прямая и непрямая калориметрия. Основной обмен, факторы, влияющие на его величину. Условия определения. Суточный расход энергии при различных видах деятельности.
76. Роль белков в организме. Биологическая ценность белков. Белковый обмен при мышечной работе и в период восстановления. Регуляция белкового обмена.
77. Биологическая ценность углеводов. Регуляция углеводного обмена. Нарушение углеводного обмена.
78. Биологическая ценность жиров. Регуляция обмена липидов.
79. Обмен воды и минеральных солей.
80. Витамины, их роль в организме.

5.2. Темы письменных работ

Примерные темы для самостоятельной работы

1. История развития физиологии как науки. Казанская физиологическая школа.
2. Нейрогуморальная регуляция и функционирование организма как единого целого.
3. История изучения биоэлектрических явлений. Опыты Гальвани и Маттеуччи
4. Электроэнцефалография как метод исследования электрической активности коры больших полушарий.
5. Двигательная сенсорная система и ее роль в адаптации к физическим (мышечным) нагрузкам и реабилитации.
6. Физиологические основы памяти.
7. Физиологические механизмы речи (возрастно-половые особенности).
8. Физиологические механизмы мышления с учетом возраста и пола.
9. Морфофункциональные особенности нервно-мышечного аппарата занимающихся различными видами физической культуры и спорта.
10. Роль коры больших полушарий в программировании и реализации произвольных движений.
11. Стресс и адаптация. Общий адаптационный синдром. Функциональная система адаптации.
12. Физиологическая и энергетическая характеристика избранного вида спорта.
13. Регуляция системного и регионального кровотока в покое и при мышечной работе.
14. Температура тела и ее регуляция при мышечной работе.
15. Физиологические процессы, определяющие и лимитирующие максимальное потребление кислорода.
16. Физиологические механизмы водно-солевого обмена в покое и при мышечной работе.
17. Витамины: значение для организма, классификация.
18. Роль питания и биологически активных веществ в восстановлении работоспособности.
19. Функциональные асимметрии спортсменов различных видов спорта.
20. Физиологические основы индивидуально-типологических особенностей ВНД спортсменов и их развитие в онтогенезе.

Курсовые работы не предусмотрены.

5.3. Фонд оценочных средств

Вопросы по 1 модулю по дисциплине «Физиология человека» (для устного опроса)

1. Мембранный потенциал покоя.
2. Кривая и механизм потенциала действия.
3. Функции и классификация нервной системы. Рефлекторный принцип деятельности нервной системы, рефлекторная дуга, рефлекторное кольцо. Значение обратных связей для осуществления мышечной деятельности.
4. Нейрон, его строение и функции. Типы и виды нейронов.
5. Синапс, виды и строение. Особенности проведения возбуждения через синапс.
6. Строение и функции спинного мозга. Рефлексы спинного мозга и их значение для мышечной деятельности.
7. Строение и функции продолговатого мозга. Значение деятельности продолговатого мозга для жизнедеятельности организма.
8. Строение и функции среднего мозга. Значение деятельности среднего мозга для мышечной деятельности.
9. Строение и функции промежуточного мозга.
10. Функциональная организация мозжечка. Функции мозжечка.
11. Подкорковые ядра и их функциональное значение.
12. Кора больших полушарий, её функциональная организация. Первичные, вторичные и третичные поля коры больших полушарий.
13. Локализация функций в коре головного мозга. Сенсорные, двигательные и ассоциативные области коры головного мозга.
14. Ретикулярная формация, её восходящие и нисходящие влияния.
15. Вегетативная нервная система (строение, функции).

Вопросы для итогового занятия по темам "Кровь и Система кровообращения": (устный опрос)

1. Характеристика внутренней среды организма (гомеостаз и его основные функции). Гематокрит, его влияние на

вязкость крови. Изменение вязкости крови при физических нагрузках.

2. Состав, объём и функции крови.

Состав и функции плазмы крови. Понятие о кислотно-щелочном состоянии плазмы крови. Понятие о нейтральной pH, ацидозе и алкалозе. Величина pH венозной и артериальной крови.

3. Буферные системы плазмы крови, их названия, состав и основное предназначение.

4. Вязкость крови. Причины, влияющие на изменение вязкости крови при физических нагрузках.

5. Эритроциты, особенности их строения, количество и функции.

6. Лейкоциты, их виды, строение, функции. Лейкоцитарная формула. Понятия - лейкоцитоз и лейкопения.

7. Гемоглобин, его химический состав и функции. Понятие о кислородной ёмкости крови. Физиологические и патологические соединения гемоглобина.

8. Тромбоциты особенности строения и функции. Свертывание крови и фазы свертывания.

9. Группы крови. Факторы, определяющие группы крови системы АВО. Правила переливания крови.

10. Резус-фактор и факторы, его определяющие

11. Возбудимость сердца и её характеристика. Закон «всё или ничего».

12. Автоматия сердца, водители ритма сердца. Характеристика проводящей системы сердца и ее значение.

13. Проводимость сердца. Причины, влияющие на проводимость в разных участках сердца.

14. Сократимость сердечной мышцы и закон сердца Франка-Старлинга.

15. Понятие о систоле и диастоле. Сердечный цикл и его фазы.

16. Частота сердечных сокращений. Понятие о брадикардии, тахикардии, синусовой и дыхательной аритмии.

17. Ударный объем крови и минутный объем кровообращения. Факторы, влияющие на УОК.

18. Электрокардиография и отведения для её регистрация у человека.

19. Электрокардиограмма (ЭКГ) и функциональная характеристика зубцов, сегментов, интервалов и комплексов ЭКГ.

20. Насосная функция сердца и факторы, влияющие на нагнетание крови в сосудистую систему.

21. Понятие об ударном объёме крови (УОК), минутном объёме кровообращения (МОК), сердечном индексе (СИ) и их величина в покое и при физической нагрузке. Необходимые условия, определяющие возможность увеличения УОК.

22. Внутриклеточные механизмы регуляции работы сердца: закон Франка-Старлинга или «закон сердца», «феномен лестницы» Боудича и эффект Анрепа.

23. Нервная регуляция работы сердца.

24. Рефлекторная регуляция работы сердца.

25. Гуморальная регуляция деятельности сердца.

26. Кровеносные сосуды и их классификация. От чего зависят функциональные свойства сосудов?

27. Функциональные свойства различных видов кровеносных сосудов.

28. Минутный объём кровообращения, объёмная скорость кровотока.

29. Линейная скорость кровотока и её величины в различных отделах сосудистого русла.

30. Кровяное давление и его величины в различных отделах сосудистого русла. От чего зависит величина кровяного давления в разных участках кровеносной системы.

31. Понятие об артериальном давлении: систолическом, диастолическом, пульсовом и среднем. Факторы, влияющие на величину артериального давления.

32. Методика измерения артериального давления по методу Рива-Роччи –Короткова.

33. Понятие об артериальном давлении и нормотоническое, гипертоническое и гипотоническое артериальное давление. Факторы, влияющие на величину артериального давления

34. Особенности движения крови по венам и дополнительные факторы, способствующие движению крови по венам.

35. Особенности движения крови по капиллярам. Величина кровяного давления в капиллярах, в начале венозной системы, в венах конечностей и в полых венах.

36. Характеристика двойного кровоснабжения легких.

37. Кровоснабжение сердца и его отличие от других органов. Величина коронарного кровотока в покое и при физической нагрузке.

38. Артериальный пульс, его происхождение, определение и регистрация. Сфигмограмма и её характеристика.

39. Влияние симпатических и парасимпатических нервных волокон на состояние сосудов.

40. Сосудодвигательный центр, его отделы и влияние на тонус сосудов.

41. Рефлекторная регуляция тонуса сосудов на основе безусловных и условных рефлексов.

42. Гуморальная регуляция тонуса сосудов.

Примерные тесты для итогового занятия по темам: "Эндокринная система и обмен веществ и энергии"

1 вариант

1. Укажите железу внутренней секреции, которая выделяет гормон тироксин

А) Надпочечник В) Гипофиз

Б) Щитовидная железа Г) Поджелудочная железа

2. Среди нижеперечисленных желез укажите ту, которую относят к железам внешней секреции

А) Надпочечник В) Гипофиз

Б) Щитовидная железа Г) Слюнные железы

3. Укажите парную железу внутренней секреции

А) Надпочечник В) Гипофиз

Б) Щитовидная железа Г) Поджелудочная железа

4. Укажите гормон, в состав которого входит йод

А) инсулин В) адреналин

Б) тироксин Г) гормон роста

5. Назовите заболевание, при котором глюкоза в больших количествах удаляется с мочой
А) сахарный диабет В) гигантизм
Б) базедова болезнь Г) микседема
6. Назовите заболевание, при котором увеличивается интенсивность обмена веществ, наблюдается высокий рост и т.д.
А) сахарный диабет В) гигантизм
Б) базедова болезнь Г) микседема
7. Укажите железу внутренней секреции, которая выделяет гормон инсулин
А) Надпочечник В) Гипофиз
Б) Щитовидная железа Г) Поджелудочная железа
8. Укажите железу внутренней секреции, которую образно называют «дирижером оркестра эндокринных желез»
А) Надпочечник В) Гипофиз
Б) Щитовидная железа Г) Поджелудочная железа
9. Укажите гормон, который усиленно выделяется в кровь при сильном волнении
А) инсулин В) адреналин
Б) тироксин Г) гормон роста
10. Укажите орган, в клетках которого в большом количестве накапливается гликоген
А) печень В) почка
Б) головной мозг Г) селезенка
11. Назовите заболевание, которое развивается при длительном отсутствии в пище витамина В1
А) сахарный диабет В) бери-бери
Б) куриная слепота Г) цинга
12. Укажите химическое соединение, концентрация которого в крови при интенсивной мышечной нагрузке повышается
А) инсулин В) сахараза
Б) глюкоза Г) гликоген
13. Назовите витамин, которым богаты следующие продукты животного происхождения: рыбий жир, желток куриного яйца
А) D В) E
Б) C Г) B1
14. Назовите витамин, который участвует в кроветворении, т.е. в образовании нормального количества всех клеток крови
А) D В) A
Б) C Г) B12.

2 вариант

1. Укажите железу внутренней секреции, которая выделяет гормон инсулин А)
надпочечник В) гипофиз
Б) щитовидная железа Г) поджелудочная железа
2. Среди нижеперечисленных желез укажите ту, которую относят к железам внутренней секреции
А) потовые железы В) гипофиз
Б) молочная железа Г) слюнные железы
3. Укажите железу смешанной секреции
А) надпочечник В) гипофиз
Б) щитовидная железа Г) поджелудочная железа
4. Укажите гормон, который интенсивно выделяется при физической работе
А) инсулин В) адреналин
Б) тироксин Г) гормон роста
5. Назовите заболевание, при котором наблюдается отставание в росте, при этом наблюдается нормальная пропорция тела, нормальное умственное развитие детей
А) сахарный диабет В) карликовость
Б) базедова болезнь Г) микседема
6. Назовите заболевание, при котором увеличивается интенсивность обмена веществ, наблюдается пучеглазие и т.д.
А) сахарный диабет В) гигантизм
Б) базедова болезнь Г) микседема
7. Укажите железу внутренней секреции, которая выделяет гормон тироксин
А) надпочечник В) гипофиз
Б) щитовидная железа Г) поджелудочная железа
8. Укажите железу внутренней секреции, которую образно называют «дирижером оркестра эндокринных желез»
А) надпочечник В) гипофиз
Б) щитовидная железа Г) поджелудочная железа
9. Укажите гормон, который усиленно выделяется в кровь при сильном волнении
А) инсулин В) норадреналин
Б) тироксин Г) гормон роста
10. Укажите орган, в клетках которого в большом количестве накапливается гликоген
А) печень В) почка
Б) головной мозг Г) селезенка
11. Назовите заболевание, которое развивается при длительном отсутствии в пище витамина D
А) сахарный диабет В) бери-бери
Б) куриная слепота Г) цинга

12. Укажите химическое соединение, концентрация которого в крови после интенсивной мышечной нагрузке повышается
 А) инсулин В) сахараза
 Б) глюкоза Г) молочная кислота
13. Назовите витамин, которым богаты следующие продукты растительного происхождения: шиповник, смородина, капуста, лук, чеснок
 А) D В) E
 Б) C Г) B1
14. Назовите витамин, который участвует в кроветворении, т.е. в образовании нормального количества всех клеток крови
 А) D В) A
 Б) C Г) B12.

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

5.5. Рейтинг-план дисциплины

При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль успеваемости студента с оценкой в баллах. Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, 5 – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

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

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

Оценка «отлично» – от 85 до 100 баллов
 Оценки «хорошо» – от 66 до 84 баллов
 Оценка «удовлетворительно» – от 51 до 65 баллов
 Оценка «неудовлетворительно» – от 50 и менее

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2011. – 620 с. – ISBN 978-5-9718-0485-7. – Текст: непосредственный. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков. – М.: Спорт, 2018. – 620 с.: ил. – ISBN 978-5-9500179-3-3. – Текст: непосредственный.
2. Чинкин, А. С. Физиология человека: краткий курс лекций по регуляторным системам организма человека : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. — 128 с. — ISBN 978-5-906668-95-0. — Текст : электронный ;// Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154947> (дата обращения: 01.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. Эл.рес.
3. Чинкин, А. С. Физиология человека : краткий курс лекций по системам вегетативного обеспечения функций организма / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – Казань : ООО "Новое знание", 2017. – 136 с. – ISBN 978-5-906668-96-7. – Текст: электронный//Электронный каталог библиотеки ПГАФКСиТ. – URL: <https://lib.sportacadem.ru>. – Режим доступа: для авториз. пользователей. Эл.рес.
4. Чинкин, А. С. Краткий курс лекций по системам вегетативного обеспечения функций организма: учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. – 136 с. – ISBN 978-5-906668-96-7. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/156428> (дата обращения: 01.10.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. Эл.рес.
5. Назаренко, А. С. Практикум по физиологии человека: учебное пособие / А. С. Назаренко, Г. С. Петрова, Р. И. Гильмутдинова, А. А. Набатов. – Казань: ООО "Олитех", 2018. – 132 с.: ил. – Текст: непосредственный. 350
6. Практикум по физиологии человека : учебное пособие / А. С. Назаренко, Г. С. Петрова, Р. И. Гильмутдинова, А. А. Набатов. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2018. — 130 с. ; — Текст : электронный ;// Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156423> (дата обращения: 01.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. Эл.рес.
7. Назаренко, А. С. Практикум по физиологии человека : учебное пособие / А. С. Назаренко, Г. С. Петрова, Р. И. Гильмутдинова, А. А. Набатов. – Казань : ООО "Олитех", 2018. – 132 с.: ил. – Текст: электронный//Электронный каталог библиотеки ПГАФКСиТ. – URL: <https://lib.sportacadem.ru>. – Режим доступа: для авториз. пользователей. Эл.рес.
8. Физиология человека: учебно-методическое пособие / А. С. Назаренко, А. Т. Исакова, А. З. Даутова, Г.С. Петрова. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», - Казань: Редакционно-издательский центр «Школа», 2025.-180с 100

Дополнительная литература:

1. Чинкин, А. С. Физиология человека: учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – Казань: ФГБОУ ВО "Поволжская ГАФКСиТ", 2016. –214 с. – Текст: непосредственный. 40
2. Чинкин, А. С. Физиология человека: краткий курс лекций по регуляторным системам человека / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – Казань: ООО "Новое знание", 2016. – 128 с. – ISBN 978-5-906668-95-0. – Текст: непосредственный. 104
3. Чинкин, А. С. Физиология человека : краткий курс лекций по регуляторным системам человека / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – Казань : ООО "Новое знание", 2016. – 128 с. – ISBN 978-5-906668-95-0. – Текст: электронный//Электронный каталог библиотеки ПГАФКСиТ. – URL: <https://lib.sportacadem.ru>. – Режим доступа: для авториз. пользователей. Эл.рес.
4. Чинкин, А. С. Физиология человека : краткий курс лекций по системам вегетативного обеспечения функций организма / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – Казань : ООО "Новое знание", 2017. – 136 с. – ISBN 978-5-906668-96-7. – Текст: электронный//Электронный каталог библиотеки ПГАФКСиТ. – URL: <https://lib.sportacadem.ru>. – Режим доступа: для авториз. пользователей. Эл.рес.
5. Чинкин, А. С. Краткий курс лекций по системам вегетативного обеспечения функций организма: учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. – 136 с. – ISBN 978-5-906668-96-7. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/156428> (дата обращения: 01.10.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. Эл.рес.
6. Чинкин, А. С. Физиология человека: краткий курс лекций по системам вегетативного обеспечения функций организма / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – Казань: ООО "Новое знание", 2017.– 136 с. – ISBN 978-5-906668-96-7. – Текст: непосредственный.
7. Физиология человека. Compendium : учебное пособие / Под ред. академика РАМН Б.И. Ткаченко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 496 с.: ил. – ISBN 978-5-9704-1540-5. – Текст: непосредственный. 10
8. Уард, Джереми. Наглядная физиология: учебное пособие / Пер. с англ. Е.Г. Ионкиной и О.С. Глазачева; Под ред. проф. О.С. Глазачева и доц. Е.Г. Ионкиной. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 136 с.: ил. – ISBN 978-5-9704-1582-5. – Текст: непосредственный.
9. Физиология человека. Атлас динамических схем : научное издание / Под ред. акад. РАМН К.В. Судакова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 416 с. –ISBN 978-5-9704-1394-4. – Текст: непосредственный. 20
10. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология: учебник / А. О. Дробинская. – М.: Юрайт, 2014. – 527с. – (Бакалавр. Базовый курс). – ISBN 978-5-9916-3281-2. – Текст: непосредственный. 74
11. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08679-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559751> (дата обращения: 01.10.2025). Эл.рес.
12. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология: учебник / А. О. Дробинская. – М.: Юрайт, 2014. – 527с. – (Бакалавр. Базовый курс). – ISBN 978-5-9916-3281-2. – Текст: непосредственный.
13. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08679-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559751> (дата обращения: 01.10.2025). Эл.рес.
14. Физиология человека. Compendium : учебное пособие / Под ред. академика РАМН Б.И. Ткаченко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 496 с.: ил. – ISBN 978-5-9704-1540-5. – Текст: непосредственный.
15. Уард, Джереми. Наглядная физиология: учебное пособие / Пер. с англ. Е.Г. Ионкиной и О.С. Глазачева; Под ред. проф. О.С. Глазачева и доц. Е.Г. Ионкиной. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 136 с.: ил. – ISBN 978-5-9704-1582-5. – Текст: непосредственный.

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. D 103
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	ИС.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. Е303 (потоквая)
6.3.1.9	Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету "Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.10	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.11	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.12	ИС.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.13	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)"

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	1. Электронный каталог информационно-ресурсного центра ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ». Доступ: https://lib.sportacadem.ru/ .
6.3.2.2	2. Договоры № 44 и № 45 от 13.02.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа с 13.02.2025 по 12.02.2026 к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» – ЭБС «Лань». Доступ: https://e.lanbook.com/ .
6.3.2.3	3. Договор № 451 от 15.08.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа с 15.08.2025 по 14.08.2026 к образовательной платформе «ЮРАЙТ». Доступ: https://urait.ru/ .
6.3.2.4	4. Договор № 332-П от 06.12.2024 и № 200910305125100035 от 05.12.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа к универсальной базе электронных периодических изданий ИВИС. Доступ: https://eivis.ru/ .

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	1. Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету. 2. Электрокардиограф – (Россия) – 1 шт. 3. Спирометр ССП сухой портативный (Россия) – 9 шт. 4. Анализатор зрения ПНР-03(Россия) – 2 шт. 5. Динамометр кистевой ДК-140 (Россия) – 10 шт. 6. Динамометр становой ДС-500 () – 2 шт. 7. Калипер КЭЦ-100-1-И-Д (Россия) – 2 шт. 8. Молоток неврологический – 10 шт. 9. Ростомер РМ со стульчиком (Россия) – 2 шт. 10. Анемометр ручной электронный АРЕ (Россия) – 1 шт 11. Аудиометр АА-02 автоматизированный поликлинический (Россия) – 2 шт. 12. Велотренажер электромагнитный Winner/Oxygen CARDIO CONCEPT IV HRC+ (Китай) - 2 шт 13. Кресло вращающееся для проверки вестибулярного аппарата KB-1 (Россия) – 1 шт 14. Кушетка мед.массажная КММ-01-"МСК" (МСК 204) – 1 шт. 15. Монитор Polar F7 (Финляндия) – 3 шт. 16. Монитор анестезиолога-реаниматолога МАРГ 10-01 "Микролюкс" К.12 (Россия) – 1 шт 17. Монитор сердечного ритма POLAR RS300X orange (Финляндия) – 1 шт. 18. Монитор сердечного ритма POLAR RCX5 red (Финляндия) – 1 шт. 19. Монитор сердечного ритма со встроенным GPS приемником POLAR RC3 GPS HR red (Финляндия) – 1 шт. 20. Шумомер Testo- 816-1 (с чехлом) (Китай) – 1 шт

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 лабораторному занятию

Студентам следует:

☐ приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

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

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

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

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

☐ Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу экзаменационной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

Рекомендации по работе с литературой

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому студенту нужно обязательно научиться работать с книгой. Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам – справочникам, энциклопедиям, словарям. Эти источники – важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно – освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить план или конспект. Конспект, план-конспект – это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия).

Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражение новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

Методические указания для подготовки к экзамену

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

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

Цели экзамена и решаемые им задачи:

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

Подготовка студентов к экзамену включает три стадии:

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

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

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

Основным источником подготовки к экзамену является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники. Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

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

Экзамены проводятся строго по расписанию промежуточной аттестации, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе.

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

Экзамен проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

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

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

Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

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

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

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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

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

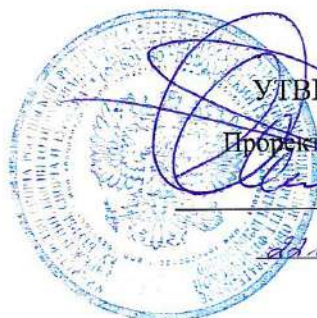
На лекциях преподаватель знакомит студентов с основными положениями темы, а дальнейшее усвоение материала связано с самостоятельной работой. Развитие умений самостоятельной работы происходит в процессе подготовки к занятиям.

Развиваются умения самостоятельного поиска, отбора и переработки информации. Этому способствуют разные формы постановки заданий для подготовки к занятию — количество вопросов и их формулировка, указание конкретных источников, разделов, страниц — или предоставление студентам возможности самостоятельного поиска.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УРиЦТ

А.В. Павлова

20.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Биохимия человека

Закреплена за кафедрой

Кафедра медико-биологических дисциплин

Учебный план

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Часов по учебному плану

72

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 3

аудиторные занятия

50

самостоятельная работа

22

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
Неделя	18 3/6			
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:

Доц., Кашапов Равиль Исакович 

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

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.4:Использует при организации занятий физической культуры анатомо-морфологические особенности занимающихся с учетом 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-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-9.4:Осуществляет постоянный контроль состояния занимающихся с использованием методов измерения и оценки их физического развития, физической подготовленности, психического состояния

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;

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
	Раздел 1. Биохимия человека						
1.1	/Тема/	3	0				
1.2	Строение белков и ферментативный катализ. Этапы метаболизма и биологическое окисление. Обмен белков, углеводов, липидов /Лек/	3	8	ОПК-1.4-31 ОПК-9.4-31			
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/	3	18	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-9.4-У1 ОПК-9.4-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/	3	12				
	Раздел 2. Биохимия спорта						
2.1	/Тема/	3	0				
2.2	Биохимия мышечного сокращения. Энергетическое обеспечение мышечного сокращения. биохимические механизмы развития утомления. биохимические закономерности восстановления после мышечной работы. /Лек/	3	8	ОПК-1.4-31 ОПК-9.4-31	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/	3	16	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-9.4-У1 ОПК-9.4-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/	3	10				
2.5	/Зачёт/	3	0				

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 В6.
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 объем 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 в) альдегидную и спиртовую
 б) альдегидную и карбоксильную г) карбоксильную и спиртовую
7. В молекуле жира жирные кислоты соединяются с глицерином:
 а) водородными связями в) пептидными связями
 б) ионными 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 в) в цитоплазме
 б) в рибосомах г) в ядре
10. Конечным продуктом анаэробного распада глюкозы является:
 а) альфа-кетоглутаровая кислота в) пировиноградная кислота
 б) молочная кислота г) щавелево-уксусная кислота
11. Конечными продуктами полного окисления жиров являются:
 а) глицерин и жирные кислоты в) кетоновые тела
 б) глицерин и кетокислоты 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 развертывания 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 в) большой мощности
 б) субмаксимальной мощности г) умеренной мощности
18. Субстраты, израсходованные во время работы, восстанавливаются в последовательности:
 а) белки, жиры, креатинфосфат в) креатинфосфат, углеводы, жиры
 б) жиры, креатинфосфат, белки г) углеводы, жиры, креатинфосфат

Практические работы

1. Биохимические изменения в организме при работе различного характера
 а) изменения обмена веществ в организме в связи с мышечной деятельностью
 б) запасы энергетических веществ в организме, механизмы их использования для обеспечения мышечной работы
 в) показатели биохимических сдвигов при мышечной работе.
2. Биохимические закономерности адаптации к мышечной деятельности
 а) кумулятивные биохимические изменения под влиянием систематической мышечной тренировки, их специфичность в зависимости от направленности тренировки
 б) закономерности развития адаптационных биохимических изменений: правильное соотношение работы и отдыха, принцип сверхотягощения, принцип специфичности, цикличность и обратимость адаптационных изменений
 в) биохимическое обоснование применения средств и методов, усиливающих адаптационные биохимические изменения.
 г) последовательность биохимических изменений при систематической тренировке.
3. Обмен белков
 а) превращение белков в желудочно-кишечном тракте
 б) пути использования и превращения аминокислот в организме
 в) дезаминирование, переаминирование, декарбоксилирование аминокислот
 г) обезвреживание и транспорт аммиака в организме, образование мочевины.
4. Биохимия жидких сред организма. Биохимия крови и мочи
 а) Общая характеристика и биологические функции крови.
 б) Химический состав крови. Форменные элементы крови. Кислотно-щелочной баланс. Буферные действие крови.
 в) Общая характеристика почек и механизм образования мочи. Химический состав мочи. Патологические компоненты мочи.
5. Жиры и жироподобные вещества в живой системе.
 а) Строение, роль жиров.
 б) Метаболизм жиров и жироподобных веществ. β -окисление жирных кислот. Образование кетоновых тел.
 в) Строение и свойства нейтральных жиров. Фосфолипиды, строение, важнейшие представители.
 г) Переваривание липидов в желудочно-кишечном тракте. Роль желчных кислот. Особенности всасывания продуктов распада липидов.

6. Биохимические закономерности восстановления в спорте.

а) Особенности биохимических процессов в период отдыха.

б) «Срочное» и «отставленное» восстановление. Биохимические механизмы образования и «оплаты» кислородного долга.

в) Суперкомпенсация, причины ее возникновения. Гетерохронность восстановления разных показателей обмена.

г) Биохимические факторы, определяющие развитие силы. Биохимическое обоснование направленности тренировочных нагрузок для развития силы.

д) Биохимические процессы и химизм органов, от которых зависит быстрота. Обоснование методов ее развития.

е) Общая выносливость и ее метаболические основы. Биохимическое обоснование методов развития выносливости

Ситуационные задания

1. Определите, в какой последовательности будут использоваться разные источники энергии в скелетных мышцах при беге на дистанцию 10 км, начиная с первых секунд работы и до завершения дистанции. Ответ обоснуйте.

2. В моче больного обнаружены кетоновые тела. Установите возможные причины кетонурии. Какие дополнительные биохимические анализы мочи и крови необходимо провести, чтобы выяснить причину кетонурии. Назовите состояние организма, при которых может наблюдаться кетонурия.

3. У подростка снижена способность к выполнению физической работы. При исследовании биоптата мышц было выявлено, что концентрация карнитина в ткани меньше нормы в несколько раз. В митохондриях клеток мышц обнаружены вакуоли жира. Каковы возможные причины такого состояния? Объясните роль карнитина в этом процессе.

4. Во время выполнения интенсивной мышечной работы концентрация лактата в крови повышается, а затем в период покоя концентрация лактата в крови снижается. Почему это происходит? Каким превращениям подвергается лактат в печени в период восстановления после интенсивной мышечной работы?

5. К мышце подвесили груз. Как при этом изменится ширина Н-полосы саркомера? Ответ обоснуйте?

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

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

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

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

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

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

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

Оценочные средства, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Оценочное средство

Критерии экспертного оценивания

Уровни оценивания

Практическая работа

Студент имеет отдельные представления об изученном материале;

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

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

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

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

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

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

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

Ситуационная задача
Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильные выводы. **Не аттестован (Неудовлетворительно)**
Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки. **Низкий уровень (Удовлетворительно)**
Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допустил 2-3 ошибки. **Средний уровень (Хорошо)**
Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, вычисления; и/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 информация, 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
ЛП.1	Ершов Ю. А.	Биохимия человека: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2024
ЛП.2	Капилевич Л. В., Дьякова Е. Ю., Кошельская Е. В., Андреев В. И.	Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2025
ЛП.3	Красников А. С., Мызина С. Д.	Биохимия: структурная организация аминокислот и белков: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2025
ЛП.4	Осипова Г. Е., Сычева И. М., Осипов А. В.	Биохимия спорта: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
ЛП.5	Ершов Ю. А., Зайцева Н. И., Шукин С. И.	Биохимия: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2024
ЛП.6	Кривенцев Ю. А., Никулина Д. М.	Биохимия: строение и роль белков гемоглобинового профиля: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024

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

6.1.2. Дополнительная литература

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

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

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

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	1. Электронный каталог информационно-ресурсного центра ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ». Доступ: https://lib.sportacadem.ru/ .
6.3.2.2	2. Договоры № 44 и № 45 от 13.02.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа с 13.02.2025 по 12.02.2026 к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» – ЭБС «Лань». Доступ: https://e.lanbook.com/ .
6.3.2.3	3. Договор № 451 от 15.08.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа с 15.08.2025 по 14.08.2026 к образовательной платформе «ЮРАЙТ». Доступ: https://urait.ru/ .
6.3.2.4	4. Договор № 332-П от 06.12.2024 и № 200910305125100035 от 05.12.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа к универсальной базе электронных периодических изданий ИВИС. Доступ: https://eivis.ru/ .

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

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

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

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УВиЦТ

А.В. Павлова

28.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Педагогика физической культуры и спорта

Закреплена за кафедрой	Кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		экзамены 4	
аудиторные занятия	68		
самостоятельная работа	40		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Неделя	18 3/6		18 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	12	12	22	22
Практические	22	22	24	24	46	46
Итого ауд.	32	32	36	36	68	68
Контактная работа	32	32	36	36	68	68
Сам. работа	22	22	18	18	40	40
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 04.03 2025 г. № 8

Зав. кафедрой Зизикова С.И.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Формирование профессионально-педагогической компетентности студентов вузов физкультурно-спортивной направленности, создание целостного представления о сущности, специфике, закономерностях педагогической деятельности в области физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.20
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Овладение новыми познавательными процессами. Необходимо умение находить нужную информацию по заданной теме в источниках различного типа.	
2.1.2	Умение решать стандартные задачи профессиональной деятельности.	
2.1.3	Знание культуры речи и делового общения.	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.2: Применяет дифференцированный подход в учебно-тренировочном процессе в пределах возрастно-половых групп	

Знать:

- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах.

Уметь:

- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приёмы организации деятельности занимающихся;

Владеть:

- навыками планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- навыками составления комплексов упражнений с учётом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- навыками планирования внеурочных занятий и мероприятий активного отдыха обучающихся.

ОПК-5: Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения

ОПК-5.1: Планирует воспитательные мероприятия при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ

Знать:

- основы законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования;
- основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;
- основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях;
- основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики;
- нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи;

Уметь:

- строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей;
- общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их;
- создавать в учебных группах (классе, кружке, секции и т.п.) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников;

Владеть:

- навыками регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды;
- навыками реализации современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности;

ОПК-5.2: Составляет психолого-педагогическую характеристику занимающегося физической культурой и спортом

Знать:

- закономерности и факторы физического и психического развития, особенности их проявления в разные возрастные периоды;
технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов;
- виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы, их вызывающие, и средства их профилактики в физической культуре и спорте.

Уметь:

- выделять отдельные психологические и педагогические особенности учащегося;
- систематизировать психологические и педагогические особенности учащегося в единую психолого-педагогическую характеристику;
- проектировать психолого-педагогическую коррекцию учащегося на основании составленной характеристики.

Владеть:

- составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося физической культурой и спортом;
- анализировать и проектировать педагогическую работу с учащимся на основании его психолого-педагогической характеристики.

ОПК-5.3: Организует участие обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях

Знать:

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- организация образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника.

Уметь:

- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками;
- общаться с детьми различных возрастных категорий;
- проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом.

Владеть:

- навыками составления комплексов упражнений с учётом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- навыками планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- навыками планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- навыками планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.1: Проводит с обучающимися теоретические занятия и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима

Знать:

- составляющие здорового образа жизни и факторы, их определяющие;
- основы организации здорового образа жизни;
- закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;

Уметь:

- рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни;
- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;
- применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, - поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;
- формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.

Владеть:

- навыками проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о перечисленных темах;
- навыками применения методик оценки физического развития детей и подростков;
- навыками использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся.

ОПК-10: Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-10.1: Определяет задачи, содержание и формы занятий ФКиС с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизиологических особенностей обучающихся

Знать: - документы планирования образовательного процесса; - организацию образовательного процесса в образовательных организациях; - психолого-педагогические приёмы активации познавательной активности обучающихся; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приёмы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.
Уметь: - использовать в своей деятельности профессиональную лексику, соответствующую содержанию основных понятий в сфере физической культуры и спорта; - определять в профессиональной деятельности актуальные приёмы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий, адекватные средства и методы с учётом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей обучающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья;
Владеть: - навыками подготовки материалов для проведения бесед, теоретических занятий, приёмами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных средств физического воспитания; - навыками проведения педагогического тестирования обучающихся, определения уровня физической подготовленности; - навыками анализа, интерпретации и публичного представления результатов педагогических наблюдений, простых методов исследования, касающихся планирования содержания занятий, ведения здорового образа жизни людей различного возраста.

ОПК-12: Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

ОПК-12.1: Знает нормативно-правовые акты Российской Федерации в сфере образования, физической культуры и спорта

Знать: - приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства;
Уметь: - владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.; - использовать и апробировать специальные под-ходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании; - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно досуговую с учетом возможностей образовательной организации, ме-ста жительства и историко-культурного своеобразия региона;
Владеть: - навыками участия в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды; - навыками планирования и проведения учебных занятий; - навыками систематического анализа эффективности учебных занятий и подходов к обучению; - навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися; - навыками формирования навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями; - навыками формирования мотивации к обучению;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1.						
1.1	Введение в педагогику в физической культуре. /Тема/	3	6				
1.2	Введение в педагогику в физической культуре. /Лек/	3	2	ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-12.1-31 ОПК-12.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		

1.3	Возникновение и становление спортивной педагогики. /Пр/	3	2	ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-12.1-31 ОПК-12.1-У1 ОПК-12.1-В1			
1.4	Введение в педагогику в физической культуре. /Ср/	3	2	ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-12.1-31 ОПК-12.1-У1 ОПК-12.1-В1			
1.5	Общеметодологические функции педагогики в физической культуре. /Тема/	3	10				
1.6	Общеметодологические функции педагогики в физической культуре. /Лек/	3	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1			
1.7	Педагогика как метапредмет. Система подготовки как объект проектирования и предмет исследования. Педагогическая технология. /Пр/	3	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1			
1.8	Применение образовательных технологий при работе с различными категориями обучающихся. /Пр/	3	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1			
1.9	Общеметодологические функции педагогики в физической культуре. /Ср/	3	4	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1			
1.10	Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов в области физической культуры. /Тема/	3	10				
1.11	Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов в области физической культуры. /Лек/	3	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1			
1.12	Современные концепции профессиональной компетентности специалистов в психологии и педагогике. Характеристики основных компонентов компетентности. Уровни сформированности компетентности специалистов. /Пр/	3	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1			
1.13	Профессиональная компетентность специалиста в области спорта, как важная составляющая при организации совместной деятельности и взаимодействии участников деятельности в области физической культуры. /Пр/	3	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1			

1.14	Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов в области физической культуры. /Ср/	3	4	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1			
1.15	Структура, содержание и развивающие возможности физической культуры. /Тема/	3	12				
1.16	Структура, содержание и развивающие возможности физической культуры. /Лек/	3	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1			
1.17	Формы, методы и средства обучения физической культуре. /Пр/	3	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1			
1.18	Содержание школьного предмета «Физическая культура». Структура построения занятий. /Пр/	3	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1			
1.19	Формы и способы планирования. Методы контроля и оценки образовательных результатов обучающихся. /Пр/	3	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1			
1.20	Структура, содержание и развивающие возможности физической культуры. /Ср/	3	4	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1			
1.21	Закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды. /Тема/	3	10				
1.22	Закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды. /Лек/	3	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1			
1.23	Характеристика особенностей развития детей 1-3 лет. Характеристика развития детей 3-6 лет. Характеристика развития детей 6-10 лет. Характеристика развития детей 10-15 лет. Характеристика развития детей 15-18 лет. /Пр/	3	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1			
1.24	Выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий, исходя из особенностей содержания учебного материала и возраста обучающихся. /Пр/	3	4	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1			
1.25	Закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды. /Ср/	3	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1			
	Раздел 2. Модуль 2.						
2.1	Воспитание как составляющая деятельности педагога. /Тема/	4	26				

2.2	Воспитание как составляющая деятельности педагога. /Лек/	4	4	ОПК-5.1-31 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-5.3-31 ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-В1			
2.3	Характеристика воспитательной деятельности. Основы методики воспитательной работы, основные принципы, подходы, методы, средства и формы воспитания. /Пр/	4	4	ОПК-5.1-31 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-5.3-31 ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-В1			
2.4	Коллектив, его воспитательные возможности. Особенности управления школьным коллективом. /Пр/	4	4	ОПК-5.1-31 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-5.3-31 ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-В1			
2.5	Личность и социально-психологический климат в коллективе. Руководство самовоспитанием личности. /Пр/	4	4	ОПК-5.1-31 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-5.3-31 ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-В1			
2.6	Виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики. /Пр/	4	4	ОПК-5.1-31 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-5.3-31 ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-В1			

2.7	Воспитание как составляющая деятельности педагога. /Ср/	3	6	ОПК-5.1-31 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-5.3-31 ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-В1			
2.8	Педагогическое творчество, факторы продуктивной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. /Тема/	4	12				
2.9	Педагогическое творчество, факторы продуктивной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. /Лек/	4	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1			
2.10	Воображение, фантазия и импровизация в творческой деятельности педагога. /Пр/	4	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1			
2.11	Принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся. Критерии оценки учебных достижений. /Пр/	4	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1			
2.12	Педагогическое творчество, факторы продуктивной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. /Ср/	4	6	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1			
2.13	Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью. /Тема/	4	0				
2.14	Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью. /Лек/	4	4	ОПК-6.1-31 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1			
2.15	Принципы формирования ценностного отношения занимающихся к здоровью и физической культуре. /Пр/	4	2	ОПК-6.1-31 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1			
2.16	Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью. /Ср/	4	6	ОПК-6.1-31 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1			
2.17	Организация, руководство и управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры. /Тема/	4	10				
2.18	Организация, руководство и управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры. /Лек/	4	2	ОПК-12.1-31 ОПК-12.1-У1 ОПК-12.1-В1			
2.19	Современная система образования в РФ. Условия развития образовательных организаций. /Пр/	4	2	ОПК-12.1-31 ОПК-12.1-У1 ОПК-12.1-В1			

2.20	Организация, руководство и управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры. /Ср/	4	6	ОПК-12.1-31 ОПК-12.1-У1 ОПК-12.1-В1			
2.21	Экзамен. /Тема/	4	36				

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.

Поиски путей 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. Экстернат.

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. Неожиданно 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 мятой спортивной форме. Когда учитель обратил на это внимание родителей Тимура, то они сказали, что доверяют сыну, воспитывая таким образом самостоятельность и ответственность. Назовите качество личности, недостаточность развития которого у Тимура демонстрирует эта ситуация. Каким образом учитель физкультуры может развить у ребенка это качество?
8. В 11-м классе массовой школы появляется новенькая девочка Оля Ч. с большим дефицитом зрения, однако она

тщательно скрывает свой недостаток, особенно от молодого учителя физкультуры, и наотрез отказывается носить очки на его уроках. В плане урока игра в баскетбол. Для этого учитель делит класс на две команды. Во время игры из-за Олиной близорукости ее команда проиграла. На следующий урок ни одна из команд не захотела брать Олю в свой состав. Каковы должны быть действия учителя?

9. На уроке учитель предложил рассказать учащимся 1-2 классов о важности спорта, доказав это примерами из литературных источников. Для этого ребятам были выданы папки с детскими журналами «Мурзилка», «Непоседа», «Веселые картинки», «Маруся», «Эрудит» и другие. Во время работы учащиеся 4 класса выбрали много стихотворений, загадок, кроссвордов, (но не все относились к данной теме) они думали, что чем больше информации они найдут, тем быстрее убедят младших школьников, что занятия спортом укрепляют здоровье. Когда четвероклассники выступали, то заметили, что ученики 1-2 классов не внимательно слушают, зевают, крутятся. Четвероклассники были удивлены: «Неужели не интересно?»

Контрольные вопросы:

Чему удивились дети?

Всю ли информацию им было необходимо рассказывать?

Если информации было много, как можно было ее распределить?

Могли бы они создать буклет, брошюру, презентацию?

Какова роль учителя в оказании помощи детям? Подходящие ли по возрасту журналы выдал учитель?

Легко ли детям этого возраста работать над таким заданием?

10. Во время игры Петя ловил мяч, но мяч коснулся пола. Участник должен покинуть игровое поле в зону капитана, но Петя продолжил игру, не среагировав на замечание судьи. Среди остальных участников игры возник спор, одни кричат, что Петя должен покинуть поле, а другие - может продолжить игру. Ученик расплакался и покинул зону игры. Судья остановил ход игры и предложил разобраться в данной ситуации.

Контрольные вопросы:

По какой причине возникла данная ситуация?

Кто из ребят был прав?

Правильно ли повел себя Петя? Ребята?

Как бы вы поступили в данной ситуации на месте учителя?

11. Учитель вошел в спортзал, где двое его коллег беседовали с восьмиклассниками. Поздоровавшись за руку с взрослыми, учитель замечает третью руку, протянутую для рукопожатия, – руку подростка. Проанализируйте ситуацию и ответьте на вопрос: как бы вы поступили на месте учителя и ученика и почему.

12. После кросса учитель физкультуры обнаружил, что табличка поворота перенесена метров на 70 ближе. Теперь ему стало понятно, почему ребята показали высокие результаты. Проанализируйте ситуацию и ответьте на вопрос: что должен сказать классу учитель на следующем уроке?

13. Добираясь до назначенного места проведения занятия на машине, тренер попал в пробку. До начала занятия осталось 5 минут, а время на дорогу затратит около 15 минут. Проанализируйте ситуацию и ответьте на вопрос: какие действия, по вашему мнению, должен предпринять тренер?

14. Ученик 11 класса Григорий учится в этом учебном году заканчивает школу он постоянно работает, чтобы помочь его семье выйти из сложного финансового положения. Из-за этого его успеваемость в школе стала очень низкой. Одноклассники над ним смеются и говорят, что он будет дворником и вывозить мусор. Из-за буллинга Григорий не хочет ходить в школу.

15. Футболист Максим мечтает играть в профессиональном футболе, но увы не всегда ему удается хорошо проявлять себя в футболе, сверстники по его команде постоянно смеются над ним и говорят, что никогда ему не быть великим футболистом. Максим замыкается и не хочет ходить на тренировки, потому что насмешки участников команды ему уже надоели.

16. Данная ситуация связана с мотивационной сферой. При разговоре с Сашей выяснилось, что не хочет ходить на тренировки, так как последние два соревнования он проиграл. В таком случае лучше всего предложить Саше поехать на соревнования, где он никого из соперников не знает и на соревнования уровнем ниже прежних, для создания ситуации успеха.

17. В классе максимальное по наполняемости количество учеников, проходит урок с низкой моторной плотностью по сдаче нормативов, многие ученики остаются без присмотра и начинают хулиганить. Как в этом случае стоит поступить учителю?

18. У ребенка есть справка об освобождении от физкультуры по состоянию здоровья, но учитель и/или школьная администрация заставляют посещать уроки и сдавать теорию, параграф учебника он уже прочитал и теперь отвлекает других учеников от работы. Как поступить учителю?

19. В школе готовится спортивный праздник - легкоатлетический праздник «Шиповка юных». В 9-м классе только Игорь С. занимается в легкоатлетической секции и может усилить команду одноклассников своим выступлением. Когда учащиеся предложили кандидатуру Игоря в команду класса, то услышали в ответ: «Мне нет дела до ваших состязаний. Я в эти детские игры не играю». Каковы должны быть действия учителя физической культуры в данной ситуации?

20. Спортсмен Николай Ш. занимается спортивной гимнастикой, но в связи с полученной травмой длительное время не занимается. Придя в зал после долгого отсутствия, боялся делать элементы после неудачных попыток, постоянно падал, тренер хвалил его за старание и всячески помогал спортсмену в восстановлении. Ребята из зала стали называть его «слабаком, трусом, неудачником». Действия тренера.

5.2. Темы письменных работ

Возрастные психологические особенности развития в младенческом возрасте.

Возрастные психологические особенности развития в раннем возрасте.

Возрастные анатомо-физиологические особенности развития в дошкольном возрасте.

Возрастные анатомо-физиологические особенности развития в младшем школьном возрасте.

Возрастные психологические особенности развития в дошкольном возрасте.
 Возрастные психологические особенности развития в младшем школьном возрасте.
 Возрастные анатомо-физиологические особенности развития в подростковом возрасте.
 Возрастные психологические особенности развития подростков. Возрастные анатомо-физиологические особенности развития в юношеском возрасте.
 Возрастные психологические особенности развития лиц юношеского возраста.
 Способы становления, улучшения и восстановления физического здоровья.
 Гиподинамия как фактор риска развития заболеваний.
 Психическое здоровье и его оценка. Регулирование психологического состояния.
 Принципы и методы психотренинга. Стресс, его причины, влияние на организм, пути снятия стресса.
 Наркомания и её виды. Меры профилактики и борьба с потреблением наркотических веществ.
 Токсические вещества и их отрицательное влияние на организм человека.
 Токсикомания и её виды. Меры профилактики и борьба с потреблением токсических веществ.
 Вред алкоголя. Причины и факторы, приводящие к алкоголь-ассоциированной патологии. Особенности алкоголизации детей и подростков.
 Влияние алкоголя на развитие плода и новорожденного.
 Меры профилактики и борьбы со злоупотреблением алкоголь-содержащими напитками.
 Вред табакокурения. Меры профилактики и лечения никотиновой зависимости.
 Контроль состояния занимающихся с использованием методов измерения и оценки их физического развития, физической подготовленности, психического состояния.
 Основные направления педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.
 Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченные возможности. Особенности воспитания детей с учетом этнокультурного компонента.
 Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
 Концепция сотрудничества в процессе учебно-тренировочных занятий.

5.3. Фонд оценочных средств

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Что является предметом изучения педагогики физической культуры?
 а) Физическое развитие человека
 б) Закономерности образования и воспитания личности в процессе занятий физической культурой
 в) Методы спортивной тренировки
 г) Биомеханика движений
 Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Какой принцип обучения предполагает учет индивидуальных особенностей учащихся?
 а) Принцип сознательности и активности
 б) Принцип наглядности
 в) Принцип доступности и индивидуализации
 г) Принцип систематичности
 Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Что является основной формой организации учебного процесса по физической культуре в школе?
 а) Секционное занятие
 б) Урок физической культуры
 в) Физкультминутка
 г) Спортивное соревнование
 Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Какой из перечисленных факторов не относится к средствам физического воспитания?
 а) Физические упражнения
 б) Оздоровительные силы природы
 в) Гигиенические факторы
 г) Спортивные достижения
 Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Что такое "педагогическое мастерство" учителя физической культуры?
 а) Высокий уровень развития педагогических умений
 б) Профессиональная компетентность
 в) Способность эффективно решать педагогические задачи
 г) Все вышеперечисленное
 г) Умение выполнять сложные физические упражнения
 Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Какое умение не относится к коммуникативной компетентности специалиста по физической культуре?
 а) Умение устанавливать педагогически целесообразные отношения
 б) Способность к эмпатии
 в) Владение техникой речи
 г) Умение выполнять сложные физические упражнения
 Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Какой компонент профессионально-педагогической компетентности отвечает за способность применять знания на практике?
 а) Когнитивный

б) Деятельностный

в) Личностный

г) Мотивационный

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Какие функции выполняет физическая культура в обществе? (выберите несколько)

а) Оздоровительная

б) Воспитательная

в) Образовательная

г) Все вышеперечисленные

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Какая закономерность развития отражает взаимосвязь физического и психического развития?

а) Неравномерность развития

б) Гетерохронность развития

в) Единство организма и среды

г) Взаимосвязь развития

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Что не является признаком оптимального боевого состояния спортсмена?

а) Уверенность в своих силах

б) Повышенная мотивация

в) Оптимальный уровень эмоционального возбуждения

г) Чрезмерное волнение и тревога

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Что является предметом изучения педагогики физической культуры?

а) Физическое развитие человека

б) Закономерности образования и воспитания личности в процессе занятий физической культурой

в) Методы спортивной тренировки

г) Биомеханика движений

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Какой принцип обучения предполагает учет индивидуальных особенностей учащихся?

а) Принцип сознательности и активности

б) Принцип наглядности

в) Принцип доступности и индивидуализации

г) Принцип систематичности

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Что является основной формой организации учебного процесса по физической культуре в школе?

а) Секционное занятие

б) Урок физической культуры

в) Физкультминутка

г) Спортивное соревнование

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Какой из перечисленных факторов не относится к средствам физического воспитания?

а) Физические упражнения

б) Оздоровительные силы природы

в) Гигиенические факторы

г) Спортивные достижения

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Что такое "педагогическое мастерство" учителя физической культуры?

а) Высокий уровень развития педагогических умений

б) Профессиональная компетентность

в) Способность эффективно решать педагогические задачи

г) Все вышеперечисленное

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Какое умение не относится к коммуникативной компетентности специалиста по физической культуре?

а) Умение устанавливать педагогически целесообразные отношения

б) Способность к эмпатии

в) Владение техникой речи

г) Умение выполнять сложные физические упражнения

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Какой компонент профессионально-педагогической компетентности отвечает за способность применять знания на практике?

а) Когнитивный

б) Деятельностный

в) Личностный

г) Мотивационный

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Какие функции выполняет физическая культура в обществе? (выберите несколько)

а) Оздоровительная

б) Воспитательная

- в) Образовательная
 г) Все вышеперечисленные
 Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Какая закономерность развития отражает взаимосвязь физического и психического развития?
 а) Неравномерность развития
 б) Гетерохронность развития
 в) Единство организма и среды
 г) Взаимосвязь развития
 Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Что не является признаком оптимального боевого состояния спортсмена?
 а) Уверенность в своих силах
 б) Повышенная мотивация
 в) Оптимальный уровень эмоционального возбуждения
 г) Чрезмерное волнение и тревога

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

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

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

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Собеседование, устный опрос – специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.
2. Презентация с докладом – выступление студента с докладом по презентации в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.
3. Практическая работа – является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.
4. Ситуационная задача – это задание, которое описывает конкретную ситуацию, более или менее типичную для определённого вида деятельности. Описание включает изложение условий деятельности и желаемого результата, решение задачи — определение способа деятельности.

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

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

Экзамен может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Экзаменационный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

1. Практическая работа:

Не аттестован (Неудовлетворительно): Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы - 4 и менее баллов.

Низкий уровень (Удовлетворительно): Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы - 5–6 баллов.

Средний уровень (Хорошо): Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок - 7 – 8 баллов.

Высокий уровень (Отлично): Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет правильно, без ошибок, в установленное нормативом время - 9 – 10 баллов.

2. Ситуационная задача:

Не аттестован (Неудовлетворительно): Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильные выводы -- 4 и менее баллов.

Низкий уровень (Удовлетворительно): Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки - 5–6 баллов.

Средний уровень (Хорошо): Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допустил 2-3 ошибки - 7 – 8 баллов.

Высокий уровень (Отлично): 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 - 9 – 10 баллов.

3. Устный опрос, собеседование:

Не аттестован (Неудовлетворительно): 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 - 4 и менее баллов.

Низкий уровень (Удовлетворительно): 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 - 5–6 баллов.

Средний уровень (Хорошо): 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 - 7 – 8 баллов.

Высокий уровень (Отлично): 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 9 – 10 баллов.

4. Презентация с докладом:

Не аттестован (Неудовлетворительно): Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы - 4 и менее баллов.

Низкий уровень (Удовлетворительно): Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы - 5–6 баллов.

Средний уровень (Хорошо): Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок - 7 – 8 баллов.

Высокий уровень (Отлично): Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет правильно, без ошибок, в установленное нормативом время - 9 – 10 баллов.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Ямалетдинова Г. А., Еркомашвили И. В.	Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2024
Л1.2	Ямалетдинова Г. А., Еркомашвили И. В.	Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.3	Ямалетдинова Г. А.	Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций: учеб. пособие	Екатеринбург: УрФУ, 2014
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Ямалетдинова Г. А., Еркомашвили И. В.	Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022
Л2.2		Педагогика физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие	Орел: МАБИБ, 2019
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 Upgrt 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 01.02.2022). -		
6.3.2.2	Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.		
6.3.2.3	Законодательно-правовая электронно-поисковая база «Консультант» : сайт. – URL:		
6.3.2.4	https://www.consultant.ru// (дата обращения 01.02.2021). – Режим доступа : для зарегистрированных пользователей.		
6.3.2.5	– Текст : электронный.		
6.3.2.6	eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – URL: https://elibrary.ru (дата обращения		
6.3.2.7	01.02.2022). – Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.		
6.3.2.8	Министерство науки и высшего образования РФ: сайт. - URL:http:// minobrnauki.gov.ru/ (дата обращения		
6.3.2.9	01.02.2022). - Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.		
6.3.2.10	Министерство просвещения Российской Федерации : сайт. - URL: https://edu.gov.ru (дата обращения		
6.3.2.11	01.02.2022). - Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.		
6.3.2.12	Министерство спорта РФ : сайт. - URL:http://minsport.gov.ru/ (дата обращения 01.02.2022). - Режим		
6.3.2.13	доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.		
6.3.2.14	Министерство спорта РТ: сайт.- URL:http://minsport.tatarstan.ru// (дата обращения 01.02.2022). - Режим		
6.3.2.15	доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.		
6.3.2.16	Научная электронная библиотека e-library : сайт. - URL:http://www.e-library.ru/ (дата обращения		
6.3.2.17	01.02.2022). - Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.		
6.3.2.18	Российский общеобразовательный портал : сайт URL: http://www.edu.ru (дата обращения: 01.02.2022). - Режим		
6.3.2.19	доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.		
7. МТО (оборудование и технические средства обучения)			
	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)		

	А 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
	А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
	А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
	А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов, доступ к Интернету
	А 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
	D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ к Интернету.
	D102:
	☐ Компьютер ICL RAY,
	☐ проектор Casio,
	☐ экран настенный,
	☐ доступ к Интернету
	☐ Электрокардиограф
	☐ Стабилан – 01-2, с каналом ритмограммы – пульса; каналом внешнего дыхания; каналами интегральных миограмм.
	☐ НС-Психотест (полная комплектация).
	☐ Электромиограф «Синапсис» (стандартная конфигурация)
	☐ Эргометрическая система (Велоэргометр) E-Bike
	☐ PowerLab: Система обучения физиологии верхнего уровня PTB 4263, ADInstruments Ltd.
	☐ Набор для физиологических исследований человека при тренировках PTK 14, ADInstruments Ltd
	☐ Набор для упражнения дыхания при физиологических исследованиях человека PTK 20, ADInstruments Ltd
	☐ Спирометр ССП сухой портативный
	☐ Анализатор зрения ПНР-03
	☐ Динамометр кистевой ДК-140
	☐ Динамометр становой ДС-500
	☐ Калипер КЭЦ-100-1-И-Д
	☐ Молоток неврологический
	☐ Ростомер РМ со стульчиком
	☐ Аудиометр АА-02 автоматизированный поликлинический
	☐ Кресло вращающееся КВ - Барани
	☐ Кушетка мед. массажная КММ-01-"МСК" (МСК 204)
	☐ Монитор Polar F7
	☐ Монитор анестезиолога-реаниматолога МАРГ10-01 «Микролюкс» К.12
	☐ рН-метр рН013
	☐ Микроскоп прямой MRP 161 с дополнительными принадлежностями
	☐ Пинцеты
	☐ Пробирки.
	☐ Штатив с держателями
	☐ Предметные стекла
	☐ Покровные стекла
	D103 (учебная лаборатория):
	☐ Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.),
	☐ ЖК телевизор LG 55LM620T,
	☐ акустическая система Sven,
	☐ доступ к Интернету
	☐ Электрокардиограф
	☐ Стабилан – 01-2, с каналом ритмограммы – пульса; каналом внешнего дыхания; каналами интегральных миограмм.

☐	НС-Психотест (полная комплектация).
☐	Электромиограф «Синапсис» (стандартная конфигурация)
☐	Эргометрическая система (Велоэргометр) E-Bike
☐	PowerLab: Система обучения физиологии верхнего уровня PTB 4263, ADInstruments Ltd.
☐	Набор для физиологических исследований человека при тренировках PTK 14, ADInstruments Ltd
☐	Набор для упражнения дыхания при физиологических исследованиях человека PTK 20, ADInstruments Ltd
☐	Спирометр ССП сухой портативный (Россия)
☐	Анализатор зрения ПНР-03 (Россия)
☐	Динамометр кистевой ДК-140 (Россия)
☐	Динамометр становой ДС-500 (Россия)
☐	Калипер КЭЦ-100-1-И-Д (Россия)
☐	Молоток неврологический (Россия)
☐	Ростомер РМ со стульчиком (Россия)
☐	Аудиометр АА-02 автоматизированный поликлинический (Россия)
☐	Анемометр ручной электронный АРЕ
☐	Барометр М-67
☐	Велотренажер электромагнитный Winner/Oxygen CARDIO CONCEPT IV HRC+
☐	Кресло вращающееся для проверки вестибулярного аппарата КВ-1
☐	Кушетка мед.массажная КММ-01- "МСК".
☐	Люксометр Testo-540 лабораторный
☐	Монитор Polar F7
☐	Монитор анестезиолога-реаниматолога MAPГ 10-01 "Микролюкс" К.12
☐	Монитор сердечного ритма POLAR RS300X orange 25.Монитор сердечного ритма POLAR RCX5 red
☐	Монитор сердечного ритма со встроенным GPS приемником POLAR RC3 GPS HR red
☐	Шумомер Testo- 816-1 (с чехлом) (Китай)
☐	Электромиограф Синапсис (стандарт) (Россия)
☐	Электроэнцефалограф-полианализатор Conan-egg 28 в комплекте
	D106 - Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
	D107 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
	D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
	D112:
☐	Персональный компьютер ICL RAY,
☐	ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке,
☐	акустическая система,
☐	доступ к Интернету.
☐	Мужская фигура с мышцами, в натуральную величину, 37 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
☐	Торс классическая модель, бесполоя, с открытыми шеей и спиной, 18 частей
☐	Классическая модель мозга, 5 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
☐	Нейроанатомическая модель мозга, 8 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
☐	Модель легкого с гортанью, 7 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
☐	Спортивное плечо (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	D113:
☐	Персональный компьютер ICL RAY,
☐	ЖК телевизор LG 75 дюймов,
☐	акустическая система,
☐	доступ к Интернету.
☐	Стандартный скелет «Макс» (3B SCIENTIFIC PRODUCTS, на 5-рожковой роликовой стойке, оснащенной тормозом
☐	Торс классическая модель, бесполоя, с открытыми шеей и спиной, 18 частей

	☐ Классическая модель мозга, 5 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель скелета левой стопы с фрагментами большеберцовой и малоберцовой костей, на гибком креплении (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель отпрепарированной руки с мышцами, 6 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель отпрепарированной ноги с мышцами, 9 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Гибкий позвоночник с головками бедренных костей и разметкой мышц (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Функциональная модель плечевого сустава класса (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Функциональная модель тазобедренного сустава (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Функциональная модель коленного сустава класса (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Функциональная модель локтевого сустава класса (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель печени с желчным пузырем, поджелудочной железой и ДПК (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель поясничного отдела позвоночника (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель мышц головы (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель первого и второго шейных позвонков с затылочной костью (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель первого и второго шейных позвонков (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель шейного отдела позвоночника (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель грудного отдела позвоночника (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Мочевыделительная система, мужская, 3/4 натуральной величины (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель печени с желчным пузырем (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель почки с сосудами, 2 части (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель мочевыделительной системы, двуполовая, 6 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель женского таза со связками, сосудами, нервами, мышцами тазового дна и органами (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель скелета женского таза (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель скелета мужского таза (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель скелета левой руки с лопаткой и ключицей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель скелета правой руки с лопаткой и ключицей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель Легочные доли (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель легкого с гортанью, 7 частей.
	☐ Диорама двигательного нейрона (3B SCIENTIFIC PRODUCTS), полная трехмерная репродукция двигательной нервной клетки в комплексе с нейроном, взаимодействующим с мышечным волокном (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Остеологические модели: кости черепа, верхних и нижних конечностей.
	D114:
	☐ Персональный компьютер ICL RAY,
	☐ ЖК телевизор LG 75 дюймов,
	☐ акустическая система,
	☐ доступ к Интернету.
	☐ Стандартный скелет «Макс» (3B SCIENTIFIC PRODUCTS, на 5-рожковой роликовой стойке, оснащенной тормозом
	☐ Торс классическая модель, бесполовая, с открытыми шей и спиной, 18 частей
	☐ Классическая модель мозга, 5 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель скелета левой стопы с фрагментами большеберцовой и малоберцовой костей, на гибком креплении (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель отпрепарированной руки с мышцами, 6 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель отпрепарированной ноги с мышцами, 9 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Гибкий позвоночник с головками бедренных костей и разметкой мышц (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Функциональная модель плечевого сустава класса (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Функциональная модель тазобедренного сустава (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)

	☐ Функциональная модель коленного сустава класса (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Функциональная модель локтевого сустава класса (3B SCIENTIFIC
	☐ PRODUCTS)
	☐ Модель печени с желчным пузырем, поджелудочной железой и ДПК (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель поясничного отдела позвоночника (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель мышц головы (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель первого и второго шейных позвонков с затылочной костью (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель первого и второго шейных позвонков (3B SCIENTIFIC
	☐ PRODUCTS)
	☐ Модель шейного отдела позвоночника (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель грудного отдела позвоночника (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Мочевыделительная система, мужская, 3/4 натуральной величины (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель печени с желчным пузырем (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель почки с сосудами, 2 части (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель мочевыделительной системы, двуполовая, 6 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель женского таза со связками, сосудами, нервами, мышцами тазового дна и органами (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель скелета женского таза (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель скелета мужского таза (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель скелета левой руки с лопаткой и ключицей (3B SCIENTIFIC
	☐ PRODUCTS)
	☐ Модель скелета правой руки с лопаткой и ключицей (3B SCIENTIFIC
	☐ PRODUCTS)
	☐ Модель. Легочные доли (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Модель легкого с гортанью, 7 частей.
	☐ Диорама двигательного нейрона (3B SCIENTIFIC PRODUCTS), полная трехмерная репродукция двигательной нервной клетки в комплексе с нейроном, взаимодействующим с мышечным волокном (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Osteological models: skull bones, upper and lower extremities.
	☐ Мужская фигура с мышцами, в натуральную величину, 37 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Neuroanatomical model of the brain, 8 parts (3B SCIENTIFIC PRODUCTS)
	☐ Спортивное плечо (3B SCIENTIFIC PRODUCTS).
	D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
	B201 (массаж):
	☐ персональный компьютер ICL RAY,
	☐ доступ к Интернету
	☐ ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке
	☐ Столы массажные
	B202:
	☐ компьютер ICL RAY,
	☐ проектор,
	☐ ТВ LG 55 дюймов,
	☐ акустическая система,
	☐ доступ к Интернету
	☐ 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 гимнастиче-ские
☐	Стойка для боди баров и гимнастических палок Plastep SB24
☐	Многофункциональный тренажер Атлант
☐	Брусья реабилитационные
☐	Реабилитационный тренажер Капитан
☐	Установка кинезотерапевтическая
☐	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 1800x600x10
☐	Обруч пластиковый
☐	Коврик массажный резиновый
☐	Эспандер кистевой
☐	Скакалка резиновая с пластмассовой ручкой
☐	Блок для йоги
☐	Мяч для голбола звенящий 1,25кг
☐	Мячи для паралимпийского бочче
☐	Баскетбольный мяч
☐	Волейбольный мяч
	B202A - Зал физкультурно-оздоровительных технологий с покрытием будо-маты.
	B202C - компьютер ICL RAY, проектор, ТВ LG 55 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету
	B203 (массаж) - персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету.
	C203 (потоковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
	C204 (потоковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
	C205 (потоковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
	C207 (потоковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
	D202 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
	D203 - Персональный компьютер ICL RAY, интерактивный ЖК телевизор 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
	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

	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
	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
	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
	D212 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
	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
	D215 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
	D216 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
	D217 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
	D217A - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
	D218 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
	E203 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
	F203 (научный зал библиотеки) - Интерактивная доска SMART Board со встроенным проектором, персональный компьютер ICL RAY 4 шт.
	C303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
	C304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
	C305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
	D305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
	E303 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
	E304 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
	E305 (потокковая) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
	E401 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
	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
	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
	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
	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
	E408 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
	E501 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету

	E502 - Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
	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;
	E601 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
	E602 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
	E611 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
	E612 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
	E701 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
	E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
	E703 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
	E710 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
	E711 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
	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
	E812 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
	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
	E814 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
	E903 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
	E919 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
	Игровой зал:
	☐ Щит баскетбольный - кольцо антивандальное, сетка, ферма, монтаж;
	☐ Ферма баскетбольная передвижная. Вынос 325см;
	☐ Табло для баскетбола;
	☐ Мяч баскетбольный №7
	☐ Мяч баскетбольный размер №6 SOLUTION GAME BALL
	☐ Сетка волейбольная;
	☐ Стойки волейбольные;
	☐ Мяч волейбольный;
	☐ Футбольный ворота;
	☐ Мяч футбольный;
	☐ Стенка гимнастическая шведская 1000*2300 мм;
	☐ Скамейка гимнастическая 4 м (мет.ножки);
	☐ Маты страховочные;
	☐ Борцовские ковры 12x12;
	☐ Борцовские ковры 8x8;
	☐ Ковровое покрытие 6000x150;
	☐ Турник-брусья-пресс для шведской стенки ТБПШ 45 (антик-серебро);

☐	Табло времени атаки;
☐	Доска для пресса ДУ ;
☐	Скамейка для зрителей 1200*400;
☐	Пьедестал для награждения.
	Тренажерный зал:
☐	Беговая дорожка профессиональная Technogym RUN 700 WEB ws+iP+USB TR;
☐	Велоэргометр профессиональный для верхнего плечевого пояса в комплекте с сидением Technogym TOP 700 WEB ws+iP+USB TR INNOVATIVE SEAT TOP EXC Grey;
☐	Велоэргометр профессиональный горизонтальный со спинкой Technogym RECLINE 700WEB ws+iP+UTR-BLK;
☐	Диски Technogym Urethane new disk 50mm Вес диска: 1кг., 2,5 кг., 5 кг., 10 кг., 20 кг;
☐	Мяч гимнастический Technogym WELLNESS BALL HOME GREY 55см., 65 см;
☐	Набор для функционального тренинга Arke Technogym ARKE KIT + напольный держатель;
☐	Набор гантелей хромированных 10 пар с подставкой Technogym CHROME DUMBBELL RACK SET 1-10 KG ;
☐	Мат аэробический 100*50 RSYG-40021;
☐	Музыкальный центр Philips BTM2360;
☐	Скамья с регулируемыми углами наклона спинки и сидения Technogym ADJUSTABLE BENCH;
☐	Скамья для выполнения упражнений на пресс Technogym ADJUSTABLE DECLINE/ABDOMINAL CRUNCH;
☐	Скамья для тренировки поясничных мышц "Гиперэкстензия" Technogym LOWER BACK BENCH;
☐	Тросовая станция KINESIS ONE Technogym + набор аксессуаров для станции;
☐	Тренажер профессиональный адаптивный Technogym VARIO 700WEB ws+iP+USB TR;
☐	Тренажер для растяжки передней поверхности бедраTechnogym ANTERIOR;
☐	Тренажер для растяжки задней поверхности бедраTechnogym POSTERIOR;
☐	Велоэргометр профессиональный вертикальный без спинки Technogym BIKE 700 WEB ws+iP+U TR-BLK;
☐	Тренажер профессиональный для сведения ног сидя Technogym ADDUCTOR Silver-Black;
☐	Тренажер профессиональный для тренировки дельтовидных мышц и трицепса сидя Technogym SHOULDER PRESS Silver-Black;
☐	Тренажер профессиональный для широчайшей мышцы спины и бицепса сидяTechnogym PULLDOWN;
☐	Тренажер профессиональный на мышцы пресса Technogym ABDOMINAL Silver-Black;
☐	Тренажер профессиональный для разведения ног сидя Technogym ABDUCTOR Silver-Black;
☐	Тренажер профессиональный для жима от груди сидя в наклоне Technogym CHEST INCLINE Sylver-Black);
☐	Тренажер профессиональный для сгибания ног сидя Technogym LEG CURL Silver-Black;
☐	Весы электронные медицинские ВЭМ-150-"Масса-К";
☐	Тренажер профессиональный для верхней тяги Technogym LAT MACHINE Silver-Black;
☐	Тренажер профессиональный для жима от груди "Машина Смитта"Technogym MULTIPOWER Silver.

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, про-комментирован, 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 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.

Заканчивать 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.

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 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 само-контроля 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 пред-назначена 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 к экзамену (зачету) включает три стадии:

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

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

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

Основным источником подготовки к экзамену (зачету) является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники. Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

Обучающиеся к экзамену (зачету) готовятся самостоятельно. При необходимости обучающиеся обращаются за консультациями к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Зачет проводится в дни и часы, отведенные расписанием занятий для изучения дисциплины. Зачет принимается лектором данного потока, который отвечает за организацию подготовки и проведение зачета, или преподавателем, проводившим практические занятия.

Экзамены проводятся строго по расписанию промежуточной аттестации, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе и цифровой трансформации.

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

Экзамен (зачет) проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

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

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

Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

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

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

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

РАЗЪЯСНЕНИЯ ПО РАБОТЕ С РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМОЙ

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

При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах. Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, 5 – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

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

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

Зачтено – от 51 и выше баллов.

Не зачтено – 50 и менее баллов.

В семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена сдача экзамена, по результатам промежуточной аттестации студент может получить:

Оценка «отлично» – от 85 до 100 баллов.

Оценки «хорошо» – от 66 до 84 баллов.

Оценка «удовлетворительно» – от 51 до 65 баллов.

Оценка «неудовлетворительно» – от 50 и менее.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

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»**



Рабочая программа дисциплины **История физической культуры**

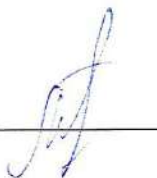
Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 3	
в том числе:			
аудиторные занятия	50		
самостоятельная работа	22		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
Неделя	18 3/6			
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., Мисбахов Алмаз Айратович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 11.03.25 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	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	История России
2.1.2	Введение в профессиональную деятельность
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2.2.2	
2.2.3	Теория спорта
2.2.4	Агитация и пропаганда в сфере физической культуры и спорта

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-5: Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	
УК-5.5:Находит и использует необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп	

Знать: закономерности и особенности развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем; основные исторические формы взаимодействия человека и общества, политические концепции; различные подходы к оценке и периодизации всемирной и отечественной истории; основные этапы и важнейшие события истории России;	
Уметь: анализировать социальные истоки и мотивацию к занятиям физическими упражнениями и спортом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта и двигательной активности; выделять стержень исторических фактов и событий и видеть причинно-следственные связи;	
Владеть: объективного, беспристрастного анализа исторических источников, политических программ, общественных процессов; владения методами историографического анализа, позволяющего оценивать последствия политических решений, действий исторических (политических) деятелей, организаций, общественных сил и формировать собственное обоснованное суждение;	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1						
1.1	Физическая культура в Древнем мире /Тема/	3	0				
1.2	Физическая культура в Древнем мире /Лек/	3	2	УК-5.5-31	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.3	Физическая культура в Древнем мире /Пр/	3	2		Л2.1		

1.4	Физическая культура в Древнем мире /Ср/	3	2		Л2.1		
1.5	Физическая культура в средние века /Тема/	3	0				
1.6	Физическая культура в средние века /Лек/	3	2		Л2.3		
1.7	Физическая культура в средние века /Пр/	3	2		Л2.1		
1.8	Физическая культура в средние века /Ср/	3	2		Л2.1		
1.9	Физическая культура Нового времени /Тема/	3	0				
1.10	Физическая культура Нового времени /Лек/	3	2	УК-5.5-31	Л2.3		
1.11	Физическая культура Нового времени /Пр/	3	2	УК-5.5-У1	Л1.2Л2.1		
1.12	Физическая культура Нового времени /Ср/	3	2	УК-5.5-В1	Л2.1		
1.13	Физическая культура Новейшего времени /Тема/	3	0				
1.14	Физическая культура Новейшего времени /Лек/	3	2	УК-5.5-31 УК-5.5-У1	Л2.3		
1.15	Физическая культура Новейшего времени /Пр/	3	2	УК-5.5-31 УК-5.5-В1	Л2.1		
1.16	Физическая культура Новейшего времени /Ср/	3	2	УК-5.5-31 УК-5.5-У1 УК-5.5-В1	Л2.3		
	Раздел 2. Раздел 2						
2.1	Физическая культура России с древнейших времен. /Тема/	3	0				
2.2	Физическая культура России с древнейших времен. /Лек/	3	2	УК-5.5-У1			
2.3	Физическая культура России с древнейших времен. /Пр/	3	2	УК-5.5-31 УК-5.5-У1			
2.4	Физическая культура России с древнейших времен. /Ср/	3	2	УК-5.5-У1 УК-5.5-31 УК-5.5-В1			
2.5	Создание отечественной системы физического воспитания /Тема/	3	0				
2.6	Создание отечественной системы физического воспитания /Пр/	3	4	УК-5.5-У1 УК-5.5-В1	Л2.3		
2.7	Создание отечественной системы физического воспитания /Ср/	3	2	УК-5.5-31 УК-5.5-У1 УК-5.5-В1	Л2.1		
2.8	Возникновение и развитие спортивного движения в России. /Тема/	3	0				
2.9	Возникновение и развитие спортивного движения в России. /Лек/	3	2	УК-5.5-31	Л2.3		
2.10	Возникновение и развитие спортивного движения в России. /Пр/	3	2	УК-5.5-31 УК-5.5-У1	Л2.3		
2.11	Возникновение и развитие спортивного движения в России. /Ср/	3	2	УК-5.5-У1 УК-5.5-В1	Л2.3		
2.12	Становление и развитие советской системы физического воспитания. /Тема/	3	0				
2.13	Становление и развитие советской системы физического воспитания. /Лек/	3	2	УК-5.5-31	Л2.1		
2.14	Становление и развитие советской системы физического воспитания. /Пр/	3	4	УК-5.5-31 УК-5.5-У1	Л2.3		

2.15	Становление и развитие советской системы физического воспитания. /Ср/	3	2	УК-5.5-В1	Л2.2 Л2.3		
2.16	Физическая культура в годы Великой Отечественной войны и послевоенные годы. Физическая культура России с 1960г. по настоящее время. /Тема/	3	0				
2.17	Физическая культура в годы Великой Отечественной войны и послевоенные годы. Физическая культура России с 1960г. по настоящее время. /Пр/	3	4	УК-5.5-У1 УК-5.5-В1	Л2.3		
2.18	Физическая культура в годы Великой Отечественной войны и послевоенные годы. Физическая культура России с 1960г. по настоящее время. /Ср/	3	2	УК-5.5-В1	Л2.2 Л2.3		
2.19	Возникновение и развитие международного спортивного олимпийского движения. /Тема/	3	0				
2.20	Возникновение и развитие международного спортивного олимпийского движения. /Лек/	3	2	УК-5.5-З1	Л2.3		
2.21	Возникновение и развитие международного спортивного олимпийского движения. /Пр/	3	4	УК-5.5-У1	Л2.1		
2.22	Возникновение и развитие международного спортивного олимпийского движения. /Ср/	3	2	УК-5.5-В1 УК-5.5-У1	Л2.1		
2.23	Международное спортивное и олимпийское движение после второй мировой войны. /Тема/	3	0				
2.24	Международное спортивное и олимпийское движение после второй мировой войны. /Пр/	3	6				
2.25	Международное спортивное и олимпийское движение после второй мировой войны. /Ср/	3	2				

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 Песталотци.

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.Бутковского
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 11 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. Общее и различия в скаутском движении и пионерском движении в СССР

14. Основные положения Олимпийской хартии и учредительных документов МОК
15. Биография А.Д.Бутовского
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.Бутовского
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., 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

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. Методические рекомендации по самостоятельной работе

Самостоятельная работа призвана углубить знания по конкретным проблемам.

Написание рефератов/эссе: Выбирая тему, старайтесь найти управленческий аспект.

Вместо: «Биография Пьера де Кубертена».

Лучше: «Роль Пьера де Кубертена как спортивного дипломата и менеджера».

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

3. 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.

4. 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.

10. ПРИЛОЖЕНИЯ

Оценка сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации

Код контролируемой компетенции	Форма оценивания	Уровни сформированности компетенции	
ОПК-1, ОПК-6	Ответ на вопросы	— не аттестован	0 – 14
		— низкий	15 – 32
		— средний	33 – 42
		— высокий	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 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

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания

Доклад на заданную тему	Не аттестован (Не удовлетворительно)	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.
	Низкий (Удовлетворительно)	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна.
	Средний (Хорошо)	Использован 1-2 профессиональный термин. Используются информационные технологии, но качество презентации низкое: отсутствует наглядность и логика изложения информация, 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.
	Высокий (Отлично)	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы.

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

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

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.

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	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	6 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	216		Виды контроля в семестрах:
в том числе:			экзамены 4
аудиторные занятия	97		
самостоятельная работа	83		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>,<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Неделя	18 3/6		18 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16	32	32
Практические	32	32	32	32	64	64
Индивидуальные занятия			1	1	1	1
Итого ауд.	48	48	49	49	97	97
Контактная работа	48	48	49	49	97	97
Сам. работа	60	60	23	23	83	83
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	108	108	108	108	216	216

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Миннахметова Лариса Тагировна; к.п.н., Доц., Садыкова Светлана Владимировна



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	- сформировать у студентов систему научно-практических знаний, умений и компетенций, необходимых для эффективного планирования, организации, проведения и анализа процесса физического воспитания и спортивной тренировки в различных условиях и для разных категорий населения.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Анатомия человека	
2.1.2	Безопасность жизнедеятельности	
2.1.3	История России	
2.1.4	Физическая культура и спорт	
2.1.5	Введение в профессиональную деятельность	
2.1.6	Учебная практика: ознакомительная	
2.1.7	Основы медицинских знаний	
2.1.8	плавание	
2.1.9	легкая атлетика	
2.1.10	лыжный спорт	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Философия	
2.2.2	Учебная практика: педагогическая	
2.2.3	Научно- исследовательская деятельность в профессиональной деятельности	
2.2.4	Профессионально-ориентированная	
2.2.5	Преддипломная практика	
2.2.6	Организационная практика	
2.2.7	Теория спорта	
2.2.8	Спортивная метрология	
2.2.9	Организация физкультурно-спортивных мероприятий	
2.2.10	Физическая культура лиц зрелого и старшего возраста	
2.2.11	Профессиональная деятельность педагога дополнительного образования	
2.2.12	Спортивная ориентация и спортивный отбор	
2.2.13	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.14		

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.3: Планирует содержание занятия по ИВС

Знать:

Теоретические основы планирования:

Цель, задачи, принципы спортивной тренировки (дидактические, специфические для спорта).

Структуру и характеристики различных типов тренировочных занятий (учебное, учебно-тренировочное, тренировочное, модельное, контрольное).

Классическую трёхчастную структуру занятия (подготовительная, основная, заключительная) и её современные интерпретации (вводно-подготовительная часть, основная, заключительная).

Средства и методы, применяемые в избранном виде спорта: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения; методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Содержательное наполнение каждой части занятия:

Подготовительная часть: задачи, виды разминки (общая, специальная), средства для решения задач (упражнения на внимание, ОРУ, СБУ, специальные упражнения для суставно-связочного аппарата), критерии правильного проведения.

Основная часть: логику построения, последовательность решения задач (обучение технике -> развитие координации/скорости -> развитие специальной выносливости/силы и т.д.), методы организации занимающихся (фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный), способы регулирования нагрузки (интенсивность, объём, отдых).

Заключительная часть: задачи восстановления, средства (упражнения на расслабление, дыхательные, стретчинг), методы подведения итогов.

Нормативно-безопасные аспекты:

Требования к планированию нагрузки с учётом возраста, пола, уровня подготовленности, состояния здоровья занимающихся.

Основы профилактики травматизма в избранном виде спорта, технику безопасности и страховки.

Требования к месту проведения, оборудованию и инвентарю для ИВС.

Уметь:

Определять целевые установки: формулировать конкретные, измеримые и достижимые цели и задачи для отдельного занятия, исходя из общего тренировочного плана (этапа, мезоцикла).

Проектировать структуру и содержание:

Выбирать и обосновывать тип занятия.

Составлять технологическую карту или подробный конспект занятия.

Подбирать адекватные средства и методы для решения каждой задачи.

Определять дозировку упражнений (время, метры, повторения, подходы).

Планировать организационно-методические указания (расстановку, подачу команд, показ, расчёт инвентаря).

Прогнозировать величину и динамику нагрузки в течение занятия.

Оформлять план-конспект: грамотно, последовательно и в соответствии с принятыми стандартами оформлять письменный план занятия.

Корректировать план: вносить изменения в план занятия с учётом текущих условий (состояние занимающихся, внешние факторы).

Владеть:

Навыком разработки полного комплекта документов для занятия:

Письменного план-конспекта тренировочного занятия по ИВС с детализацией всех частей.

Графической схемой или таблицей распределения нагрузки по времени.

Навыком методического анализа и обоснования: способностью устно и письменно объяснить логику построения своего плана, обосновать выбор средств, методов, дозировки, связи с предыдущими и последующими занятиями.

Навыком адаптивного планирования: умением оперативно видоизменять план (упрощать или усложнять) для разных контингентов (новички, продвинутые, юноши, взрослые) или в непредвиденных ситуациях.

Профессиональной терминологией избранного вида спорта и теории тренировки для чёткого описания упражнений и процессов.

ОПК-11: Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-11.1: Проводит поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления учебно-тренировочного процесса и комплексного контроля

Знать:

Источники профессиональной информации:

Типология источников: первичные (научные статьи, диссертации, патенты, отчеты), вторичные (учебники, монографии, обзоры), третичные (справочники, энциклопедии, базы данных).

Ключевые электронные ресурсы: научные библиографические базы (RSCI, eLibrary, PubMed, Google Scholar, SPORTDiscus), электронные библиотечные системы (Лань, Юрайт, Znanium), официальные сайты спортивных федераций (РУСАДА, ФНПР, РФС), профессиональные порталы и журналы.

Нормативно-правовые источники: федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП), правила соревнований, санитарные нормы (СанПиН).

Структуру и критерии качества информации:

Структуру научной статьи (аннотация, ключевые слова, введение, методы, результаты, обсуждение, выводы, литература).

Критерии оценки достоверности и актуальности источника (имя автора/учреждения, индекс цитирования, рецензирование, дата публикации, издательство).

Принципы комплексного контроля в спорте (этапный, текущий, оперативный) и связанные с ними информационные запросы.

Методы и стратегии информационного поиска:

Основные поисковые операторы («AND», «OR», «NOT», кавычки, *) для эффективного использования поисковых систем и баз данных.

Алгоритм поиска: от общего к частному, от проблемы к ключевым словам.

Стратегии поиска по видам информации (поиск методик тестирования, данных о физиологических эффектах упражнений, новейших тренировочных программ, нормативных документов).

Уметь:

Формулировать информационный запрос:

Четко определять проблему или дефицит знаний в области УТП и комплексного контроля (напр., «Какие методы контроля специальной выносливости у пловцов на этапе спортивного совершенствования наиболее информативны?»).

Выделять ключевые понятия, термины и их синонимы для построения поискового запроса.

Осуществлять целенаправленный и систематизированный поиск:

Выбирать адекватные источники и базы данных под конкретную задачу.

Эффективно использовать поисковые операторы для сужения или расширения результатов.

Осуществлять поиск в релевантных разделах (например, в журналах по спортивной медицине, биомеханике или педагогике).

Отслеживать актуальные публикации (настройка оповещений по ключевым словам, подписка на анонсы журналов).

Критически анализировать и отбирать информацию:

Проверять источник на соответствие критериям научности и авторитетности.

Определять степень актуальности информации (не старше 3-5 лет для быстроразвивающихся тем).

Сравнивать данные из разных источников, выявлять противоречия, общие тенденции и проверенные факты.

Отделять научно обоснованные данные от субъективных мнений и коммерческих рекомендаций.

Систематизировать и обобщать найденную информацию:

Составлять аннотации, рефераты, обзоры по найденным материалам.

Структурировать информацию в соответствии с логикой решения практической задачи (например, для подготовки методической разработки или обоснования нового метода контроля).

Владеть:

Навыками эффективной работы с информационно-поисковыми системами (ИПС):

Техникой продвинутого поиска в научных базах данных (eLibrary, PubMed) и профессиональных поисковых системах (Google Scholar).

Навыком поиска и загрузки полных текстов статей (в т.ч. через научные социальные сети типа ResearchGate, Academia.edu).

Навыками работы с библиографической информацией:

Создания и управления личной библиографической базой с использованием программных средств (Zotero, Mendeley, EndNote).

Грамотного оформления ссылок и списков литературы согласно ГОСТ или иным стандартам.

Навыками практического применения найденной информации:

Составления аналитических справок, обоснований для внедрения новых средств/методов в УТП.

Подготовки на основе найденных данных презентаций, методических рекомендаций, планов комплексного контроля для конкретной группы.

Навыками профессиональной коммуникации: использованием корректной терминологии для обсуждения найденных источников с коллегами, научными руководителями.

ОПК-11.2:Анализирует и оценивает эффективность учебно-тренировочного процесса

Знать:

Критерии и показатели эффективности УТП:

Спортивно-педагогические: динамика спортивных результатов, рост спортивного мастерства (разряды, звания), выполнение нормативов, качество освоения технико-тактических действий (точность, стабильность, вариативность).

Функциональные: положительная динамика показателей физических качеств (сила, выносливость, скорость и др.), улучшение адаптационных возможностей организма (экономизация функций, скорость восстановления).

Медико-биологические: состояние здоровья, уровень заболеваемости и травматизма, соответствие морфофункциональных показателей возрасту и специализации.

Психологические: уровень мотивации, психологический климат в группе, устойчивость к стрессу, ментальные навыки.

Организационно-экономические: стабильность состава группы, посещаемость, рациональное использование ресурсов (время, инвентарь, финансы).

Методы и технологии анализа:

Методы сбора данных: педагогическое наблюдение, тестирование (контрольные испытания), хронометраж, анкетирование, анализ документации (дневники тренировок, протоколы соревнований, медицинские карты).

Методы обработки и оценки данных: методы математической статистики (расчет средних значений, стандартного отклонения, коэффициента вариации, достоверности различий), методы качественного анализа (SWOT-анализ, причинно-следственный анализ), принципы нормирования и шкалирования результатов.

Концепцию комплексного контроля (этапный, текущий, оперативный) и ее связь с оценкой эффективности.

Нормативы и модели: возрастные и квалификационные нормативы для избранного вида спорта, модели характеристик спортсменов высокого класса (модель чемпиона), плановые показатели на конкретном этапе подготовки.

Уметь:

Планировать и организовывать процесс оценки:

Определять ключевые точки для оценки (конец микроцикла, предсоревновательный этап).

Подбирать адекватный набор контрольных испытаний и методик, соответствующих целям этапа и контингенту.

Разрабатывать схемы и протоколы для сбора данных.

Собирать и систематизировать данные:

Проводить контрольные тестирования и измерения.

Фиксировать и упорядочивать данные в динамике (вести базы данных, графики, дневники).

Интегрировать данные из разных источников (результаты тестов, медицинские заключения, субъективные ощущения спортсменов).

Анализировать и интерпретировать результаты:

Выявлять тенденции, закономерности и отклонения в динамике показателей.

Сравнивать фактические результаты с плановыми, с модельными характеристиками и нормативами.

Определять сильные и слабые стороны подготовленности занимающихся.

Оценивать соответствие применяемых средств и методов поставленным задачам.

Выявлять причины недостаточной эффективности (неадекватная нагрузка, ошибки в планировании, методические просчеты, организационные проблемы).

Формулировать оценочные суждения и выводы:

Давать общую характеристику эффективности УТП за определенный период.

Определять степень достижения поставленных целей.

Выявлять "узкие места" и резервы для роста.

Владеть:

Навыками практического контроля:

Техникой проведения стандартных двигательных и функциональных тестов.

Навыками педагогического наблюдения и фиксации (ведение протокола, использование чек-листов).

Работой с измерительной аппаратурой (пульсометры, шагомеры, динамометры).

Навыками обработки и визуализации данных:

Составления сводных таблиц, построения графиков динамики показателей (в Excel, Google Sheets).

Проведения базовых статистических расчетов (среднее, процент роста/снижения).

Подготовки наглядных материалов для анализа (диаграммы радара для комплексной оценки, графики нагрузок).

Навыками составления аналитических документов:

Написания заключений и аналитических справок по итогам этапа подготовки.

Составления профиля подготовленности спортсмена/группы.

Грамотного оформления отчетной документации.

Навыками принятия решений на основе анализа: умения на основе проведенной оценки сформулировать конкретные рекомендации по коррекции тренировочного процесса (изменить объем/интенсивность, ввести новые упражнения, скорректировать индивидуальные планы).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Роль предмета и отправные понятия теории физической культуры; методологические предпосылки и методы исследования в теории физической культуры. /Тема/	3	0				
1.2	Роль предмета и отправные понятия теории физической культуры; методологические предпосылки и методы исследования в теории физической культуры. /Лек/	3	2	ОПК-1.3-31	Л1.4 Л1.9Л2.2		

1.3	Роль предмета и отправные понятия теории физической культуры; методологические предпосылки и методы исследования в теории физической культуры. /Пр/	3	2				
1.4	Роль предмета и отправные понятия теории физической культуры; методологические предпосылки и методы исследования в теории физической культуры. /Ср/	3	4				
1.5	Физическая культура как общественное явление, ее социальные функции и формы /Тема/	3	0				
1.6	Физическая культура как общественное явление, ее социальные функции и формы /Пр/	3	2	ОПК-11.1-31	Л1.4		
1.7	Физическая культура как общественное явление, ее социальные функции и формы /Ср/	3	4				
1.8	Системнообразующие начала физкультурной практики в обществе и их воплощение в отечественной системе физической культуры. Принципы физического воспитания. /Тема/	3	0				
1.9	Системнообразующие начала физкультурной практики в обществе и их воплощение в отечественной системе физической культуры /Ср/	3	4	ОПК-11.2-У1	Л1.9		
1.10	Системнообразующие начала физкультурной практики в обществе и их воплощение в отечественной системе физической культуры /Пр/	3	2				
1.11	Целенаправленность и основные стороны физического воспитания. /Тема/	3	0				
1.12	Целенаправленность и основные стороны физического воспитания. /Ср/	3	4	ОПК-11.1-У1	Л1.9		
1.13	Средства физического воспитания. /Тема/	3	0				
1.14	Средства физического воспитания. /Лек/	3	2	ОПК-1.3-У1	Л1.9		
1.15	Средства физического воспитания. /Пр/	3	2		Л1.9		
1.16	Специфические средства физического воспитания. /Ср/	3	4				
1.17	Методы физического воспитания /Тема/	3	0				
1.18	Методы физического воспитания /Лек/	3	4	ОПК-1.3-У1	Л1.9		
1.19	Методы физического воспитания /Пр/	3	4				
1.20	Специфические методы физического воспитания /Ср/	3	8				
1.21	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию /Тема/	3	0				
1.22	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию /Пр/	3	2	ОПК-11.1-31	Л1.9		
1.23	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию /Ср/	3	4				

1.24	Основы обучения двигательным действиям /Тема/	3	0				
1.25	Основы обучения двигательным действиям /Лек/	3	2	ОПК-11.2-31	Л1.8		
1.26	Основы обучения двигательным действиям /Пр/	3	6				
1.27	Основы обучения двигательным действиям /Ср/	3	12				
1.28	Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей. /Тема/	3	0				
1.29	Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей. /Лек/	3	2	ОПК-1.3-31	Л1.9		
1.30	Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей. /Пр/	3	4		Л2.1		
1.31	Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей. /Ср/	3	4				
1.32	Воспитание силовых и скоростных способностей. /Тема/	3	0				
1.33	Воспитание силовых и скоростных способностей. /Лек/	3	2	ОПК-1.3-31	Л1.9		
1.34	Воспитание силовых и скоростных способностей. /Пр/	3	4		Л2.1		
1.35	Воспитание силовых и скоростных способностей. /Ср/	3	8				
1.36	Воспитание выносливости и гибкости /Тема/	3	0				
1.37	Воспитание выносливости и гибкости /Лек/	3	2	ОПК-11.1-У1	Л1.9		
1.38	Воспитание выносливости и гибкости /Пр/	3	4		Л2.1		
1.39	Воспитание выносливости и гибкости /Ср/	3	4				
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания /Тема/	4	0				
2.2	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания /Пр/	4	2	ОПК-1.3-31	Л1.3		
2.3	Формы построения занятий в физическом воспитании /Тема/	4	0				
2.4	Формы построения занятий в физическом воспитании /Лек/	4	2	ОПК-1.3-У1	Л1.9		
2.5	Формы построения занятий в физическом воспитании /Пр/	4	2		Л1.9		
2.6	Формы построения занятий в физическом воспитании /Ср/	4	4				
2.7	Планирование и контроль в физическом воспитании. /Тема/	4	0				
2.8	Планирование и контроль в физическом воспитании. /Лек/	4	4	ОПК-11.2-У1	Л1.9		
2.9	Планирование в физическом воспитании. /Пр/	4	6				

2.10	Контроль в физическом воспитании. /Пр/	4	4				
2.11	Планирование и контроль в физическом воспитании. /Ср/	4	6				
2.12	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста /Тема/	4	0				
2.13	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста /Лек/	4	2	ОПК-11.2-31	Л1.1 Л1.7		
2.14	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста /Пр/	4	2				
2.15	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста /Ср/	4	2				
2.16	Социально- педагогическое значение, задачи и нормативные критерии физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. /Тема/	4	0				
2.17	Социально- педагогическое значение, задачи и нормативные критерии физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. /Лек/	4	4	ОПК-11.2-В1	Л1.1		
2.18	Социально- педагогическое значение, задачи и нормативные критерии физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. /Пр/	4	6				
2.19	Социально- педагогическое значение, задачи и нормативные критерии физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. /Ср/	4	6				
2.20	Урок физической культуры – основная форма физического воспитания учащихся общеобразовательных школ /Тема/	4	0				
2.21	Урок физической культуры – основная форма физического воспитания учащихся общеобразовательных школ /Пр/	4	2	ОПК-1.3-У1	Л1.5		
2.22	Урок физической культуры – основная форма физического воспитания учащихся общеобразовательных школ /Ср/	4	2				
2.23	Оптимальность планирования как условие реализации программных задач физического воспитания школьников /Тема/	4	0				
2.24	Оптимальность планирования как условие реализации программных задач физического воспитания школьников /Пр/	4	2	ОПК-1.3-В1	Л1.7		
2.25	Оптимальность планирования как условие реализации программных задач физического воспитания школьников /Ср/	4	2				
2.26	Физическая культура в системе среднего профессионального и высшего образования и в быту студенческой молодежи /Тема/	4	0				
2.27	Физическая культура в системе среднего профессионального и высшего образования и в быту студенческой молодежи /Ср/	4	1	ОПК-1.3-У1	Л1.3		

2.28	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся. /Тема/	4	0				
2.29	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся. /Лек/	4	2	ОПК-11.1-31	Л1.2		
2.30	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся. /Пр/	4	2				
2.31	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста /Тема/	4	0				
2.32	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста /Лек/	4	2	ОПК-11.2-B1	Л1.6		
2.33	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста /Пр/	4	2				
2.34	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста /ИЗ/	4	1				
2.35	Педагогический контроль на уроках физической культуры, виды и технология его проведения. /Тема/	4	0				
2.36	/Пр/	4	2	ОПК-1.3-31	Л1.9		
2.37	Экзамен /Тема/	4	0				
2.38	Экзамен /Экзамен/	4	36	ОПК-1.3-31 ОПК-1.3-У1 ОПК-1.3-B1 ОПК-11.1-31 ОПК-11.1-B1 ОПК-11.2-B1	Л1.9		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Физическая культура – составная часть культуры общества. Функции физической культуры. Типологические разделы физической культуры.
2. Физическое развитие. Внутренние и внешние факторы, влияющие на физическое развитие. Методы оценки физического развития.
3. Физическая подготовка; виды физической подготовки. Физическая подготовленность; методы оценки физической подготовленности.
4. Система физического воспитания и ее основы (мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные).
5. Принципы системы физического воспитания (принципы государственной политики, общие и специфические).
6. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Классификация. Биомеханические характеристики. Техника физического упражнения: понятие, основа, ведущее (главное) звено, детали техники; педагогическая оценка техники.
7. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса выполнения физического упражнения. Понятие об объеме и интенсивности нагрузки. Роль и типы интервалов отдыха в процессе выполнения физических упражнений.
8. Методы строго регламентированного физического упражнения, их характеристика. Методы обучения двигательным действиям (расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения, сопряженного воздействия).
9. Методы строго регламентированного физического упражнения, направленные на воспитание физических

- способностей (стандартного и вариативного упражнения, комбинированный метод).
10. Круговая тренировка, сущность, содержание, состав средств. Планирование круговой тренировки.
 11. Методы словесного воздействия, используемые в процессе физического воспитания. Их разновидности и особенности применения.
 12. Методы наглядного воздействия, используемые в процессе физического воспитания (зрительный, слуховой и двигательной наглядности), особенности применения).
 13. Формы занятий физическими упражнениями (урочные и неурочные формы), характерные черты и особенности использования в работе с различными контингентами.
 14. Специфические принципы физического воспитания (специфические и общепедагогические задачи, основные аспекты конкретизации задач).
 15. Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования. Типовая структура процесс обучения двигательным действиям.
 16. Этап начального разучивания двигательного действия (решаемые задачи обучения, типичные средства и методы).
 17. Этап углубленного разучивания двигательного действия (решаемые задачи обучения, типичные средства и методы).
 18. Этап совершенствования двигательного действия (решаемые задачи обучения, типичные средства и методы).
 19. Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку и гибкость (задачи, средства и особенности методики).
 20. Средства и методы регулирования мышечной и «пассивной» массы тела.
 21. Скоростные способности (сущность, показатели, средства и определяющие черты методики воспитания).
 22. Силовые способности (сущность, показатели, средства и определяющие черты методики воспитания собственно-силовых и скоростно-силовых способностей).
 23. Выносливость (сущность, показатели, типы, средства и отличительные черты методики воспитания).
 24. Двигательно-координационные способности (формы их проявления, средства и отличительные черты методики воспитания).
 25. Формы организации физического воспитания в образовательных учреждениях.
 26. Значение, задачи, средства и особенности физического воспитания в дошкольном возрасте.
 27. Задачи, содержание, продолжительность и методика проведения занятия по физической культуре в детском саду.
 28. Значение, задачи, направленность и формы физического воспитания детей школьного возраста.
 29. Перестройка целевых установок по предмету физическая культура в школе. Понятие «физическая культура личности». Подходы к оценке успеваемости школьников.
 30. Виды и содержание альтернативных программ физического воспитания в школьном возрасте (охарактеризовать 6 программ).
 31. Педагогический контроль в работе по курсу «Физическая культура в школе» (цели, виды, методика проведения).
 32. Планирование по учебной дисциплине «Физическая культура в школе» (цели, виды, методика составления).
 33. Урок физической культуры (определение, виды и типы, характеристика составных частей урока).
 34. Значение, задачи, формы и средства внеклассной работы по физической культуре в школе.
 35. Организационное обеспечение урока физической культуры (составные части, содержание и методика планирования).
 36. Технология разработки перспективного планирования в общеобразовательной школе.
 37. Методика хронометрирования деятельности учащихся на уроке физической культуры.
 38. Методика измерения частоты сердечных сокращений на уроке физической культуры (пульсометрия).
 39. Методика педагогического анализа (общий, частный и экспресс-анализ).
 40. Методика составления конспекта урока физической культуры.
 41. Задачи, содержание и особенности физического воспитания в системе профессионально-технического образования.
 42. Методика составления программы профессионально-прикладной физической подготовки в ПТУ.
 43. Содержание программы по учебной дисциплине «Физическая культура» в вузе. Характеристика зачетных требований по физическому воспитанию в различных отделениях вуза.
 44. Ведущая направленность, тип, контингент и методика проведения занятий физической культурой в «специальном» отделении вуза.
 45. Ведущая направленность, тип, контингент и методика проведения занятий физической культурой в отделении «спортивного совершенствования» вуза.
 46. Задачи, сферы и формы использования физической культуры в системе научной организации труда.
 47. Виды производственной гимнастики. Основания для их применения. Правила подбора упражнений производственной гимнастики.
 48. Социальное значение, принципы подбора упражнений и дозирования нагрузок, особенности физической культуры людей пожилого и старшего возраста.
 49. Физическая культура личности: понятие, компоненты физической культуры личности и критерии оценки ее сформированности.
 50. Оздоровительно-рекреационная физическая культура: принципы, формы и виды.

5.2. Темы письменных работ

- Актуальные направления применения метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
2. Анализ методик воспитания (развития, совершенствования) общей выносливости.
 3. Анализ методик воспитания (развития, совершенствования) собственно силовых способностей.
 4. Анализ методик воспитания (развития, совершенствования) специальной выносливости.
 5. Анализ методик воспитания (развития, совершенствования) способности к рациональному мышечному

расслаблению.

6. Анализ методик воспитания (развития, совершенствования) способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
7. Анализ методик воспитания (развития, совершенствования) способности регулировать ритм движения.
8. Анализ методических подходов (приемов) устранения «скоростного барьера».
9. Анализ методических подходов (приемов, совершенствования) профилактики плоскостопия (травматизма) средствами физического воспитания.
10. Анализ методических подходов (приемов, совершенствования) формирования осанки средствами физического воспитания.
11. Анализ методических подходов в обучении двигательному действию на этапе начального разучивания.
12. Анализ методических подходов в обучении двигательному действию на этапе углубленного разучивания.
13. Анализ методических подходов в обучении двигательному действию на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.
14. Анализ методических подходов в формировании и развитии компонентов физического совершенства в процессе дополнительного образования.
15. Анализ методических подходов повышения физической и (или) умственной работоспособности трудящихся средствами физической культуры и спорта.
16. Анализ организационно-методических основ подготовки школьников к выполнению норм ВФСК «ГТО».
17. Анализ подходов регулирования общей и моторной плотности на занятиях физической культурой (спортом)
18. Анализ существующих подходов в обучении двигательному действию (на примере избранного вида спорта).
19. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания (занятий избранным видом спорта).
20. Генезис государственных требований к организации и содержанию физического воспитания обучающихся.
21. Дифференцированный подход в физическом воспитании школьников (студентов средних профессиональных организаций).
22. Игровой метод в формировании качеств личности.
23. Инновационные подходы и технологии в системе физического воспитания школьников (студентов).
24. Использование тренажеров (тренажерных устройств) в физическом воспитании детей школьного возраста.
25. Комплексный контроль физического состояния занимающихся физической культурой и спортом.
26. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании школьников (студентов средних профессиональных организаций).
27. Методические основы применения технических средств обучения, (электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий, электронного обучения) для освоения дополнительной общеобразовательной программы.
28. Методические подходы дозирования физической нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
29. Методические подходы и приёмы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
30. Методы строго регламентированного упражнения и практика их применения физической подготовке.
31. Обеспечение здорового образа жизни трудящихся средствами физической культуры и спорта.
32. Образовательная роль физической культуры в физическом воспитании разных возрастных групп.
33. Организационные и методические основы олимпиады по предмету «Физическая культура».
34. Организация внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности в общеобразовательных учреждениях.
35. Организация и содержание индивидуальной образовательной траектории по предмету «Физическая культура».
36. Организация и содержание физического воспитания в малокомплектных сельских школах.
37. Организация и содержание физического воспитания в учреждениях среднего профессионального образования.
38. Организация физкультурно-массовых мероприятий для лиц разного возраста.
39. Основы современной методики воспитания (развития, совершенствования) двигательно-координационных способностей.
40. Основы современной методики воспитания (развития, совершенствования) скоростных способностей.
41. Основы современной методики воспитания (развития, совершенствования) проявлений скоростно - силовых способностей.
42. Особенности подготовки к соревновательной деятельности занимающихся по дополнительной предпрофессиональной программе.
43. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с обучающимися подготовительной медицинской группы.
44. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с обучающимися специальной медицинской группы.
45. Подходы вовлечения в спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся различного возраста.
46. Применение информационно-коммуникационных технологий в физическом воспитании обучающихся.
47. Производственная физическая культура в жизнедеятельности трудящихся.
48. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся по специальности (указать наименование).
49. Профессиональные способности учителя физической культуры (преподавателя физической культуры или педагога дополнительного образования).
50. Профориентационные возможности занятий избранным видом деятельности в процессе дополнительного образования.
51. Пути воспитания (развития, совершенствования) способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
52. Региональный (этнографический) фактор в формировании физической культуры личности.

53. Регуляция поведенческих факторов в формировании здорового образа жизни подростков.
54. Роль двигательной активности в темпах физического развития обучающихся.
55. Роль домашних заданий в физическом воспитании школьников.
56. Роль дополнительного образования в формировании физической культуры личности.
57. Роль климатогеографических условий в изменчивости показателей физической подготовленности школьников.
58. Роль принципов общеметодической направленности в физическом воспитании.
59. Роль принципов общепедагогической направленности в физическом воспитании.
60. Роль принципов специфической направленности в физическом воспитании.
61. Роль природной среды и гигиенических факторов в решении задач физического воспитания.
62. Роль родителей в физическом воспитании обучающихся.
63. Роль соревновательного метода в физическом воспитании (физической подготовке).
64. Роль специфических функций физической культуры в обществе.
65. Роль физкультурно – оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.
66. Роль электронных ресурсов для организации различных видов деятельности обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе.
67. Современные подходы в планировании (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.
68. Современные подходы организации физкультурных занятий людей пожилого и старшего возраста.
69. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физического воспитания.
70. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
71. Теоретические основы оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении двигательному действию.
72. Теория и практика организации физической культуры по месту жительства.
73. Технологии оценивания предметных результатов по учебной дисциплине «Физическая культура».
74. Условия и пути направленного формирования в физическом воспитании мотивационно-ценностного отношения к здоровью.
75. Учет сенситивных («чувствительных») периодов моторики школьника в физическом воспитании.
76. Физическая культура как фактор противодействия возрастно-инволюционным процессам (научно-методический аспект).
77. Физическая подготовка обучающихся средствами национальных подвижных игр.
78. Формирование (развитие) коммуникативных универсальных учебных действий в процессе урока физического воспитания (внеурочной деятельности).
79. Формирование (развитие) познавательных универсальных учебных действий в процессе урока физического воспитания (внеурочной деятельности)
80. Формирование (развитие) регулятивных универсальных учебных действий в процессе урока физического воспитания (внеурочной деятельности).
81. Формирование знаний у детей школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
82. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
83. Формирование у школьников потребности в занятиях физической культурой и спортом.
84. Формирование эстетических качеств в процессе физического воспитания.

5.3. Фонд оценочных средств

Практические работы:

Разработка технологической карты процесса обучения. Планирование круговой тренировки. Планирование работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Составление программ ППФП. Разработка комплексов упражнений направленных на решения конкретных задач по развитию физических качеств. Измерение и оценка физических способностей с помощью контрольно- измерительных приборов. Составить перечень контрольных упражнений для определения уровня развития физических способностей. Проведение педагогического контроля (хронометраж, пульсометрия, педагогический анализ). Разработка комплекса упражнений для выполнения нормативов ВФСК ГТО. Составить перечень диагностических методов для оценки функционального состояния.

Ситуационные задачи:

Составление комплексов упражнений исходя из поставленных задач. Разработка программ соревнований. Разработать программу подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО по индивидуальным заданиям. Определение абсолютной и относительной силы с использованием медицинских весов и динамометра.

Тестовые задания: (примерный перечень)

1. Педагогический контроль в физическом воспитании – это:

- а. система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- б. прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- в. правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
- г. целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

2. Моторная плотность - это:

- а. время, затраченное на методическую подготовку учащихся умноженное на 100% и разделенное на общее время урока.
- б. отношение времени, затраченного на проведение общеразвивающих упражнений, воспитание физических качеств к общей продолжительности урока;
- в. отношение суммарных затрат времени на сообщение теоретических сведений, изучение техники физических упражнений к общей продолжительности урока;

- г. отношение времени, затраченного на упражнения (не считая активного отдыха) к общей продолжительности урока.
3. Общая плотность - это:
- отношение педагогически оправданных затрат времени к продолжительности урока в целом;
 - время, затраченное на организацию учащихся, постановку учебных задач, подведение итогов, выполнение упражнений на расслабление, умноженное на 100% и разделенное на общее время урока;
 - отношение суммарного времени, затраченного на выполнение упражнений, объяснение и показ учителя и вспомогательные действия к общей продолжительности урока.
 - отношение времени, затраченного на выполнение занимающимися подготовительных, основных и других упражнений, к общей продолжительности урока;
4. В физическом воспитании невысокая моторная плотность характерна:
- уроков общей физической подготовки;
 - уроков освоения нового материала.
 - контрольных уроков;
 - уроков закрепления;
5. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:
- время выполнения двигательного действия;
 - величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
 - продолжительность сна;
 - коэффициент выносливости.
6. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...
- мала и ее следует увеличить;
 - переносится организмом относительно легко;
 - достаточно большая, но ее можно повторить;
 - чрезмерная и ее надо уменьшить.
7. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже ...
- 90 уд/мин;
 - 100 – 110 уд/мин;
 - 130 уд/мин;
 - 150 – 160 уд/мин.
8. Замена одних видов деятельности другими, регулируемое режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что...
- положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
 - снижается утомление нервных клеток головного мозга;
 - ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
 - притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.
9. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:
- совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
 - упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
 - виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.
 - способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;
10. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:
- в вводной части урока;
 - в подготовительной части урока;
 - в начале основной части урока;
 - в середине или конце основной части урока.
1. Укажите тест, оценивающий уровень развития силовых способностей:
- наклон;
 - бег 30 м
 - челночный бег
 - подтягивание из виса на высокой перекладине.
2. Какой из представленных тестов характеризует уровень развития скоростных способностей:
- бег на месте за 10 с
 - челночный бег 3x10 м
 - поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с
 - прыжок в длину с места
3. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:
- скоростно-силовые упражнения.
 - упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статические напряжения;
 - упражнения на выносливость;
 - упражнения на частоту движений;
4. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

- а. расчлененному методу;
 - б. целостному методу;
 - в. сопряженному методу;
 - г. методам стандартного упражнения.
5. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:
- а. силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
 - б. простой и сложной двигательной реакции.
 - в. активной и пассивной гибкости;
 - г. максимальной частоте движений.
6. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в:
- а. дошкольном возрасте, особенно у детей 5 – 6 лет;
 - б. младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет;
 - в. в среднем школьном возрасте (12 – 15 лет);
 - г. в старшем школьном возрасте (16 – 18 лет).
7. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития скоростных способностей считается возраст:
- а. от 7 до 11 лет;
 - б. от 14 до 16 лет;
 - в. 17 – 18 лет;
 - г. 19 – 21 года.
8. Для развития общей выносливости у школьников наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:
- а. 3 – 5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
 - б. 7 – 12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
 - в. 15 – 20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
 - г. 45 – 60 мин.
9. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:
- а. временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
 - б. в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
 - в. показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;
 - г. показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).
10. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:
- а. стандартно-повторный метод;
 - б. метод переменного-непрерывного упражнения;
 - в. метод круговой тренировки;
 - г. метод наглядного воздействия.
11. Функциональная проба – это ...
- а. Какая-либо нагрузка, которая дается обследуемому с целью определения функционального состояния, возможностей и способностей какого-либо органа, системы или организма в целом;
 - б. Методика регистрации и исследования электрических полей, образующихся при работе сердца;
 - в. Физический метод медицинской диагностики, заключающийся в выслушивании звуков, образующихся в процессе функционирования внутренних органов;
 - г. Физический метод медицинской диагностики, проводимый путём ощупывания тела пациента
12. Существуют следующие лабораторные варианты проведения пробы РВС-170:
- а. Модификация В.Л. Карпмана;
 - б. Американский;
 - в. Модификация Л.И. Абросимовой;
 - г. Европейский.

5.4. Перечень видов оценочных средств

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 предлагается 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. 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.

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	Минникаева Н. В., Шабашева С. В.	Теория и методика физической культуры (избранные лекции)	Кемерово: КемГУ, 2016
Л1.2	Рыбакова Е. О., Кугушева Т. В.	Теория и методика физической культуры: учебное пособие	Чайковский: ЧГАФКиС, 2018
Л1.3	Черепов Е. А.	Теория и методика физической культуры. Ч. 1: Курс лекций	Челябинск: ЮУрГУ, 2015
Л1.4	Матвеев Л. П.	Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник	Москва: Спорт-Человек, 2021
Л1.5	Борисова В. В., Руднева Л. В., Титова А. В.	Теория и методика физической культуры: Творческие задания: учебно-методическое пособие	Тула: ТГПУ, 2021
Л1.6	Агеева Г. Ф., Карпенкова Е. Н.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2024
Л1.7	Миронов Д. Л., Попов Э. М., Егоров В. Н.	Теория и методика физической культуры: учебное пособие	Тула: ТулГУ, 2023
Л1.8	Гимазов Р. М.	Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025
Л1.9	Матвеев Л. П.	Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры, общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля	Москва: Спорт-Человек, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Черепов Е. А.	Теория и методика физической культуры. Ч. 2: Учебное пособие	Челябинск: ЮУрГУ, 2020
Л2.2	Борисова В. В., Руднева Л. В.	Теория и методика физической культуры: курс лекций	Тула: ТГПУ, 2021

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

6.3.1.1	1. eLibrary.Ru: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 – . – URL: https://elibrary.ru (дата обращения 07.03.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.		
6.3.1.2	2. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 – . – URL: http://e.lanbook.com (дата обращения: 01.03.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.		
6.3.1.3	3. Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань – . – URL: http://minsport.tatarstan.ru (дата обращения: 08.03.2022). – Текст: электронный.		
6.3.1.4	4. Министерство по делам молодежи РТ: официальный сайт. – Казань – . – URL: http://minmol.tatarstan.ru (дата обращения: 08.03.2022). – Текст: электронный.		

6.3.1.5	5. Министерство спорта РФ: официальный сайт. – Москва, 2008 – URL: http://minstm.gov.ru (дата обращения: 08.03.2022). – Текст: электронный
6.3.1.6	6. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013 – . – URL: https://www.sportacadem.ru (дата обращения 08.03.2022). – Текст электронный.
6.3.1.7	7. Российское образование: федеральный портал. – Москва, 2005.– .– http://window.edu.ru (дата обращения: 08.03.2022). – Текст: электронный.
6.3.1.8	8. Справочно-правовая система Консультант+ : сайт. – Москва, 1992 – .– URL: http://www.consultant.ru (дата обращения 05.03.2022).– Текст: электронный.
6.3.1.9	9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Москва, 2001. –.– URL: http://lib.sportedu.ru (дата обращения 05.03.2022). Текст: электронный.
6.3.1.10	10. Юрайт: Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013 – .– URL: https://urait.ru (дата обращения: 08.03.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.1.11	11. Электронный каталог ПГУФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013. – URL: http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe (дата обращения 11.02.2022). – Режим доступа для авторизированных пользователей ПГУФКСиТ.
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»).
6.3.2.2	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».
6.3.2.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.2.4	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).

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	1. Аудитория для проведения занятий. 2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету. Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки: - абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP; - электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам. - читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УРиЦТ
А.В. Павлова

22.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Агитация и пропаганда в сфере физической культуры и спорта

Закреплена за кафедрой	Кафедра социально-гуманитарных дисциплин		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах: зачеты 8	
в том числе:			
аудиторные занятия	22		
самостоятельная работа	86		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> . <Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
Неделя	8 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	6	6	6	6
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	22	22	22	22
Контактная работа	22	22	22	22
Сам. работа	86	86	86	86
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

к.пол.н., Доц., Шабалина Юлия Владимировна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 18.03.2025 г. № 5

Зав. кафедрой И.о. Щигорцова Е.С.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Цель дисциплины «Агитация и пропаганда в сфере ФК и спорта» — научить будущих специалистов эффективно использовать PR, рекламу и коммуникации для популяризации здорового образа жизни, привлечения населения к занятиям спортом, формирования позитивного имиджа спортивных организаций и продвижения спортивных мероприятий, формируя у студентов навыки создания нужной информации и проведения успешных кампаний.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	История России	
2.1.2	Организация физкультурно-спортивных мероприятий	
2.1.3	Физическая культура лиц зрелого и старшего возраста	
2.1.4	Волонтерское движение в сфере физической культуры и спорта	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-4: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

УК-4.1:Выбирает стиль делового общения на государственном языке РФ и иностранном языке в зависимости от цели и условий партнерства; адаптирует речь, стиль общения и язык жестов к ситуациям взаимодействия

Знать:
знает стили делового общения

Уметь:
умеет адаптировать речь, стиль общения и язык жестов к ситуациям взаимодействия

Владеть:
владеет навыками делового общения в зависимости от цели и условий партнерства

ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.2:Использует приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом

Знать:
знает приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом

Владеть:
владеет навыками агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Сущность и функции дисциплины /Тема/	8	0				
1.2	Пропаганда и агитация как социальное явление. Психолого-пропагандистские аспекты формирования здорового образа жизни. /Лек/	8	2	УК-4.1-31 ОПК-6.2-31			
1.3	Пропаганда и агитация как социальное явление. Психолого-пропагандистские аспекты формирова /Пр/	8	2	УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 ОПК-6.2-В1			
1.4	Уровни и этапы проведения пропагандистских кампаний в спорте. Агитационный инструментарий в спорте /Пр/	8	2	УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 ОПК-6.2-В1			

	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Реализация пропагандистских и агитационных стратегий /Тема/	8	0				
2.2	Особенности пропаганды в сфере физической культуры и спорта /Лек/	8	2	УК-4.1-31 ОПК-6.2-31			
2.3	Имидж спортивных организаций и спортсменов /Лек/	8	2	УК-4.1-31 ОПК-6.2-31			
2.4	Пропаганда и агитация физической культуры и спорта и здорового образа жизни в Российской Федерации и Республике Татарстан /Пр/	8	2	УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 ОПК-6.2-В1			
2.5	Уровни и этапы проведения пропагандистских кампаний в спорте. пропагандистский инструментарий в спорте /Пр/	8	2	УК-4.1-У1 ОПК-6.2-31 ОПК-6.2-В1			
2.6	Задачи и цели агитации и пропаганды для спортивной организации. Составляющие имиджа спортивных организаций. Формирование «внутреннего» и «внешнего» имиджа спортивной организации. /Пр/	8	2	УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 ОПК-6.2-В1			
2.7	Общие принципы построения имиджа спортсмена. Практические приемы формирования имиджа спортсмена. Имидж тренера /Пр/	8	2	УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 ОПК-6.2-В1			
2.8	Социально-психологические аспекты маркетинговой реализации спортивного PR-продукта. Создание рекламного продукта в спорте средствами визуализации. Каналы реализации рекламного продукта в спортивной сфере /Пр/	8	4	УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 ОПК-6.2-В1			
2.9	Самостоятельная работа /Ср/	8	86	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 ОПК-6.2-31 ОПК-6.2-В1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для собеседования

Определите основные профессиональные термины и понятия в сфере пропаганды и агитации и представьте их в виде таблицы.

Дайте общую характеристику функций специалиста по агитации и пропаганде в сфере физической культуры и спорта.

Определите принципы, классификацию и основные направления услуг в области агитации и пропаганды

Сущность и функции дисциплины

История и сущность пропаганды. Пропаганда как часть государственной политики

Сущность и функции агитации и пропаганды в сфере физической культуры и спорта» в современном обществе.

Пропаганда как социальное явление. Совокупность институтов, каналов, сообщений массовой коммуникации, ее язык и стилистические особенности, принципы построения обменов информацией в сочетании с функционированием специфики сущности государственной политики

Концепция Э. Бернейза общественного мнения и пропаганды. Жак Эллюль работа «Пропаганда: формирование человеческих отношений»

Психолого-пропагандистские аспекты формирования здорового образа жизни.

Пропаганда как однонаправленное целевое воздействие на социальные группы с формированием образа целей позитивного будущего

Спортивная субкультура и ее приемы пропаганды

Пропаганда ФК и С и ее особенности.

Аспекты организации психолого-пропагандистского воздействия ЗОЖ: закономерности формирования и проявления установок

Пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни в Российской Федерации и Республике Татарстан

Факторы, позволяющие достигнуть массовости физкультурно-спортивного движения в РТ.

Необходимость применения пропагандистских и агитационных технологий в спорте для достижения положительного имиджа, репутации спортивного клуба, спортсмена или спортивной организации

Уровни и этапы проведения пропагандистских кампаний в спорте. Формирование 4-х уровневой системы

Необходимость разработки имиджа спортивной организации в соответствии с видом спорта и с регионом, в котором данная организация функционирует.

Составляющие имиджа спортивных организаций. Конструирование имиджа спортивной организации взаимно противоположные категорий

Формирование внутреннего и внешнего имиджа спортивной организации

Общие принципы построения имиджа спортсмена.

Особенности формирования имиджа спортсмена. Сегментирование. Позиционирование. Практические приемы формирования имиджа спортсмена

Внешние аспекты тиражирования имиджа спортсмена. Имидж спортсмена и работа с СМИ

Имидж тренера.

Правовые аспекты пропаганды и агитации в индустрии спорта. Федеральный Закон «О рекламе». Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Федеральный Закон от 29 декабря 2010 года № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

Создание рекламного продукта в спорте средствами визуализации. Психологическое воздействие визуальными средствами, его принципы

Каналы реализации рекламного продукта в спортивной сфере.

Практическая работа 1

Просмотрите фильм Л. Рифеншталь «Олимпия», 1938 г., и выделите следующие аспекты пропаганды.

- ☐ «замедленное воспроизведение» необходимых для акцента объектов;
- ☐ «панорамирование» для придания значимости объекта;
- ☐ движение видео / фото камеры снизу вверх и слева вправо;
- ☐ «пассажи» с видом снизу, с субъективной камеры, параллельная съемка с нескольких камер;
- ☐ «эффект вкрапления художественных и документальных фрагментов», как символическое возвышение (например, античные здания и фигуры), что было сделано с помощью оптических переходов;
- ☐ эмоциональная музыка, возникающая в момент напряжения в спортивном состязании, как у спортсменов, так и у болельщиков и т.п.

Напишите сценарий собственного проведения пропагандистского мероприятия в области ЗОЖ, ориентируясь на выше указанные принципы

Практическая работа 2

Основываясь на составляющих субкультуры (которые одновременно являются ее признаками): мировоззрение; ценности; потребности; образ жизни; функциональное знание (навыки, умения, способы осуществления, методы), выведите характеристики спортивной субкультуры для избранной адресной социальной группы (дети, подростки, молодежь, мужчины, женщины, пенсионеры).

Выполните характеристики спортивной субкультуры как составляющую ЗОЖ в избранном виде спорта

Практическая работа 3

Индивидуальное выполнение информационно-пропагандистского устного выступления

Вариант № 1: в сфере физической культуры и спорта в виде речевого выступления перед учащимися ДЮСШ для мотивации занятия спортом.

Вариант № 2 для родителей учащимися ДЮСШ в формировании ЗОЖ

Представляется в виде печатного материала для проведения пропагандистского мероприятия в области ЗОЖ, ориентируясь на выше указанные принципы (объем 2стр, 14 пт, одинарный интервал).

Практическая работа 4

1. Определите основные профессиональные адресные группы PR-технологий в сфере ФК и С: дети (по возрастам), родители, спортсмены, тренеры, болельщики, зрители, спонсоры и т.д.

2. Дайте характеристику их потребностей в сфере физической культуры и спорта.

Практическая работа 5

Описание задания: напишите статью о событии в избранном виде спорта.

Рекомендации: статья должна состоять из следующих разделов:

1. Заголовок (название) – привлечение внимания аудитории
2. Лид (первый абзац, вступление) – обоснование важности и значимости поднимаемой темы, затем необходимо перейти к основной части.
3. Основная часть – излагается ход события, рассматриваются положения, выкладываются аргументы, приводятся мнения

специалистов или участников. Цитирование не стоит недооценивать: оно является не просто элементом украшения, а придает живость событию.

4. Заключение – приводятся основные выводы о событии, его возможное продолжение.

Практическая работа 5

Описание задания: Напишите 10-12 вопросов и ответов к ним о спортивной биографии

Рекомендации: вопросы строятся от «общего к частному», «от спортивных результатов к личной жизни». При построении цепочки вопросов следует начать с «первых шагов в спорте», показать трудности становления спортсмена, а затем перейти к максимальным результатам в спортивной карьере. Кроме того, последние 3-4 вопроса следует провести в технике «умягчения» имиджа: рассказ о хобби, семье, домашних животных.

Практическая работа 6

Описание задания: На основании предложенного шаблона (см приложение) создайте рекламный пост / щит для спортивной организации

Формат защиты: представление наглядного материала.

Промежуточная аттестация. Проект пропагандистской кампании

Описание задания: На основании предложенного шаблона опишите PR-концепцию для спортивной организации

Шаблон PR-концепции для спортивных организаций:

1. Определение и описание проблемы для спортивных организаций, подготовка резюме.

1.1. Подготовка PR-концепции: проведение исследований.

1.1.1. Анализ внутреннего имиджа спортивной организации: список, биографии и фотографии ключевых людей в компании; детальное описание программ, услуг, товаров и др.; интервью с первыми лицами компании по интересующим нас вопросам; описание того, какие действия осуществлялись в той или иной сфере, связанной с целями данной концепции.

1.1.2. Анализ внешнего имиджа спортивной организации: социологические опросы, фокус-группы; контент-анализ СМИ; исследования проведенные другими организациями в той же сфере.

1.1.3. После этого производится формирование проблемы (что именно нужно достичь)

1.1.4. Определение ее целевых аудиторий.

• Первичная – аудитория, на которую вам нужно оказать влияние, те люди, чье поведение вы пытаетесь изменить.

• Вторичная – это лидеры мнений, которые влияют на первичную аудиторию.

• Третичная аудитория – аудитория подразумевает организованные группы (клубы, ассоциации и др.), которые влияют как на первичную, так и на вторичную группы.

2. Планирование PR-программы для спортивных организаций – определяется стратегия и тактика коммуникации, задачи и содержание практических шагов.

2.1. Выделяем стратегию: «стратегию рывка», «стратегию быстрого финала», «стратегия большого события», «крейсерская стратегия» («стратегия рывка», «стратегию быстрого финала» рекомендуется к малоизвестным и вступающим на рынок организациям).

2.2. Время реализации – это период проведения PR-технологии, который зависит от численности клиентов и наличия структур.

При реализации тактических шагов, целесообразно сформулировать на рациональные и эмоциональные компоненты адресных групп.

3. Реализация PR-программы – это система практических мероприятий. При этом надо руководствоваться разработкой мероприятий их содержанием и выделением соответствующего бюджета.

3.1. Образование приемов реализации PR-программы

☐ рациональные – это методы непрямого материального стимулирования: от рекламы спонсоров на щитах, или при несении факела, до системы клубных карт и раздачи сувениров и т.п..

☐ эмоциональные компоненты – игровые шоу, фото спонсоров «для их репутации», флэш-мобы, широкая эмоциональная поддержка в виде «подарков ощущений» для всех адресных групп; «подарок» является ключевым все хотят верить в доброе.

3.2. Выделите коммуникационные тактики:

☐ Поддержка дилерской сети;

☐ Работа со СМИ (контролируемые «заказные» СМИ, не контролируемые);

☐ Внутрикорпоративная деятельность по приданию компании нового имиджа;

☐ Интерактивная коммуникация с различными целевыми группами;

☐ Специализированные PR-акции: позиции специального события презентации; спортивные праздники, выставки, дни открытых дверей, автограф-шоу спортивной команды с раздачей призов, благотворительные аукционы / лотереи / конкурсы для детских домов и приютов, и т. д.

3.3. Составление графика работ – показывается детальный план действий по датам. Необходимо вдаваться в мельчайшие детали, включая временные рамки.

3.4. Формирование бюджета – составление сметы расходов, затрат на производство и реализацию продукции за определенный календарный период. При этом ресурсы делятся на финансовые и нефинансовые вложения.

4. Оценка результатов. Дошло ли это сообщение до аудитории, оценка реализации программы и осуществления обратной связи, постоянная корректировка. При не достижении целей необходимо еще раз провести таргетинг.

Формат защиты: доклад с презентацией в программе Microsoft Power Point

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

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 текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

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

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

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

Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основные формы: зачет

Зачет 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.

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

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

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

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)
7.2	
7.3	А 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.4	А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.5	А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.6	А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов, доступ к Интернету
7.7	А 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.8	D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ к Интернету.

7.9	D106 - Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.10	D107 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.11	D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.12	D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.13	B202C - компьютер ICL RAY, проектор, ТВ LG 55 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету
7.14	B203 (массаж) - персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету.
7.15	C203 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.16	C204 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.17	C205 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.18	C207 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.19	D202 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.20	D203 - Персональный компьютер ICL RAY, интерактивный ЖК телевизор 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.21	D212 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
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	C303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.29	C304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.30	C305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.31	D305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.32	E303 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.33	E304 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.34	E305 (потокковая) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.35	E401 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.36	E408 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.37	E501 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету

7.38	E502 - Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.39	E601 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.40	E602 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.41	E611 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.42	E612 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.43	E701 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.44	E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.45	E703 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.46	E710 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.47	E711 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.48	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.49	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
7.50	E812 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.51	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
7.52	E903 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.53	

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

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 желательно просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на понимание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует изучить рекомендуемую основную и дополнительную литературу, либо обратиться к преподавателю (по графику его консультаций).

2. Рекомендации по подготовке к семинарскому занятию

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются семинарские и практические занятия. Семинарские занятия проводятся с целью изучения, обобщения и закрепления теоретических вопросов конфликтологии, это помогает 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 включает в себя следующие элементы:

- 1) обсуждение теоретических вопросов;
 - 2) выполнение контрольных (в форме тестирования);
 - 3) 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.

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.

Заканчивать 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.

3. Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Практическое занятие включает в себя выполнение практико-ориентированных заданий;

Студентам следует:

-приносить с собой рекомендованные материалы 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 все задания до окончательного решения, 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, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов

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



Рабочая программа дисциплины **Научно-методическая деятельность**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	57		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
Неделя	19			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	22	22	22	22
Практические	28	28	28	28
Индивидуальные занятия	1	1	1	1
Итого ауд.	51	51	51	51
Контактная работа	51	51	51	51
Сам. работа	57	57	57	57
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Усманова Евгения Николаевна



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	Формирование универсальных (УК-1) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-11)

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Введение в профессиональную деятельность

2.1.2 Информационные технологии в физической культуре и спорте

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1 Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

2.2.2

2.2.3 Научно- исследовательская деятельность в профессиональной деятельности

2.2.4 Преддипломная практика

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-1.1: Осуществляет анализ ситуации в реальных социальных условиях для выявления актуальной социально-значимой задачи/проблемы, требующей решения

Знать:
особенности системного подхода в научном познании;

Уметь:
обосновывать решение задач спортивной подготовки с позиций системного подхода.

УК-1.2: Производит постановку проблемы путем фиксации ее содержания, выявления субъекта проблемы, а также всех заинтересованных сторон в данной ситуации

Знать:
- особенности системного подхода в научном познании;

Уметь:
обосновывать решение задач спортивной подготовки с позиций системного подхода.

УК-1.5: Использует в своей деятельности методы системного анализа и синтеза информации

Знать:
- особенности системного подхода в научном познании;

УК-1.6: Находит релевантную информацию в различных источниках, в том числе с применением информационных технологий

Знать:
- виды и формы работы с педагогической и научной литературой;
- требования к оформлению библиографии (списка литературы).

Уметь:
- синтезировать информацию, представленную в различных источниках;

ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-9.3: Применяет базовые методы и методики исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта

Знать:
методы и методики исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта

Уметь:
исследовать психические процессы, состояние и свойства у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта

ОПК-11: Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-11.1:Проводит поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления учебно-тренировочного процесса и комплексного контроля

Знать:

- виды и формы работы с педагогической и научной литературой;
- требования к оформлению библиографии (списка литературы).

Владеть:

поиском ресурсов в информационно-коммуникационной сети «Интернет»;
критическим анализом и обобщением информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности.

ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

ОПК-14.1:Проводит педагогическое наблюдение и анализ проведения занятия и физкультурно-спортивного мероприятия

Знать:

методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования;

Уметь:

составлять карту (протокол) педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и физкультурно-спортивного мероприятия

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Введение в научно-методическую деятельность в физической культуре и спорте /Тема/	3	0				
1.2	Введение в научно-методическую деятельность в физической культуре и спорте /Лек/	3	2	УК-1.1-31			
1.3	Введение в научно-методическую деятельность в физической культуре и спорте /Пр/	3	4	УК-1.1-31			
1.4	Введение в научно-методическую деятельность в физической культуре и спорте /Ср/	3	12	УК-1.1-31			
1.5	Основные характеристики и логика педагогических исследований /Тема/	3	0				
1.6	Основные характеристики и логика педагогических исследований /Лек/	3	6	УК-1.1-31 УК-1.1-У1 УК-1.2-31 УК-1.2-У1 УК-1.5-31 УК-1.6-31 УК-1.6-У1 ОПК-9.3-31 ОПК-9.3-У1 ОПК-11.1-31 ОПК-11.1-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1			
1.7	Основные характеристики и логика педагогических исследований /Пр/	3	20				

1.8	Основные характеристики и логика педагогических исследований /Ср/	3	28	УК-1.1-31 УК-1.1-У1 УК-1.2-31 УК-1.2-У1 УК-1.5-31 УК-1.6-31 УК-1.6-У1 ОПК-9.3-31 ОПК-9.3-У1 ОПК-11.1-31 ОПК-11.1-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1			
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Методы педагогических исследований /Тема/	4	0				
2.2	Методы педагогических исследований /Лек/	4	4	УК-1.1-31 УК-1.1-У1 УК-1.2-31 УК-1.2-У1 УК-1.5-31 УК-1.6-31 УК-1.6-У1 ОПК-9.3-31 ОПК-9.3-У1 ОПК-11.1-31 ОПК-11.1-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1			
2.3	Методы педагогических исследований /Пр/	4	22	УК-1.1-31 УК-1.1-У1 УК-1.2-31 УК-1.2-У1 УК-1.5-31 УК-1.6-31 УК-1.6-У1 ОПК-9.3-31 ОПК-9.3-У1 ОПК-11.1-31 ОПК-11.1-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1			

2.4	Методы педагогических исследований /Ср/	4	24	УК-1.1-31 УК-1.1-У1 УК-1.2-31 УК-1.2-У1 УК-1.5-31 УК-1.6-31 УК-1.6-У1 ОПК-9.3-31 ОПК-9.3-У1 ОПК-11.1-31 ОПК-11.1-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1			
2.5	Исследовательский проект /ИЗ/	4	1	УК-1.1-31 УК-1.1-У1 УК-1.2-31 УК-1.2-У1 УК-1.5-31 УК-1.6-31 УК-1.6-У1 ОПК-9.3-31 ОПК-9.3-У1 ОПК-11.1-31 ОПК-11.1-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1			
2.6	Особенности подготовки к защите и процедура защиты выпускной квалификационной работы /Тема/	4	0				
2.7	Особенности подготовки к защите и процедура защиты выпускной квалификационной работы /Лек/	4	4	УК-1.1-31 УК-1.1-У1 УК-1.2-31 УК-1.2-У1 УК-1.5-31 УК-1.6-31 УК-1.6-У1 ОПК-9.3-31 ОПК-9.3-У1 ОПК-11.1-31 ОПК-11.1-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1			
2.8	Особенности подготовки к защите и процедура защиты выпускной квалификационной работы /Пр/	4	10	УК-1.1-31 УК-1.1-У1 УК-1.2-31 УК-1.2-У1 УК-1.5-31 УК-1.6-31 УК-1.6-У1 ОПК-9.3-31 ОПК-9.3-У1 ОПК-11.1-31 ОПК-11.1-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1			

2.9	Особенности подготовки к защите и процедура защиты выпускной квалификационной работы /Ср/	4	14	УК-1.1-31 УК-1.1-У1 УК-1.2-31 УК-1.2-У1 УК-1.5-31 УК-1.6-31 УК-1.6-У1 ОПК-9.3-31 ОПК-9.3-У1 ОПК-11.1-31 ОПК-11.1-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1	Л1.1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Базовые понятия темы: наука, метод, методология.
2. Наука как сфера человеческой деятельности. Наука как фактор прогрессивных преобразований. Классификация наук.
3. Цель науки в физической культуре и спорте.
4. Объект, предмет, цель и задачи курса.
5. Научное знание, научное исследование.
6. Методика, методическая деятельность.
7. Основная проблематика и организационная структура научно-исследовательской работы.
8. Паспорт научной специальности 5.8.4 – Физическая культура и профессиональная физическая подготовка, цели и задачи в современном обществе.
9. Организационная структура науки в РФ.
10. Научная организация и гигиена умственного труда, рациональный режим, нравственная ответственность.
11. Требования к уровню подготовки выпускников по направлению подготовки физическая культура.
12. Проблема, тема, актуальность, цель, задачи, объект, предмет, гипотеза, защищаемые положения, новизна.
13. Переход от эмпирического описания действительности к ее отображению в теоретической и нормативной формах.
14. Основная проблематика НМД.
15. Критерии правильности выбора темы работы.
16. Этапы НИР.
17. Сбор и анализ информации по теме исследования.
18. Подбор исследуемых.
19. Выбор методов и организация исследования.
20. Планирование дальнейших исследований.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Представлен в приложении 1

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практические работы
Доклад на заданную тему
Контрольная 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	Никитушкин В. Г.	Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023

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

6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ»).
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	1. eLibrary.Ru: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 – .– URL: https://elibrary.ru (дата обращения 07.03.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
6.3.2.2	2. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 – . – URL: http://e.lanbook.com (дата обращения: 01.03.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
6.3.2.3	3. Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань – .– URL: http://minsport.tatarstan.ru (дата обращения: 08.03.2022). – Текст: электронный.
6.3.2.4	4. Министерство по делам молодежи РТ: официальный сайт. – Казань – .– URL: http://minmol.tatarstan.ru (дата обращения: 08.03.2022). – Текст: электронный.
6.3.2.5	5. Министерство спорта РФ: официальный сайт. – Москва, 2008 – URL: http://minstm.gov.ru (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: https://www.sportacadem.ru (дата обращения 08.03.2022). – Текст электронный.
6.3.2.7	7. Российское образование: федеральный портал. – Москва, 2005.– .– http://window.edu.ru (дата обращения: 08.03.2022). – Текст: электронный.
6.3.2.8	8. Справочно-правовая система Консультант+ : сайт. – Москва, 1992 – .– URL: http://www.consultant.ru (дата обращения 05.03.2022).– Текст: электронный.
6.3.2.9	9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Москва, 2001. –.– URL: http://lib.sportedu.ru (дата обращения 05.03.2022). Текст: электронный.
6.3.2.10	10. Юрайт: Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013 – .– URL: https://urait.ru (дата обращения: 08.03.2022). – 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: http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe (дата обращения 11.02.2022). – Режим доступа для авторизированных пользователей ПГУФКСИТ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	1. Аудитория для проведения занятий.
7.2	2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.3	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.4	- 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;
7.5	- 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.
7.6	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

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

РАБОТА НА ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ

Лекция является основной формой передачи теоретических знаний. В ходе лекционных занятий студенту следует вести краткий, но содержательный конспект, фиксируя основные определения, классификации и логические связи. Целесообразно использовать систему сокращений и графического выделения наиболее важных тезисов. Если в процессе изложения материала возникают вопросы, их рекомендуется записывать на полях для уточнения у преподавателя во время

специально отведенных пауз.

ПОДГОТОВКА К ПРАКТИЧЕСКИМ И СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Практические занятия предназначены для закрепления теории и формирования прикладных навыков. Подготовка к ним начинается с повторения конспекта лекций и изучения обязательной литературы по теме. Студент должен быть готов к активному участию в дискуссиях, выполнению расчетных или ситуационных заданий. При подготовке выступлений важно использовать актуальные данные и научные публикации, демонстрируя способность к аналитическому мышлению.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа составляет значительную часть учебного времени и требует высокого уровня самодисциплины. Она включает в себя чтение учебников, поиск информации в электронно-библиотечных системах и подготовку письменных работ. Студенту рекомендуется составить личный график выполнения заданий, чтобы избежать перегрузки в период промежуточной аттестации. При работе с источниками важно проверять их достоверность и актуальность.

РАБОТА С ЛИТЕРАТУРОЙ И ИНФОРМАЦИОННЫМИ РЕСУРСАМИ

Освоение дисциплины невозможно без использования качественных источников информации. Основная литература дает базовое представление о предмете, в то время как дополнительная позволяет углубить знания в специфических областях. Рекомендуется активно использовать научные базы данных и электронные библиотеки, доступ к которым предоставляет учебное заведение. При написании рефератов или эссе необходимо строго соблюдать правила цитирования и оформления библиографических списков.

ПОДГОТОВКА К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация в форме зачета или экзамена является итогом работы студента за семестр. Подготовку следует начинать заранее, используя перечень вопросов к аттестации в качестве плана повторения материала. В процессе подготовки полезно структурировать ответы в виде тезисов или кратких схем. Если в ходе самостоятельного повторения обнаруживаются пробелы в знаниях, необходимо обратиться к преподавателю за консультацией в установленные часы.

КОНСУЛЬТАЦИИ

Консультации проводятся для оказания индивидуальной помощи студентам в освоении наиболее сложных разделов дисциплины. К консультации следует готовиться заранее, формулируя конкретные вопросы по материалу, который вызвал затруднения. Это позволяет сделать взаимодействие с преподавателем максимально продуктивным.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Эффективность самостоятельной деятельности напрямую зависит от систематичности подхода. Обучающемуся рекомендуется распределять время на выполнение заданий равномерно в течение всего семестра. Первоочередное внимание следует уделять материалам, которые рассматривались на последних лекциях, чтобы закрепить информацию по горячим следам. Оптимальный режим работы предполагает чередование периодов интенсивной концентрации с кратковременными перерывами для отдыха.

РАБОТА С ТЕОРЕТИЧЕСКИМ МАТЕРИАЛОМ

Основным этапом самостоятельной подготовки является глубокое изучение учебников, монографий и нормативных актов. При чтении текста целесообразно использовать метод активного конспектирования: выделение ключевых понятий, составление глоссария терминов и кратких тезисов. Для лучшего запоминания сложных структурных связей рекомендуется преобразовывать текстовую информацию в логические цепочки. Если в процессе изучения возникают вопросы, их следует фиксировать для последующего уточнения у преподавателя на практическом занятии.

ПОДГОТОВКА К ПРАКТИЧЕСКИМ И СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Подготовка к практическим занятиям требует выполнения конкретных заданий, определенных рабочей программой. Это может быть решение задач, разбор ситуационных моделей (кейс-стади) или подготовка докладов. В процессе решения задач важно не только получить правильный ответ, но и уметь аргументировать выбранный алгоритм действий. При подготовке выступления на семинаре следует ориентироваться на соблюдение регламента и готовность отвечать на дополнительные вопросы аудитории.

ВЫПОЛНЕНИЕ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ И ПРОЕКТОВ

Подготовка рефератов, эссе или курсовых проектов требует от студента навыков поиска и анализа научной информации. Работа начинается с определения темы и составления предварительного плана. Важно использовать только актуальные источники информации и соблюдать академическую этику, избегая плагиата. Оформление работы должно строго соответствовать установленным стандартам и требованиям кафедры. Перед сдачей работы на проверку необходимо провести ее самостоятельное редактирование на предмет логической связности и отсутствия грамматических ошибок.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

В современной образовательной среде самостоятельная работа предполагает активное использование электронно-библиотечных систем (ЭБС), специализированного программного обеспечения и образовательных платформ. Студентам рекомендуется обращаться к официальным сайтам профильных министерств, ведомств и научно-исследовательских институтов для поиска статистических данных и актуальных редакций нормативных документов. Работа в виртуальной обучающей среде позволяет своевременно получать доступ к учебным пособиям и методическим рекомендациям в электронном виде.

КОНТРОЛЬ И САМООЦЕНКА

Завершающим этапом самостоятельной работы является самопроверка усвоенного материала. Для этого можно использовать вопросы для самоконтроля, представленные в конце каждой главы учебника, или проходить тестовые задания в электронной системе обучения. Объективная оценка собственных достижений позволяет выявить слабые места и скорректировать план дальнейшего обучения. В случае возникновения систематических трудностей при выполнении самостоятельных заданий обучающийся имеет право обратиться за консультацией к ведущему преподавателю.

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

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
УК-1	<i>ПС 01.001 «Педагог»</i> А/01.6 Формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями А/01.6 Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению А/02.6 Проектирование и реализация воспитательных программ А/03.6 Разработка и реализация совместно с родителями программ индивидуального развития А/03.6 Разработка и реализация индивидуальных образовательных маршрутов В/03.6 Использовать современные системы оценивания образовательных результатов в условиях применения ИКТ (электронный журнал, дневник) <i>ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</i> А/04.6 Анализ и интерпретация результатов педагогического контроля и оценки Фиксация и оценка динамики подготовленности и мотивации учащихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы А/05.6 Определение педагогических целей и задач, планирование занятий и (или) циклов занятий, направленных на освоение избранного вида деятельности (области дополнительного образования) А/05.6 Определение педагогических целей и задач, планирование досуговой деятельности, разработка планов (сценариев) досуговых мероприятий А/05.6 Разработка системы оценки достижения планируемых результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ С/01.6 Анализ организации досуговой деятельности и отдельных мероприятий	<i>Знания:</i> - основные технологии поиска и сбора информации; - особенности системного подхода в научном познании; - технологию систематизации полученной информации; - виды и формы работы с педагогической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы). <i>Умеет:</i> - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - обосновывать решение задач спортивной подготовки с позиций системного подхода. <i>Владеет:</i> - поиска ресурсов в информационно-коммуникационной сети «Интернет»; - критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-11	<i>ПС 01.001 «Педагог»</i> А/01.6 Формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями	<i>Знания:</i> - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения

ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

С/01.6 Анализ организации досуговой деятельности и отдельных мероприятий

тренировочного и образовательного процессов;

- направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта;
- методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования;
- научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования;
- теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности;
- назначение и область применения основных методов исследования в ФК и спорте;
- алгоритм построения педагогического эксперимента;
- требования к написанию и оформлению квалификационной работы
- правила применения корректных заимствований в текстах;
- правила библиографического описания и библиографической ссылки.

Умеет:

- самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов;
- определять задачи научного исследования;
- разрабатывать и формулировать гипотезу;
- подбирать методы исследования;
- использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента;
- формулировать и аргументировать обобщения и выводы;
- составлять и оформлять список литературы;
- проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- представлять результаты собственных исследований перед аудиторией;
- использовать технические и программные средства публичных выступлений.

Владеет:

- выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы;
- владеть навыком публичной защиты результатов собственных научных исследований.

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/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 экзамена/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.				
	УК-1 ОПК-11	Практические работы	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5 – 6 7 – 8 9 – 10
	УК-1 ОПК-11	Доклад на заданную тему	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5 – 6 7 – 8 9 – 10
	УК-1 ОПК-11	Контрольная работа	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5 – 6 7 – 8 9 – 10
макс:				20
МОДУЛЬ 2.	УК-1 ОПК-11	Практические работы	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5 – 6 7 – 8 9 – 10
	УК-1 ОПК-11	Доклад на заданную тему	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5 – 6 7 – 8 9 – 10
	УК-1 ОПК-11	Учебно-исследовательский проект	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	
УК-1 ОПК-11	Ответы (устные или письменные) на вопросы	не аттестован	0 – 14
		низкий	15 – 32
		средний	33 – 42
		высокий	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

Контрольная работа

Оцениваемая компетенция	Оцениваемый индикатор	Описание контроля в виде тестовых вопросов
УК-1, ОПК-11	<i>Знания:</i> - основные технологии поиска и сбора информации; - особенности системного подхода в научном познании; - технологию систематизации полученной информации; - виды и формы работы с педагогической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы).	1. Концепция исследования представляет собой: а) парадигму его проведения; б) главную характеристику его организации; в) комплекс ключевых положений, определяющий методологию и организацию исследования; г) совокупность гипотез, определяющих программу исследования. Наука – это: а) сфера человеческой деятельности; б) вид искусства; в) учебная дисциплина; г) область сознания человека. Выделяют следующие направления в научных исследованиях: а) производственные, научные, научно-этические; б) теоретические, практические, методические; в) научно-исследовательские, научно-методические, научно-практические; г) фундаментальные, прикладные, разработки. В зависимости от связи с практикой выделяют следующие группы наук: а) теоретические, практические, механические; б) формальные, когнитивные, точные; в) фундаментальные и прикладные; г) общественные и гуманитарные, естественные, технические. Типология исследований представляет собой: а) логическую схему проведения исследования; б) совокупность типов исследования, выделенных по определенным образцам; в) классификацию разновидностей исследования; г) разделение разнообразных исследований по критериям их эффективности. Выделяют следующие функции науки: а) описательная, объяснительная, прогнозирующая, преобразовательная; б) познавательная, изучающая, исследовательская; в) учебная, определяющая, образовательная; г) объяснительная, учебная, познавательная. 7. Выбор объекта исследования отличается а) особенностью изучаемой проблемы; б) областью проявления и существования изучаемой проблемы; в) типичностью проблемы; г) приоритетами в исследовании. 8. Понятие «наука» взаимосвязано с понятием «знание», т.к. одна из главных задач науки – получение, структурирование и систематизация знаний. Знания бывают: а) обыденные и научные; б) теоретические и прикладные; в) гипотетические и прозаические; е) практические и проблематические.

		9. Под методологией исследования принято понимать: а) совокупность методов исследования; б) логическая схема исследования; в) плановый подход к исследованию; г) соответствие целей, средств и методов исследования. 10. Метод исследования и способ рассуждения, в котором общий вывод строится на основе частных посылок, это: а) интуиция; б) анализ; в) идея; г) индукция. 11. К основным эмпирическим методам относятся: а) наблюдение, эксперимент, сравнение; б) формализация, анализ, наблюдение; в) синтез, анализ, эксперимент. г) индукция, дедукция, анализ. 12. Какой метод педагогического исследования целесообразно применить, чтобы получить данные, отражающие педагогическое событие непосредственно в момент его протекания: а) эксперимент; б) педагогическое наблюдение; в) анализ документальных материалов; г) методы опроса. 13. Методом исследования личности, построенном на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется.. : а) педагогический эксперимент; б) математико-статистический анализ; в) тест; г) комплексный контроль. 14. Существуют различные методы исследования. Такие методы, как <i>индукция, дедукция, аналогия, синтез, анализ, абстрагирование, сравнение</i> относят к методам. Подберите пропущенное слово: а) частным; б) всеобъемлющим; в) общим; г) гуманитарным. 15. Что является целью исследования? а) результат, который стремится получить исследователь, некий новый образ объекта исследования б) разрешение проблемы, выступающей в качестве предмета исследования; в) использование научного аппарата для достижения эффективного решения проблемы; г) определение формулы практического действия по разрешению проблемы.

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

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

Практические работы

Оцениваемая компетенция	Оцениваемый Индикатор	Описание
УК-1, ОПК-11	<i>Умеет:</i> - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - обосновывать решение задач спортивной подготовки с позиций системного подхода; - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - определять задачи научного исследования; - разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать методы исследования; - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы; - составлять и оформлять список литературы; - проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.	1. Составить аннотацию научной статьи из научного журнала. 2. Сформулировать в собственном-научном стиле актуальность темы научного исследования на заданную тему. 3. Разработать научный аппарат. 4. Осуществить подбор источников научно-методической литературы посредством ЭБС: Лань, Юрайт. 5. Составить, исходя из выбранной тематики исследования следующие виды картатек: - ведущих специалистов; - библиографических источников - ведущих точек зрения (аспектов); - полученных ранее результатов исследований; - понятий и терминов; - законодательных актов. 6. Подготовить конспекты лекционных занятий. 7. Подготовить типовую презентацию плана научного исследования (титовый, актуальность, объект, предмет, гипотеза, цель, задачи, этапы исследования, предполагаемые методы, методологическая основа, оглавление, организация исследования, список литературы).

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.

Учебно-исследовательский проект

Оцениваемая компетенция	Оцениваемый индикатор	Описание
УК-1, ОПК-11	<i>Владеет:</i> - методами поиска ресурсов в информационно-коммуникационной сети «Интернет»; - критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности. - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического	Название: «Планирование теоретического и практического исследования» Цель: разработать и защитить план написания курсовой работы в избранном виде спорта Ход работы: 1. Студент самостоятельно и под научным руководством изучает и анализирует научно-методическую литературу, документы, регулирующие деятельность в области ФКиС (ФССП, ФЗ, Стратегии) и определяет ключевые показатели контрольных тестов для исследования исходных показателей испытуемых КГ и ЭГ групп; формулирует научный аппарат и предполагаемую организацию исследования. 2. Готовит презентацию и доклад по теме проекта.

	обеспечения тренировочного образовательного процессов.	и	

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Учебно-исследовательский проект	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.

Доклад на заданную тему

Оцениваемая компетенция	Оцениваемый индикатор	Описание тематики докладов
УК-1 ОПК-11	<i>Умеет:</i> - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - обосновывать решение задач спортивной подготовки с позиций системного подхода; - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного	1. Образовательная роль физической культуры в физическом воспитании разных возрастных групп. 2. Физическая культура как социальное явление гармоничного физического развития индивида. 3. Социальная функция физической культуры в жизнедеятельности индивида. 4. Формирование эстетических качеств в процессе физического воспитания. 5. Роль специфических функций физической культуры в обществе. 6. Дифференцированный подход в физическом воспитании школьников, студентов средних профессиональных организаций. 7. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании школьников, студентов средних профессиональных организаций. 8. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физического воспитания. 9. Методы строго регламентированного упражнения и практика их применения физической подготовке. 10. Физическая подготовка обучающихся средствами подвижных игр. 11. Игровой метод в формировании качеств личности. 12. Роль соревновательного метода в физическом

	процессов.	воспитании. 13. Актуальные направления применения метода круговой тренировки на уроках физической культуры. 14. Методические подходы дозирования физической нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений). 15. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы в решении задач физического воспитания. 16. Роль принципов общепедагогической направленности в физическом воспитании. 17. Роль принципов общеметодической направленности в физическом воспитании. 18. Роль принципов специфической направленности в физическом воспитании. 19. Анализ существующих подходов в обучении двигательному действию (на примере избранного вида спорта). 20. Анализ методических подходов обучения двигательному действию на этапе начального разучивания. 21. Анализ методических подходов обучения двигательному действию на этапе углубленного разучивания. 22. Анализ методических подходов обучения двигательному действию на этапе результирующей отработки двигательного действия. 23. Теоретические основы оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении двигательному действию. 24. Методические подходы и приёмы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию. 25. Основы современной методики воспитания (развития) двигательного-координационных способностей.

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Доклад (реферат)	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.

3. ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оцениваемая компетенция	Оцениваемый индикатор	Вопросы для промежуточной аттестации
УК-1, ОПК-11	<i>Знает:</i> - основные технологии поиска и сбора информации; - особенности системного подхода в научном познании; - технологию систематизации полученной информации; - виды и формы работы с педагогической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы). <i>Умеет:</i> - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - обосновывать решение задач спортивной подготовки с позиций системного подхода. <i>Владеет:</i> - поиска ресурсов в информационно-коммуникационной сети «Интернет»; - критического анализа и обобщения	1. Базовые понятия темы: наука, метод, методология. 2. Наука как сфера человеческой деятельности. Наука как фактор прогрессивных преобразований. Классификация наук. 3. Цель науки в физической культуре и спорте. 4. Объект, предмет, цель и задачи курса. 5. Научное знание, научное исследование. 6. Методика, методическая деятельность. 7. Основная проблематика и организационная структура научно-исследовательской работы. 8. Паспорт научной специальности 5.8.4 – Физическая культура и профессиональная физическая подготовка, цели и задачи в современном обществе. 9. Организационная структура науки в РФ. 10. Научная организация и гигиена умственного труда, рациональный режим, нравственная ответственность. 11. Требования к уровню подготовки выпускников по направлению подготовки физическая культура. 12. Проблема, тема, актуальность, цель, задачи, объект, предмет, гипотеза, защищаемые положения, новизна. 13. Переход от эмпирического описания действительности к ее отображению в теоретической и нормативной формах. 14. Основная проблематика НМД. 15. Критерии правильности выбора темы работы. 16. Этапы НИР. 17. Сбор и анализ информации по теме исследования. 18. Подбор исследуемых. 19. Выбор методов и организация исследования. 20. Планирование дальнейших исследований.

информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности.

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.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины **Профилактика применения допинга**

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 8	
в том числе:			
аудиторные занятия	28		
самостоятельная работа	44		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
Неделя	8 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	6	6	6	6
Практические	22	22	22	22
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	44	44	44	44
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

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



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10 04 2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.О. Исхакова А.Т.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Философия	
2.1.2	Информационные технологии	
2.1.3	Биохимия человека	
2.1.4	Физиология человека	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Врачебный контроль в адаптивной физической культуре	
2.2.2	Комплексная реабилитация больных и инвалидов	
2.2.3	Адаптивная физическая культура в геронтологии	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**ОПК-8: Способен проводить работу по предотвращению применения допинга**

ОПК-8.1:Выбирает антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории и разъясняет вопросы антидопингового обеспечения

Знать:

методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории

Знать:

международные антидопинговые правила и стандарты в области противодействия применению допинга в спорте

Знать:

антидопинговое законодательство Российской Федерации

Уметь:

оформлять программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга

Уметь:

определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ

Владеть:

навыками выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1.						
1.1	ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В СПОРТЕ /Тема/	8	0				
1.2	История становления борьбы с допингом /Лек/	8	2	ОПК-8.1-32 ОПК-8.1-33	Л1.3Л2.1 Э2		
1.3	Виды нарушений антидопинговых правил /Пр/	8	2	ОПК-8.1-32 ОПК-8.1-33	Л1.4Л2.1 Э8 Э9		
1.4	Всемирный антидопинговый кодекс и стандарты /Пр/	8	2	ОПК-8.1-32 ОПК-8.1-33	Л1.4Л2.1 Л2.2 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13 Э14 Э15		
1.5	Допинг-контроль /Пр/	8	2	ОПК-8.1-32 ОПК-8.1-33	Л1.4Л2.1 Л2.2 Э14		

1.6	Медицинская помощь без нарушения антидопинговых правил /Пр/	8	4	ОПК-8.1-В1 ОПК-8.1-32 ОПК-8.1-33	Л1.5Л2.1 Л2.2 Э7 Э10		
1.7	Биологический паспорт спортсмена /Пр/	8	2	ОПК-8.1-В1 ОПК-8.1-32 ОПК-8.1-33	Л1.5Л2.1 Л2.2 Э1		
	Раздел 2. Модуль 2.						
2.1	ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АНТИДОПИНГОВОЙ РАБОТЫ /Тема/	8	0				
2.2	Медицинские аспекты проблемы допинга /Лек/	8	2	ОПК-8.1-В1 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-У2	Л1.5Л2.1 Л2.2 Э1 Э6 Э7 Э17		
2.3	Допинг-аддиктивное поведение /Пр/	8	2	ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э5		
2.4	Правовые аспекты антидопинговой работы /Лек/	8	2	ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1	Л1.4Л2.1 Л2.2 Э3 Э4 Э16 Э17 Э18		
2.5	Ценности современного спорта /Пр/	8	2	ОПК-8.1-В1 ОПК-8.1-У2	Л1.3Л2.1 Л2.2 Э2 Э3 Э4 Э8 Э9		
2.6	Особенности организации антидопинговой работы /Пр/	8	2	ОПК-8.1-В1 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-У2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э3 Э4 Э5 Э9		
2.7	Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил /Пр/	8	2	ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-В1 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-У2	Л1.3Л2.1 Л2.2 Э3 Э4 Э15 Э16 Э17 Э18		
2.8	Формы и методы антидопингового воспитания /Пр/	8	2	ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-В1 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-У2	Л1.4Л2.1 Л2.2 Э2 Э8 Э9		
2.9	/Ср/	8	44	ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-В1 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.1-У2 ОПК-8.1-32 ОПК-8.1-33	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13 Э14 Э15 Э16 Э17 Э18		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

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

Примеры заданий для промежуточной аттестации.

Тестовые вопросы

1. Что такое маскирующий агент?

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

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

- отличается тем, что у несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными возможностями есть право на модифицированную процедуру
- в принципе не отличается
- отличается только сдачей анализа крови, процедура сдачи анализа мочи в принципе одинакова для всех спортсменов, независимо от их особенностей
- отличается правом сдавать пробу в присутствии инспектора допинг-контроля одного пола

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

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

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

- подростков, как правило, не страшат отдаленные последствия применения допинга для их здоровья
- подростков можно напугать отдаленными последствиями применения допинга для их здоровья
- подросткам и их родителям нужно преподносить одну и ту же информацию по проблемам антидопинга, не разделяя их на целевые аудитории

- информация о допинге одинаково интересна всем и не зависит от гендерных и возрастных различий юных спортсменов

5. Причиной 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 нарушении антидопинговых правил и последствиях этих нарушений. Инфографика – это графический способ подачи информации, целью которого является быстрое и чёткое 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/ОАП%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 антидопинговому аспектам спортивной деятельности, в том числе изучение основополагающих документов. Современные интерактивные педагогические технологии позволяют проделать эту работу интересно.

Ожидаемые результаты:

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

Источники информации

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

Задание для самостоятельной работы: создание таблиц

Международные стандарты

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

- 1 Название стандарта Запрещенный список

Цель стандарта

Стандарт содержит

Стандарт важен для спортсмена, т.к.

2 Название стандарта Стандарт по терапевтическому использованию

Цель стандарта

Стандарт содержит

Стандарт важен для спортсмена, т.к.

3 Название стандарта Стандарт для лабораторий

Цель стандарта

Стандарт содержит

Стандарт важен для спортсмена, т.к.

4 Название стандарта Стандарт по тестированию и расследованиям

Цель стандарта

Стандарт содержит

Стандарт важен для спортсмена, т.к.

5 Название стандарта Стандарт по обработке результатов

Цель стандарта

Стандарт содержит

Стандарт важен для спортсмена, т.к.

6 Название стандарта Стандарт защиты неприкосновенности частной жизни и личной информации

Цель стандарта

Стандарт содержит

Стандарт важен для спортсмена, т.к.

7 Название стандарта Стандарт по образованию

Цель стандарта

Стандарт содержит

Стандарт важен для спортсмена, т.к.

Ознакомьтесь с Всемирным антидопинговым кодексом и охарактеризуйте его по плану.

8 Всемирный антидопинговый кодекс

Цель кодекса

Кодекс содержит

Кодекс важен для спортсмена, т.к.

Практическая работа: анализ документов Всемирной антидопинговой программы

Разделитесь на четыре группы.

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

Отдайте заполненные стикеры на проверку в другие группы.

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

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

Балльно-рейтинговая система оценки

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

Самоконтроль

1. Правильно определите причину значимости указанных документов для изучения спортсменами

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

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

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

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

Запрещенный список Получение достоверных результатов исследований, имеющих доказательственную ценность

Всемирный антидопинговый кодекс Необходимость предоставления значительный объема персональной информации

2. Правильно определите цели указанных документов

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

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

Международный стандарт по тестированию и расследованиям Внедрение лучших методов организации работы в международных 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?

- Защищать фундаментальное право спортсменов на спорт свободный от допинга.
- Пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех спортсменов.
- Создавать согласованные, скоординированные и эффективные антидопинговые программы на международном уровне.
- 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. Основопологающим принципом Международного стандарта по образованию является то, что:

- спортсмен должен получить первый опыт противодействия применению допинга посредством образования, а не допинг-контроля;
- спортсмен должен получить вначале опыт допинг-контроля и только потом противодействия применению допинга посредством образования;
- посредством образования спортсмена и персонала спортсмена невозможно решить проблемы допинга в спорте;
- 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 антидопинговому 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.

- Определите требования к процедуре допинг-контроля общие для всех спортсменов.
- Объясните особенности тестирования в командных видах спорта.
- 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
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 отбираться 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 в 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/biologicheskij-pasport-sportsmena_1-1.pdf
2. Стандарт для лабораторий. [Электронный ресурс]. – <https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada-isl-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 $T/E > 6$ 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 семирборки 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, $T/E = 9$. 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 разившись, 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 исчерпывают свою эффективность. Таким образом, речь идет о зависимости, но не напрямую от допингов как психоактивных веществ, а от спортивных результатов, которые, с точки зрения занимающегося, недостижимы без их использования.

Поясним, что, если спортсмен начал применять допинги, прирост результата в случае последующего отказа от них резко затрудняется, потенциал такого спортсмена оказывается ниже, чем если бы он ранее не прибегал к допингу. Поэтому применение допинга до того, как спортсмен использовал все возможности обычных тренировочных средств, по сути блокирует возможности для естественного прироста результатов без их использования, что особенно пагубно в детско-юношеском спорте.

Психологические факторы, способствующие допингу:

- ☐ деформация системы ценностей, в которой спортивные успехи занимают абсолютно доминирующее место, преобладая над здоровьем и нравственными нормами;
- ☐ недооценка связанных с допингом рисков для здоровья и шансов на разоблачение;
- ☐ наличие убеждения о повсеместности распространения допинга и невозможности состояться в большом спорте без него;
- ☐ недостаточное понимание механизмов действия обычных тренировочных средств;
- ☐ повышенная восприимчивость к социальным стереотипам;
- ☐ деформация представлений о долгосрочной перспективе, в результате которой рассматривается лишь перспектива достижения результатов на относительно коротком промежутке времени.

Черты личности, сочетание которых препятствует развитию аддикции:

- ☐ высокий уровень устойчивости к стрессам, умение конструктивно преодолевать жизненные проблемы;
- ☐ умение трудиться, фактическая включенность в профессиональное сообщество;
- ☐ готовность брать на себя ответственность, привычка задумываться о последствиях собственных действий.

Исходя из сказанного, можно легко сформулировать основные задачи профилактики допинга в спорте:

- ☐ формирование психологических качеств, препятствующих аддиктивному поведению;

- ☐ пропаганда ценности здорового образа жизни и занятий спортом как способа его достижения;
- ☐ популяризация отношения к спорту как к инструменту самосовершенствования и арене для честного состязания;
- ☐ развитие умений прогнозировать будущее, анализировать перспективы и действовать исходя не из сиюминутных интересов, а из понимания целесообразности действий в более широкой жизненной перспективе;
- ☐ раскрытие информации об объективных рисках, связанных с допингом, и о широких возможностях обычных тренировочных средств.

Спортсмен должен понимать, что:

- ☐ допинг снизит возможности прироста результатов без них, обычные тренировочные средства при отказе от них станут действовать гораздо хуже, чем если бы допинги никогда и не употреблялись;
- ☐ риски, связанные с допингом, достаточно высоки, в силу чего в большинстве случаев применять их попросту нерационально, «цель не оправдывает средства».

В мировом опыте борьбы с зависимостями выделяются следующие подходы, рассмотренные в ракурсе допинг-аддикции.

1. Информационный подход: распространение сведений о негативных последствиях применения допинга.
2. 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/
5. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/
6. Трудовой кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/
7. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 05.04.2021) О физической культуре и спорте в Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – <https://sudact.ru/law/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/>
8. Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс РФ» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_286728/
9. Стандарт по образованию. [Электронный ресурс]. – https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021_ise_rus_qaznado_x_radoca_final_with_changes.pdf

Задания для самостоятельной работы: создание базового конспекта выступления «Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил»

1. Научитесь работать с сайтом РУСАДА:

о кликните вкладку Дисквалификации;

о найдите информацию по избранному виду спорта.

Научитесь работать с сайтом WADA:

о в разделе «Полезные ссылки» кликните вкладку Антидопинговая статистика;

о найдите информацию по избранному виду спорта.

Научитесь работать с сайтом Министерства спорта Российской Федерации. Пройдите во вкладку «Антидопинговое законодательство»: Главная → Спорт → Антидопинговое обеспечение. Познакомьтесь с документами, которые там представлены. Особое внимание обратите на следующие документы:

о Ст. 3.11, 6.18 КоАП РФ;

о Ст. 234 Уголовного кодекса РФ;

о Ст. 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ;

о Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ.

2. Создайте базовый конспект выступления «Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил» в виде электронного документа формата Word (Times New Roman, 12, интервал 1,15; поля 2 со всех сторон).

о Дайте название конспекту выступления, указав избранный вид спорта.

о Подберите материал и сформулируйте один абзац текста, касающиеся 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 важные 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 противозаконно.

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

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

2. К целевой аудитории антидопинговых образовательных программ относятся:

а. спортсмены, в отношении которых действуют санкции;

б. тренеры, в отношении которых действуют санкции;

в. СМИ;

г. спортивные психологи;

д. все перечисленные лица.

3. К целевой аудитории антидопинговых образовательных программ относятся:

а. врачи;

б. родители;

в. менеджеры спортивных команд;

г. спортивные чиновники в регионах;

д. все перечисленные лица.

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

а. подростков, как правило, не страшат отдаленные последствия применения допинга для их здоровья;

б. подростков можно напугать отдаленными последствиями применения допинга для их здоровья;

в. подросткам и их родителям нужно преподносить одну и ту же информацию по проблемам антидопинга, не разделяя ее на целевые аудитории;

г. информация о допинге одинаково интересна всем и не зависит от гендерных и возрастных различий слушателей.

5. Если доказана вина персонала спортсмена в нарушении антидопинговых правил несовершеннолетним спортсменом, то тренера ждет:

а. пожизненная дисквалификация;

б. дисквалификация сроком на 1 год;

в. дисквалификация сроком на 2 года;

г. дисквалификация сроком на 4 года.

Занятие 9

Формы и методы антидопингового воспитания

Постановка проблемы и задачи

С 1 января 2021 года вступил в силу Международный стандарт по образованию Всемирного антидопингового кодекса – это обязательный стандарт, разработанный в рамках Всемирной антидопинговой программы. Антидопинговая работа на всех уровнях ее организации должна опираться на этот документ.

Профессиональный стандарт требует от тренера такого трудового действия как планирование антидопингового обеспечения подготовки спортивной команды, что предполагает наличие умения планировать и организовывать участие занимающихся в программах антидопингового обеспечения спортивной подготовки и умения вести отчетную документацию по организации антидопингового обеспечения спортивной подготовки. Для этого необходимо знать формы и методы организации антидопингового обеспечения подготовки спортивной команды.

Ожидаемые результаты:

- ☐ обеспечение понимания важности ведения профилактической работы по антидопинговому воспитанию с различными целевыми аудиториями;
- ☐ принятие идеи Международного стандарта по образованию как обязательной части Всемирной антидопинговой программы;
- ☐ создание плана антидопинговой работы тренера;
- ☐ овладение умением планирования и ведения отчетной документации по организации антидопингового обеспечения в рамках спортшколы.

Источники информации

1. Международный стандарт WADA по образованию. [Электронный ресурс]. – https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021_ise_rus_qaznado_x_radoca_final_with_changes.pdf

Задание для самостоятельной работы: анализ Международного стандарта WADA по образованию

Ознакомьтесь с Международным стандартом WADA по образованию. Уточните:

- о целевые группы, выделяемые стандартом;
- о требования к целям и мониторингу их достижения;
- о содержательные темы обязательные для включения в план образовательной программы.

Проанализируйте методы, приемы, формы и средства организации деятельности, использовавшиеся при освоении этого курса. Подумайте, какие из них или другие известные вам методы, приемы, формы и средства организации деятельности обучающихся, вы могли бы использовать при организации антидопинговой работы в дополнительном образовании.

Практическая работа: создание плана работы тренера по антидопинговому воспитанию

Создайте план антидопинговой работы тренера.

Раздел «Оценка текущей ситуации»

В разделе кроме оценки текущей ситуации указываются общие цели образовательной программы.

Раздел «Образовательные пулы»

В разделе указываются целевые группы (списки лиц), с которыми предполагается работа.

Раздел «Задачи и виды деятельности»

Срок Целевая группа Вид деятельности Цель Формы и методы организации

Раздел «Процедуры мониторинга»

Вид деятельности Мониторинг

Проверьте, наличие в плане всех содержательных тем обязательных для включения в план образовательной программы на основании требований Международного стандарта по образованию:

- о принципы и ценности, связанные с честным спортом;
- о права и обязанности спортсменов и персонала спортсмена;
- о Принцип строгой ответственности
- о Последствия использования допинга (физическое и психическое здоровье, социальные и экономические последствия и санкции);
- о нарушения антидопинговых правил;
- о препараты и методы в списке запрещенных препаратов;
- о риски использования добавок;
- о использование лекарственных средств и разрешение для ТИ;
- о процедуры тестирования, включая анализ мочи, крови и биологический паспорт спортсмена;
- о требования, предъявляемые к зарегистрированному пулу тестирования, включая местонахождение и использование ADAMS.

Подумайте и запланируйте ту форму организации мероприятия, которая была бы интересна воспитанникам и наиболее полно соответствовала целям занятия.

По желанию студентов для образца один из разработанных планов представьте на всеобщее обсуждение. Примите в нем участие. При необходимости скорректируйте свой план.

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

1 План разработан без учета стандарта по образованию

2 План не полностью соответствует требованиям стандарта по образованию

3 План соответствует требованиям стандарта по образованию – содержит все разделы и определенные WADA содержательные темы, особенности целевой аудитории учтены. Студент не принимал участие в обсуждении образца плана

4 План соответствует требованиям стандарта по образованию – содержит все разделы и определенные WADA

содержательные темы, особенности целевой аудитории учтены. Студент активно принимал участие в обсуждении образца плана

Самоконтроль

1. Международный стандарт по Образованию является обязательным для применения Международным стандартом, разработанным в рамках Всемирной антидопинговой программы.

а. Нет, это предложение неверно.

б. Да, это предложение верно.

в. Да верно, но только для стран, где нет проблем с допингом.

г. Да верно, но только для стран, где есть проблемы с допингом.

2. Общая руководящая цель стандарта по образованию состоит в:

а. поддержке сохранения спортивного духа;

б. содействии созданию честной спортивной среды;

в. поддержке сохранения спортивного духа и содействии 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 способствования 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 антидопинговой организацией дается право на свое усмотрение применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является ни спортсменом международного, ни национального уровня, и так включать его в определение «спортсмен»;

г. любое лицо, занимающееся спортом на международном или на национальном уровне, если это лицо подписало трудовой договор с клубом или иным работодателем и у него есть паспорт и гражданство.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Номер занятия и его тема, используемые современные педагогические технологии

1 Виды нарушений антидопинговых правил

Создание инфографики в графических редакторах по выбору

IT-технологии

Технология развития критического мышления

Конференция

2 Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты

Технология развития критического мышления

Конференция

Работа в микрогруппах

3 Допинг-контроль

Технология развития критического мышления

Конференция

Работа в микрогруппах

4 Медицинская помощь без нарушения антидопинговых правил

Технология развития критического мышления

Решение ситуационных задач

5 Биологический паспорт спортсмена

Технология развития критического мышления

Решение ситуационных задач

6 Допинг-аддиктивное поведение

Технология развития критического мышления

Решение ситуационных задач

Ценности современного спорта

Технология «Дебаты»

Технология развития критического мышления

8 Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил

IT-технологии

Работа в микрогруппах

Технология развития критического мышления

Конференция
9 Формы и методы антидопингового воспитания
Проектные технологии

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Куртев С. Г.	Основы антидопингового обеспечения	Омск: СибГУФК, 2018
Л1.2	Минникаева Н. В., Жуков Р. С., Шабашева С. В.	Основы антидопингового обеспечения: курс лекций	Кемерово: КемГУ, 2019
Л1.3	Безуглова Э. Н., Ачкасова Е. Е.	Основы антидопингового обеспечения спорта	Москва: Спорт-Человек, 2019
Л1.4	Попова Н. Н., Попова И. Е.	Антидопинговая законодательная база и система противодействия допингу: учебно-методическое пособие	Воронеж: ВГАС, 2023
Л1.5	Кулигин О. В., Нежкина Н. Н., Блохина Т. А.	Антидопинговое обеспечение в спорте: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальностям «лечебное дело», педиатрия», «стоматология»	Иваново: Ивановский ГМУ, 2022

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Губа В. П., Маринич В. В.	Теория и методика современных спортивных исследований: монография	Москва: Спорт-Человек, 2016
Л2.2	Шамсувалеева Э. Ш.	Организация деятельности по предотвращению допинга в спорте: учебно-методическое пособие для магистрантов	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2022

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Методические рекомендации по применению биологического паспорта с целью мониторинга функционального состояния спортсменов и антидопингового контроля. [Электронный ресурс]. – https://csp-athletics.ru/images/doc/metod/gen/metod-gen-04-15.pdf
Э2	Антидопинговое пособие FISU-WADA. [Электронный ресурс]. – https://www.antidopinglearninghub.org
Э3	Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. – https://rusada.ru/
Э4	Сайт ВАДА [Электронный ресурс]. – https://www.wada-ama.org/en
Э5	Кривошеков С.Г., Боброва Ю.В. Психофизиология спортивных аддикций // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2019. №10-1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologiya-sportivnyh-addiktsiy (дата обращения: 17.12.2025)
Э6	Процедура получения разрешения на ТИ. [Электронный ресурс]. – http://www.fgssr.ru/sites/default/files/antidoping/02_rf_docs/Процедура%20получения%20разрешения%20на%20ТИ.pdf
Э7	Проверка субстанции на вхождение в запрещенный список WADA. [Электронный ресурс]. – http://list.rusada.ru
Э8	Антидопинговые правила МОК, применимые к Зимним Олимпийским Играм Пхенчхан 2018 (по состоянию на январь 2018). [Электронный ресурс]. – https://www.minsport.gov.ru/2018/AntidopingMOK012018_RUS.pdf
Э9	Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. – https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/

Э10	Запрещенный список. [Электронный ресурс]. – https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/
Э11	Стандарт выдачи разрешений на терапевтическое использование. [Электронный ресурс]. – https://fsrussia.ru/files/docs/anti-doping/world_ther_2015.pdf
Э12	Стандарт лабораторий. [Электронный ресурс]. – https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada-isl-2015-ru.pdf
Э13	Стандарт области защиты конфиденциальных данных. [Электронный ресурс]. – https://www.wada-ama.org/en/resources/search?f%5B0%5D=field_resource_versions%253Afield_resource_version_language%3A28&f%5B1%5D=field_resource_type%3A98
Э14	Стандарт тестирования и расследования. [Электронный ресурс]. – https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/tr.pdf
Э15	Система АДАМС: пошаговая видео-инструкция РУСАДА [Электронный ресурс]. – https://rusada.ru/athletes/adams/
Э16	Трудовой кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/
Э17	Уголовный кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/
Э18	Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/
Э19	

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

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

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету. Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки: - абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP; - электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам. - читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

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

Основными видами занятий являются лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов, в том числе в системе дистанционного обучения, в которой представлены: материалы лекций; тексты практических работ; вопросы к зачету; глоссарий; задания для отработки пропущенных занятий; тесты. Студенты, обучающиеся по заочной форме обучения, посещают лекции, обязательно письменно выполняют практические работы, в случае отсутствия на занятиях работают в системе ДО: заполняют раздел "Термины темы", в качестве самоподготовки к зачету проходят тренировочные тесты.

Студенты, обучающиеся по ИГО, знакомятся с электронными версиями лекций и обязательно проходят все тренировочные тесты. Вся тестовая база представлена на сайте. Количество попыток и время не ограничены.

Разъяснения по работе с рейтинговой системой

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

При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах. Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

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

Во 2 семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена сдача зачета с оценкой, по

результатам работы в семестре (текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации студент может получить:

Оценка «отлично» – от 85 до 100 баллов

Оценки «хорошо» – от 66 до 84 баллов

Оценка «удовлетворительно» – от 51 до 65 баллов

Оценка «неудовлетворительно» – от 50 и менее.

Балльно-рейтинговая система текущей аттестации

Модуль 1. Правовое регулирование проблемы допинга в спорте Балл освоения Балл посещения

Занятие 1. Виды нарушений антидопинговых правил 4 5 (вместе с посещением лекций)

Занятие 2. Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты 4

Занятие 3. Допинг-контроль 4

Занятие 4. Медицинская помощь без нарушения антидопинговых правил 4

Занятие 5. Биологический паспорт спортсмена 4

Всего по модулю 20 5

Модуль 2. Особенности организации антидопинговой работы Балл освоения Балл посещения

Занятие 6. Допинг-аддиктивное поведение 4 5 (вместе с посещением лекций)

Занятие 7. Ценности современного спорта 4

Занятие 8. Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил 4

Занятие 9. Формы и методы антидопингового воспитания 4

Самостоятельная работа по получению сертификата РУСАДА 4

Всего по модулю 20 5

Всего за два модуля 40 10

Итого 50

Балл посещения выставляется автоматически системой 1С: Университет. Пропущенные учебные занятия подлежат отработке. Балл посещения отрабатывается созданием глоссария в системе дистанционного обучения (7 терминов по пропущенной теме за один пропуск). Отработка балла освоения предполагает сдачу работы преподавателю лично или прикрепление электронного документа в системе дистанционного обучения.

Максимально возможные баллы по результатам текущего и промежуточного контроля представлены в таблице по 100-балльной шкале.

Максимум баллов за посещение Максимум баллов за освоение

Первый модуль 5 20 25

Второй модуль 5 20 25

Всего за текущую аттестацию 50

Зачетное тестирование 50

Итого за весь курс 100

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Студентам следует:

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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основным методом овладения знаниями является самостоятельная работа студентов, объем которой определяется

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



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

Закреплена за кафедрой	Кафедра адаптивной физической культуры		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах: экзамены 8 зачеты 7	
в том числе:			
аудиторные занятия	80		
самостоятельная работа	28		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	15 2/6		8 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	14	14	10	10	24	24
Практические	30	30	26	26	56	56
Итого ауд.	44	44	36	36	80	80
Контактная работа	44	44	36	36	80	80
Сам. работа	10	10	18	18	28	28
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	54	54	90	90	144	144

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Тимченко Татьяна Валентиновна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 9

Зав. кафедрой Парфенова Л.А.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.1: Составляет и проводит комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся

Знать:
характеристики двигательных режимов, возрастные особенности, принципы построения комплексов упражнений.

Уметь:
оценивать исходные данные, составлять целевые и адаптированные комплексы, грамотно и безопасно их проводить с учетом обратной связи.

Владеть:
широким арсеналом упражнений, навыками их комбинирования, методами контроля состояния и техникой проведения групповых и индивидуальных занятий.

ОПК-3.5: Владеет методикой обучения двигательному действию

Знать:
этапы, принципы, методы и закономерности обучения двигательным действиям, в том числе при нарушениях.

Уметь:
анализировать движение, планировать процесс обучения, применять комплекс методов, выявлять и исправлять ошибки.

Владеть:
техникой показа, арсеналом подводящих упражнений, приемами адаптации и навыками корректирующей обратной связи.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Лечебная физическая культура						
1.1	Основы лечебной физической культуры. /Тема/	7	0				
1.2	ЛФК и ее роль в лечении и реабилитации больных. Средства ЛФК. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК. Методы ЛФК. /Лек/	7	2	ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.5-31 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3		
1.3	ЛФК и ее роль в лечении и реабилитации больных. Средства ЛФК. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК. Методы ЛФК. /Пр/	7	6				

1.4	ЛФК и ее роль в лечении и реабилитации больных. Средства ЛФК. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК. Методы ЛФК. /Ср/	7	2				
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. Периоды ЛФК в травматологии. Тактика и методика ЛФК при переломах трубчатых костей. /Лек/	7	4	ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.5-31 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-В1			
1.7	Понятие о травме, травматизме и травматической болезни. Общие и местные, ранние и поздние проявления травматической болезни. Принципы и методы лечения переломов. Периоды ЛФК в травматологии. Тактика и методика ЛФК при переломах трубчатых костей. /Пр/	7	10				
1.8	Понятие о травме, травматизме и травматической болезни. Общие и местные, ранние и поздние проявления травматической болезни. Принципы и методы лечения переломов. Периоды ЛФК в травматологии. Тактика и методика ЛФК при переломах трубчатых костей. /Ср/	7	2				
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. Использование ЛФК при нарушениях осанки. Особенности ЛФК при различных нарушениях осанки. /Лек/	7	2	ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.5-31 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-В1			
1.11	Нарушения осанки. Понятие об осанке. Механизм формирования осанки. Причины и виды дефектов осанки, их краткая характеристика. Профилактика нарушений осанки у детей. Диагностика нарушений осанки. Использование ЛФК при нарушениях осанки. Особенности ЛФК при различных нарушениях осанки. /Пр/	7	6				
1.12	Нарушения осанки. Понятие об осанке. Механизм формирования осанки. Причины и виды дефектов осанки, их краткая характеристика. Профилактика нарушений осанки у детей. Диагностика нарушений осанки. Использование ЛФК при нарушениях осанки. Особенности ЛФК при различных нарушениях осанки. /Ср/	7	2				
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. Задачи и методика ЛФК при сколиозах /Лек/	7	4	ОПК-3.1-З1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.5-З1 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-В1			
1.15	Особенности методики ЛФК при различных степенях сколиоза. Понятие о корригирующей гимнастике и корригирующих упражнениях. Разновидности корригирующих упражнений. /Пр/	7	6				
1.16	Особенности методики ЛФК при различных степенях сколиоза. Понятие о корригирующей гимнастике и корригирующих упражнениях. Разновидности корригирующих упражнений. /Ср/	7	2				
1.17	Лечебная физкультура при плоскостопии. /Тема/	7	0				
1.18	Этиология, патогенез и виды плоскостопия. Диагностика плоскостопия. Лечение плоскостопия. /Лек/	7	2	ОПК-3.1-З1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.5-З1 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-В1			
1.19	Лечебная гимнастика при плоскостопии. Профилактика плоскостопия. /Пр/	7	2				
1.20	Этиология, патогенез и виды плоскостопия. Диагностика плоскостопия. Лечение плоскостопия. Лечебная гимнастика при плоскостопии. Профилактика плоскостопия. /Ср/	7	2				
	Раздел 2. Массаж						
2.1	Общие основы массажа. /Тема/	8	0				
2.2	Понятие о массаже. Физиологические механизмы действия массажа. Влияние массажа на кожу. Влияние массажа на нервную систему. Влияние массажа на мышцы, суставы и сумочно-связочный аппарат. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ. Действие массажа на функциональное состояние организма. Системы, методы, формы массажа. /Лек/	8	2	ОПК-3.1-З1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.5-З1 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-В1			

2.3	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. /Ср/	8	4				
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	ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.5-31 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-В1			
2.6	Гигиенические основы массажа. Требования, предъявляемые к массажисту и массируемому. Противопоказания к массажу. Правила использования кремов и растирок, мазей. Показания и противопоказания. Физиологическое действие растирок. /Ср/	8	4				
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-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.5-31 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-В1			

2.9	Прием поглаживание – определение, технологические параметры, разновидности. Прием выжимание – определение, технологические параметры, разновидности. Прием растирание – определение, технологические параметры, разновидности. Прием разминание на мышцах – определение, технологические параметры, разновидности. Прием разминание в зоне соединительно-тканых структур – определение, технологические параметры, разновидности, методические особенности. Ударно-вибрационные приемы – определение, технологические параметры, разновидности. Методические приемы (движения), используемые в массаже. Выполнение массажных приемов на различных рабочих сегментах /Пр/	8	26				
2.10	Массажные приемы. Методические приемы (движения), используемые в массаже. /Ср/	8	10				
2.11	Промежуточная аттестация - экзамен /Экзамен/	8	36				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Модуль ЛФК 7 семестр

1. Понятие о физической реабилитации. Принципы и средства физической реабилитации.
2. Понятие о ЛФК. Роль физических упражнений в реабилитации больного.
3. Нервно-рефлекторный механизм лечебного воздействия физических упражнений.
4. Гуморальный механизм лечебного воздействия физических упражнений.
5. Трофическое действие физических упражнений на организм больного.
6. Тонизирующее действие физических упражнений на организм больного.
7. Роль физических упражнений в формировании временных и постоянных компенсаций.
8. Средства ЛФК. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК.
9. Формы и методы ЛФК.
10. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.
11. Оценка воздействия и эффективности ЛФК. Факторы, влияющие на величину физической нагрузки. Понятие о физиологической кривой урока.
12. Понятие о травматической болезни. Общие и местные, ранние и поздние проявления травматической болезни. Периоды ЛФК в травматологии.
13. Общие основы ЛФК при переломах трубчатых костей.
14. Задачи и особенности методики ЛФК при диафизарных переломах бедра в зависимости от периода реабилитации.
15. Задачи и особенности методики ЛФК при переломах плеча в зависимости от периода реабилитации.
16. Задачи и особенности методики ЛФК при компрессионных переломах шейного отдела позвоночника в зависимости от периода реабилитации.
17. Задачи и особенности методики ЛФК при компрессионных переломах грудного и пояснично-крестцового отдела позвоночника в зависимости от периода реабилитации.
18. Задачи и особенности методики ЛФК при переломах лонных и седалищных костей в зависимости от периода реабилитации.
19. Задачи и особенности методики ЛФК при разрыве симфиза в зависимости от периода реабилитации.
20. Понятие об осанке. Виды дефектов осанки, их краткая характеристика. Задачи и особенности методики ЛФК при различных нарушениях осанки.
21. Понятие сколиоз. Характеристика степеней сколиоза. Задачи и особенности методики ЛФК при различных степенях сколиоза.
22. Понятие плоскостопия, причины. Задачи и методика ЛФК при плоскостопии.

Модуль Массаж 8 семестр

1. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Китае, Индии, Египте, Риме, у древних славянских племен.
2. Развитие массажа в России до Октябрьской революции. Заслуги отечественных ученых в развитии массажа в России.

3. Развитие массажа в СССР и России. Достижения отечественных ученых в научном обосновании и развитии русской системы спортивного массажа. Заслуги профессора И. М. Саркизова-Серазини.
4. Понятие о массаже. Физиологические механизмы действия массажа на организм.
5. Влияние массажа на центральную и периферическую нервные системы.
6. Влияние массажа на кожу.
7. Действие массажа на мышечную систему.
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 7 семестр

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.

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

Задание (практическое занятие 1).

Составить конспект процедуры лечебной гимнастики на иммобилизационный период (перелом плечевой кости).

Задание (практическое занятие 2).

Составить конспект процедуры лечебной гимнастики на постиммобилизационный период (перелом плечевой кости).

Задание (практическое занятие 3).

Практические задания на 8 семестр (подобрать и выполнить массажные приемы исходя из особенности рабочего сегмента)

- 1. Использование массажных приемов в области поясницы.
- 2. Использование массажных приемов в области таза.
- 3. Использование массажных приемов на нижних конечностях.
- 4. Использование массажных приемов в области спины.
- 5. Использование массажных приемов в области шеи.
- 6. Использование массажных приемов в области груди.
- 7. Использование массажных приемов в области живота.
- 8. Использование массажных приемов на верхних конечностях

5.4. Перечень видов оценочных средств

Вопросы для текущей и промежуточной аттестации

Тестовые задания

Практические задания

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Критерии оценивания

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Вайнер Э. Н.	Лечебная физическая культура: учебник	Москва: ФЛИНТА, 2018
Л1.2	Егорова С. А., Петрякова В. Г.	Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие: курс лекций на иностранном языке (английском)	Ставрополь: СКФУ, 2015
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Черных А. В.	Лечебная физическая культура. Часть 1: Методическое пособие для практических и лабораторных работ	Воронеж: ВГИФК, 2019
Л2.2	Федотова И. В., Таможникова И. С.	Лечебная физическая культура: Практикум. Часть 1: учебное пособие	Волгоград: ВГАФК, 2018
Л2.3	Хорошева Т. А., Рева А. В.	Лечебная физическая культура и массаж: учебно- методическое пособие	Тольятти: ТГУ, 2021
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	Аудитория для лекционных занятий D202		
6.3.1.2	Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, 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	IC.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.7	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)"		
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
6.3.2.1	Библиотеки		
6.3.2.2	1. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. –Текст: электронный. – URL: https://urait.ru . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.		
6.3.2.3	2. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Текст: электронный. – URL: https://elibrary.ru . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.		
6.3.2.4	3. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Текст : электронный. – URL: http://e.lanbook.com . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.		
6.3.2.5			
6.3.2.6	Периодические издания		
6.3.2.7	1. Адаптивная физическая культура. – URL: https://afkonline.ru/		
6.3.2.8	2. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – URL: https://www.mediasphera.ru/journal/voprosy-kurortologii-fizioterapii-i-lechebnoj-fizicheskoy-kultury		
6.3.2.9	3. Журнал «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов». – URL: https://sportmed.ru/zhurnal-rasmirbi		
6.3.2.10	4. Культура физическая и здоровье. – URL: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/		
6.3.2.11	5. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: https://ramsr.ru/lfkmagazine		
6.3.2.12	6. Массаж. Эстетика тела. – URL: http://www.massagemag.ru/		
6.3.2.13	7. Профилактическая медицина. – URL: https://www.mediasphera.ru/journal/profilakticheskaya-meditcina		
6.3.2.14	8. Теория и практика физической культуры. – URL: http://www.teoriya.ru/ru		
6.3.2.15	9. Человек. Спорт. Медицина. (Human. Sport. Medicine) . – URL: – https://hsm.susu.ru/hsm/ru		

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

При изучении дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» студенты часть материала должны проработать

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины **Спортивная метрология**

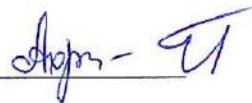
Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах: зачеты с оценкой 5	
в том числе:			
аудиторные занятия	43		
самостоятельная работа	65		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
Неделя	15 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10
Практические	32	32	32	32
Индивидуальные занятия	1	1	1	1
Итого ауд.	43	43	43	43
Контактная работа	43	43	43	43
Сам. работа	65	65	65	65
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Афзалова Альфия Николаевна; к.б.н., Доц., Хурамиин Илнур Гумерович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 11.03.2025 г. № 14

Зав. кафедрой Мугаллимова Н.Н.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Цель освоения дисциплины «Спортивная метрология» заключается в формировании профессиональной компетентности в области измерений, контроля и анализа показателей физкультурно-спортивной деятельности, необходимой для научно обоснованного управления тренировочным и образовательным процессом

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Научно-методическая деятельность	
2.1.2	Информационные технологии	
2.1.3	Теория и методика физической культуры	
2.1.4	Биомеханика двигательной деятельности	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.2	Научно- исследовательская деятельность в профессиональной деятельности	
2.2.3	Преддипломная практика	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-9.1: Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам

Знать:

методы и правила проведения основных антропометрических измерений (длины тела и его сегментов, массы тела, окружностей, диаметров) и осанки;
состав, методику проведения и оценки основных двигательных тестов (для определения физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
виды и содержание педагогических контрольных нормативов (текущих, этапных, итоговых), принципы их разработки для разных контингентов (возраст, пол, уровень подготовленности);
основные статистические методы обработки результатов измерений в спортивной практике: расчет средних величин (среднее арифметическое, мода, медиана), показателей вариации (размах, стандартное отклонение), оценка индивидуальных результатов с использованием шкал (перцентильной, стандартных оценок – Т-шкала)

Уметь:

грамотно проводить антропометрические измерения (рост, вес, жизненная емкость легких, окружность грудной клетки и др.) и оценивать тип телосложения, используя стандартные методики и инструментарий (ростомер, весы, сантиметровая лента, калипер, спирометр);
обрабатывать первичные данные измерений и тестов: систематизировать, вносить в протоколы, рассчитывать основные статистические показатели (средние значения, стандартное отклонение) с помощью формул или программ (Excel);
интерпретировать индивидуальные результаты измерений и тестов: сравнивать с возрастными-половыми нормативами, оценивать гармоничность физического развития (с использованием оценочных таблиц, индексов, перцентильных шкал), выявлять отклонения

Владеть:

инструментарием для проведения антропометрических и функциональных измерений;
организацией и проведением процедуры тестирования физической подготовленности в группе занимающихся;
заполнением стандартных протоколов тестирования и ведения индивидуальных карт занимающегося;
построением простых графиков и диаграмм (линейный график динамики показателя, столбчатая диаграмма уровня развития качеств) для наглядного представления результатов контроля

ОПК-11: Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-11.2: Анализирует и оценивает эффективность учебно-тренировочного процесса

Знать:

принципы организации поэтапного контроля в учебно-тренировочном процессе (оперативный, текущий, этапный) и его роль в управлении тренировкой

Уметь:

анализировать динамику показателей физического развития и физической подготовленности занимающихся на основе данных повторных измерений (вводного, текущего, итогового контроля);
на основе анализа данных контроля формулировать выводы об эффективности применявшихся средств и методов тренировки, выявлять положительные и отрицательные тенденции в развитии физических качеств

Владеть:

навыками формулирования конкретных рекомендаций по коррекции учебно-тренировочного процесса для отдельного занимающегося или группы на основе данных метрологического контроля (например, акцент на развитие отстающего физического качества).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Основы теории измерений и методы статистической обработки результатов измерений						
1.1	Шкалы измерений. Единицы измерений. Погрешности измерений /Тема/	5	0				
1.2	Шкалы измерений. Единицы измерений. Погрешности измерений /Лек/	5	1	ОПК-9.1-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.4		
1.3	Шкалы измерений. Единицы измерений. Погрешности измерений /Ср/	5	3	ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-31 ОПК-9.1-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.4		
1.4	Выборочный метод. Организация выборки. Основные статистические характеристики. /Тема/	5	0				
1.5	Выборочный метод. Организация выборки. Основные статистические характеристики. /Лек/	5	1	ОПК-9.1-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3		
1.6	Выборочный метод. Организация выборки. Основные статистические характеристики. /Пр/	5	2	ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.3 Э1		
1.7	Выборочный метод. Организация выборки. Основные статистические характеристики. /Ср/	5	4	ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1 ОПК-9.1-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.3		
1.8	Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (параметрические критерии) /Тема/	5	0				
1.9	Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (параметрические критерии: Студент для зависимых и независимых выборок) /Лек/	5	2	ОПК-9.1-31 ОПК-11.2-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э7 Э8		
1.10	Достоверность статистических характеристик (параметрические критерии: Студент для зависимых и независимых выборок) /Пр/	5	4	ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1 ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.3 Э2 Э3		
1.11	Достоверность статистических характеристик (параметрические: Студент для зависимых и независимых выборок) /Ср/	5	8	ОПК-9.1-У1 ОПК-11.2-У1 ОПК-9.1-31 ОПК-11.2-31 ОПК-9.1-В1 ОПК-11.2-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4		
1.12	Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (непараметрические критерии) /Тема/	5	0				

1.13	Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (непараметрические критерии: для зависимых выборок (критерий Вилкоксона, критерий знаков, для независимых выборок критерии Уайта и Манна-Уитни) /Лек/	5	2	ОПК-9.1-31 ОПК-11.2-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э7 Э8		
1.14	Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (непараметрические критерии: для зависимых выборок (критерий Вилкоксона, критерий знаков, для независимых выборок критерии Уайта и Манна-Уитни) /Пр/	5	4	ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1 ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.3 Э4 Э5		
1.15	Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (непараметрические критерии: для зависимых выборок (критерий Вилкоксона, критерий знаков, для независимых выборок критерии Уайта и Манна-Уитни) /Ср/	5	8	ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1 ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-В1 ОПК-9.1-31 ОПК-11.2-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4		
1.16	Взаимосвязь результатов измерений. Коэффициент корреляции Бравэ – Пирсона. Ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Уравнения регрессии. /Тема/	5	0				
1.17	Взаимосвязь результатов измерений. Коэффициент корреляции Бравэ – Пирсона, Ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Уравнения регрессии. /Лек/	5	2	ОПК-9.1-31 ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1 ОПК-11.2-31 ОПК-11.2-У1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э7 Э8		
1.18	Взаимосвязь результатов измерений. Коэффициент корреляции Бравэ – Пирсона, Ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Уравнения регрессии. /Пр/	5	6	ОПК-9.1-31 ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1 ОПК-11.2-31 ОПК-11.2-У1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э6		
1.19	Взаимосвязь результатов измерений. Коэффициент корреляции Бравэ – Пирсона, Ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Уравнения регрессии. /Ср/	5	12	ОПК-9.1-31 ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1 ОПК-11.2-31 ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4		
	Раздел 2. Основы теории тестов. Основы теории оценок. Методы количественной оценки качественных показателей. Контроль в спортивной метрологии						
2.1	Тестирование в практике физической культуры и спорта. Надежность тестов. Информативность тестов. Педагогическое оценивание. Нормы в спорте. /Тема/	5	0				
2.2	Тестирование в практике физической культуры и спорта. Надежность тестов. Информативность тестов. Педагогическое оценивание. Нормы в спорте /Лек/	5	1	ОПК-9.1-31 ОПК-11.2-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3		

2.3	Тестирование в практике физической культуры и спорта. Надежность тестов. Информативность тестов. Педагогическое оценивание. Нормы в спорте /Пр/	5	6	ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1 ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4		
2.4	Тестирование в практике физической культуры и спорта. Надежность тестов. Информативность тестов. Педагогическое оценивание. Нормы в спорте /Ср/	5	12	ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1 ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-В1 ОПК-11.2-31 ОПК-9.1-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4		
2.5	Виды качественных показателей. Метод экспертных оценок. Метод анкетирования. /Тема/	5	0				
2.6	Виды качественных показателей. Метод экспертных оценок. Метод анкетирования. /Лек/	5	1	ОПК-9.1-31 ОПК-11.2-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3		
2.7	Метод экспертных оценок. Метод анкетирования. /Пр/	5	4	ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1 ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4		
2.8	Метод экспертных оценок. Метод анкетирования. /Ср/	5	8	ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1 ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-В1 ОПК-9.1-31 ОПК-11.2-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4		
2.9	Управление и контроль в спортивной тренировке. /Тема/	5	0				
2.10	Контроль за скоростными качествами. Контроль за силовыми качествами. Контроль за уровнем развития гибкости. Контроль за уровнем развития выносливости. Контроль за объемом и интенсивностью нагрузки. Контроль технической и тактической подготовки. Контроль над психологической и теоретической подготовкой. /Пр/	5	6	ОПК-9.1-31 ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1 ОПК-11.2-31 ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4		
2.11	Контроль за скоростными качествами. Контроль за силовыми качествами. Контроль за уровнем развития гибкости. Контроль за уровнем развития выносливости. Контроль за объемом и интенсивностью нагрузки. Контроль технической и тактической подготовки. Контроль над психологической и теоретической подготовкой. /ИЗ/	5	1	ОПК-9.1-31 ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1 ОПК-11.2-31 ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э7 Э8 Э9		

2.12	Контроль за скоростными качествами. Контроль за силовыми качествами. Контроль за уровнем развития гибкости. Контроль за уровнем развития выносливости. Контроль за объемом и интенсивностью нагрузки. Контроль технической и тактической подготовки. Контроль над психологической и теоретической подготовкой. /Ср/	5	10	ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1 ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-В1 ОПК-9.1-З1 ОПК-11.2-З1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э7 Э8 Э9		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Задания для проведения текущего контроля

Практическая работа. Анализ одной выборки

Задание 1.

Найти границы 95% доверительного интервала для среднего значения, если у 25 обучающихся средняя ЧСС составила 140,5 уд/мин, а стандартное отклонение - 15,4 уд/мин.

Задание 2.

Определите, лежит ли значение 19 внутри границ 95%-ного доверительного интервала выборки:

12,13,15,17,14,9,10,14,9,10,14,7,19

Вывод _____

Задание 3.

Определите с уровнем значимости 0,05 максимальное отклонение среднего значения генеральной совокупности от средней выборки 3,4,4,2,5,3,4,3,5,4,3,5,6

Вывод _____

Практическая работа. Решение задач на статистическую достоверность

Задание 1.

У группы испытуемых на уроке по физической культуре в количестве 18 человек измерена ЧСС до и после разминки.

Оцените эффективность разминки по показателю ЧСС.

Показатели ЧСС

до разминки Показатели ЧСС

после разминки

150 164

164 166

154 169

154 164

158 169

156 170

156 170

156 169

156 172

160 166

158 169

160 172

158 169

160 174

158 166

160 174

164 169

154 170

Задание 2.

Школьники занимающиеся гимнастикой разделены на две группы. В 1 группе дополнительно введен комплекс физических упражнений на развитие гибкости. Оцените эффективность дополнительного комплекса физических упражнений после 12 месяцев тренировочных занятий, если показатель активности гибкости – амплитуда наклонов (мм)

1 группа 2 группа

30 35

32 45

35 48

35 40

30 45

32 40
 40 48
 30 45
 40 40
 32 50
 30 45
 40 40
 32 45
 30 45
 38 50
 32 48
 35 50
 35 45
 32 53
 38 45
 32 50
 42 50
 32 45
 35 50
 32 48
 35 48
 32 48
 35 50
 35 48
 42 48
 35 53
 35
 38
 38

Статистический вывод _____

Педагогический вывод _____

Задание 3.

Повысилась ли квалификация школьников занимающихся футболом, если время (с) от подачи сигнала до удара по мячу ногой в начале тренировки было 3,57 м/с, а в конце 3,3 м/с. Определите различие групп показателей по Критерию Стьюдента и критерию Фишера.

В начале тренировки После тренировки

3,2 3,1
 3,4 3,4
 3,5 3,3
 3,5 3,4
 3,5 3,2
 3,4 3,3
 3,6 3,3
 3,8 3,2
 3,4 3,4
 3,7 3,3
 3,6 3,2
 3,6 3,2
 3,8 3,4
 3,5 3,5
 3,7 3,6
 3,8 3,2
 3,5 3,3
 3,7 3,4
 3,7 3,2
 3,5 3,3
 3,6 3,3
 3,6 3,4

Статистический вывод _____

Педагогический вывод _____

Практическая работа. Корреляция. Уравнение регрессии

Задание 1.

Получены результаты в подтягивании на перекладине (ко-во раз), динамометрия правой кисти d (кг) и левой кисти (кг):

a(раз) 18 19 20 21 22 23 24 25

d (кг) 44 52 52 60 61 62 64 64

c (кг) 38 40 39 45 45 46 48 50

- а) Определить зависимость подтягиваний на перекладине от совместного влияния динамометрии левой кисти.
- б) Составить уравнение регрессии результата в подтягивании на перекладине от динамометрии правой кисти.

Ситуационные задачи по Разделу 1

«Основы теории измерений и методы статистической обработки результатов измерений»

Тема Шкалы измерений, погрешности

Задача 1.1

При разработке анкеты для оценки мотивации студентов к занятиям фитнесом вы используете следующий вопрос: «Насколько вы заинтересованы в регулярных тренировках?»

Варианты ответов:

- 1 — Совсем не заинтересован
- 2 — Скорее не заинтересован
- 3 — Затрудняюсь ответить
- 4 — Скорее заинтересован
- 5 — Очень заинтересован

Вопросы:

- а) В какой шкале измерений представлены данные?
- б) Можно ли вычислить среднее арифметическое по этим данным? Почему?
- в) Какую статистическую характеристику вы предпочтёте использовать для описания центральной тенденции?

Тема Выборочный метод и описательная статистика

Задача 1.2

Вы измерили ЧСС (уд/мин) у 10 участников фитнес-группы после стандартной тренировки:

82, 88, 91, 85, 102, 89, 84, 87, 110, 86

Вопросы:

- а) Определите среднее арифметическое, медиану и моду (если возможно).
- б) Есть ли в выборке выброс? Обоснуйте.
- в) Какой из показателей лучше отражает типичное значение ЧСС в этой группе — среднее или медиана? Почему?

Тема Параметрические критерии (t-критерий Стьюдента)

Задача 1.3

Группа из 12 студентов выполнила тест на прыжок в длину с места до и после 8-недельного курса фитнес-тренировок.

Вы хотите проверить гипотезу: «Фитнес-программа достоверно улучшила прыгучесть».

Вопросы:

- а) Какой статистический критерий вы выберете — для зависимых или независимых выборок? Почему?
- б) Какую нулевую гипотезу вы сформулируете?
- в) Какие условия должны быть соблюдены для применения t-критерия Стьюдента?

Тема Непараметрические критерии

Задача 1.4

Вы сравниваете уровень выносливости (по балльной шкале от 1 до 10) в двух независимых группах:

Группа А — занимающиеся функциональным тренингом (n=8)

Группа Б — занимающиеся йогой (n=9)

Распределение данных существенно отличается от нормального.

Вопросы:

- а) Какой статистический критерий вы примените?
- б) Почему вы не используете t-критерий Стьюдента?
- в) Как интерпретировать результат, если $p = 0.043$?

Тема Корреляция и регрессия

Задача 1.5

Исследователь хочет выяснить, существует ли связь между индексом массы тела (ИМТ) и результатом в беге на 1 км у студентов. Получены следующие данные:

$r = -0.62$, $p = 0.008$

Вопросы:

- а) Какой тип корреляции используется? Почему?
- б) Как интерпретировать знак и величину коэффициента?
- в) Можно ли утверждать, что снижение ИМТ приводит к улучшению результата в беге? Обоснуйте.

Ситуационные задачи по Разделу 2

«Основы теории тестов. Методы оценки качественных показателей. Контроль в спортивной метрологии»

Темы Надёжность, информативность, нормы

Задача 2.1

Вы разработали новый тест на оценку гибкости — «наклон вперёд с прямыми ногами из положения стоя на скамье».

При повторном тестировании (через 3 дня) у 15 участников вы получили коэффициент корреляции между первым и вторым замером $r = 0.45$.

Вопросы:

- Достаточна ли надёжность теста? Почему?
- Какие факторы могли снизить надёжность?
- Как можно повысить надёжность этого теста?

Темы Экспертные оценки, анкетирование

Задача 2.2

Для оценки «культуры двигательного поведения» у студентов вы привлекли 5 экспертов (тренеров). Каждый оценил 12 студентов по 10-балльной шкале.

Коэффициент конкордации Кендэла составил $W = 0.31$.

Вопросы:

- Достаточна ли степень согласия экспертов?
- Какие действия вы предпримете, если $W < 0.5$?
- Какие требования предъявляются к составу экспертной группы?

Темы Контроль в тренировочном процессе

Задача 2.3

В фитнес-клубе запущена новая программа «Укрепление спины». Цель — снизить мышечный дисбаланс и предотвратить боли.

Вы решили проводить контроль:

силы мышц спины (динамометрия),
гибкости (наклон вперёд),
субъективной боли (шкала от 0 до 10).

Вопросы:

- Какие из этих показателей являются количественными, а какие — качественными?
- Какой метод вы выберете для оценки «уровня боли»?
- Как вы обеспечите объективность контроля при использовании субъективной шкалы?

Задача 2.4

Тренер утверждает: «Мой ученик стал прыгать выше после курса плиометрики». Он сравнивает результаты:

До: 210 см

После: 215 см

Вопросы:

- Можно ли на основании этих данных утверждать, что тренировка эффективна?
- Какие метрологические ошибки допущены?
- Как правильно организовать контроль, чтобы сделать достоверный вывод?

Проверочные промежуточные тесты по Разделу 1

«Основы теории измерений и методы статистической обработки результатов измерений»

Тема Шкалы измерений, единицы измерений, погрешности измерений

Какая из перечисленных шкал НЕ допускает операций сложения и вычитания?

- Интервальная
- Относительная
- Порядковая
- Абсолютная

Абсолютная погрешность измерения — это:

- Отношение абсолютной погрешности к истинному значению
- Разность между измеренным и истинным значением
- Максимально допустимое отклонение прибора
- Погрешность, выраженная в процентах

В какой шкале измерений можно сравнивать объекты по «больше – меньше», но нельзя определить разницу между ними?

- Номинальной
- Порядковой
- Интервальной
- Относительной

Тема Выборочный метод, организация выборки, основные статистические характеристики

Выборка — это:

- Полный набор всех возможных объектов исследования
- Подмножество генеральной совокупности, отобранное по определённым правилам
- Случайное множество, не связанное с генеральной совокупностью
- Набор тестовых заданий

Мода выборки — это:

- Среднее арифметическое
- Наиболее часто встречающееся значение
- Разница между максимальным и минимальным значением

- г) Значение, делящее выборку пополам
 Какой из показателей НЕ является мерой центральной тенденции?
 а) Среднее
 б) Медиана
 в) Дисперсия
 г) Мода

Темы Параметрические критерии (t-критерий Стьюдента)

t-критерий Стьюдента применяется, когда:

- а) Распределение данных не нормальное
 б) Выборки независимы и распределены нормально
 в) Данные измерены в номинальной шкале
 г) Объём выборки менее 5 наблюдений

Для проверки различий между результатами одного и того же испытуемого до и после тренировки следует использовать:

- а) t-критерий для независимых выборок
 б) критерий Манна–Уитни
 в) t-критерий для связанных (зависимых) выборок
 г) критерий знаков

Нулевая гипотеза при использовании t-критерия Стьюдента утверждает, что:

- а) Средние значения выборок значимо различаются
 б) Средние значения выборок не различаются
 в) Дисперсии выборок равны
 г) Выборки не подчиняются нормальному распределению

Темы Непараметрические критерии

Какой критерий применяется для сравнения двух связанных выборок при нарушении нормальности распределения?

- а) Критерий Манна–Уитни
 б) Критерий Вилкоксона
 в) t-критерий Стьюдента
 г) Критерий хи-квадрат

Критерий Манна–Уитни используется для:

- а) Сравнения двух независимых выборок
 б) Сравнения трёх и более зависимых выборок
 в) Анализа корреляции
 г) Оценки дисперсии

Преимущество непараметрических критериев заключается в том, что они:

- а) Требуют нормального распределения данных
 б) Менее чувствительны к выбросам и не требуют нормальности
 в) Могут использоваться только для больших выборок
 г) Всегда дают более точные результаты, чем параметрические

Темы Корреляция и регрессия

Коэффициент корреляции Пирсона используется для данных, измеренных в шкале:

- а) Номинальной
 б) Порядковой
 в) Интервальной или относительной
 г) Любой

Ранговый коэффициент корреляции Спирмена применяется, когда:

- а) Данные нормально распределены
 б) Данные измерены в интервальной шкале
 в) Данные не подчиняются нормальному распределению или измерены в порядковой шкале
 г) Необходимо построить уравнение регрессии

Если коэффициент корреляции $r = -0.85$, это означает:

- а) Слабую положительную связь
 б) Сильную отрицательную связь
 в) Отсутствие связи
 г) Нелинейную связь

Проверочные промежуточные тесты по Разделу 2

«Основы теории тестов. Основы теории оценок. Методы количественной оценки качественных показателей. Контроль в спортивной метрологии»

Темы Тестирование, надёжность, информативность, нормы

Надёжность теста — это:

- а) Способность теста измерять то, что он должен измерять
 б) Степень устойчивости результатов при повторном тестировании
 в) Соответствие теста спортивным нормативам
 г) Объём выборки, на которой проводился тест

Информативность теста означает:

- а) Связь результатов теста с критерием (например, спортивным результатом)
- б) Простоту выполнения тестового задания
- в) Минимальную стоимость проведения теста
- г) Возможность использования без специального оборудования

Спортивная норма — это:

- а) Личный рекорд спортсмена
- б) Установленный уровень выполнения упражнения, соответствующий определённой квалификации
- с) Среднее значение по выборке
- д) Пороговое значение для допуска к соревнованиям

Темы Качественные показатели, экспертные оценки, анкетирование

Метод экспертных оценок используется, когда:

- а) Необходимо измерить физическую силу
- б) Показатель невозможно измерить количественно
- в) Все данные подчиняются нормальному распределению
- г) Есть возможность автоматизированного замера

Коэффициент конкордации (W) Кендэла применяется для оценки:

- а) Надёжности измерительного прибора
- б) Согласованности мнений экспертов
- с) Уровня выносливости
- д) Степени корреляции между двумя переменными

Анкетирование в спортивной метрологии может использоваться для оценки:

- а) Только физических показателей
- б) Психологических и мотивационных факторов
- с) Только технического мастерства
- д) Только уровня гибкости

Темы Контроль в спортивной тренировке

Контроль за выносливостью чаще всего осуществляется с помощью:

- а) Теста «бег на 30 м»
- б) Теста Купера (бег на 12 минут)
- с) Измерения силы кисти динамометром
- д) Оценки гибкости в наклоне вперёд

Для контроля за силовыми качествами НЕ используется:

- а) Подтягивания
- б) Приседания со штангой
- с) Бег на 100 м
- д) Жим лёжа

Контроль технической подготовки в спорте предполагает:

- а) Измерение ЧСС до и после нагрузки
- б) Оценку точности выполнения двигательного действия
- с) Анализ уровня лактата в крови
- д) Тест на гибкость

Психологическая подготовка может контролироваться с помощью:

- а) Только физиологических показателей
- б) Анкет, шкал самооценки и наблюдения
- с) Измерения роста и веса
- д) Тестов на скорость реакции

5.2. Темы письменных работ

Темы эссе

Раздел 1

1. Измерения в физической культуре и спорте. Методологические принципы стандартизации в спорте и их реализация в правилах соревнований.
2. Антропометрия и проблема измерения динамики индивидуального состояния организма. Понятие спортивно-физиологической и педагогической нормы.
3. Принципы моделирования в спорте и проблема компьютеризации.
4. Спортивное тестирование, его надёжность и валидность. Регистрация спортивных результатов.
5. Шкалы измерений. Единицы измерений и их точность. Виды погрешности. Составление рядов распределения и их графическое представление. Кривая нормального распределения.
6. Математическая статистика: средняя арифметическая величина, медиана, мода.
7. Характеристики вариации: размах, дисперсия, среднее квадратичное отклонение.
8. Коэффициент вариации, стандартная ошибка средней арифметической.
9. Полигон, гистограмма.
10. Сравнение двух выборочных средних связанных между собой.
11. Инструментальные методы контроля за состоянием.

Раздел 2

12. Информационно-техническое обеспечение тренировочного и соревновательного процессов.
13. Метрологические основы контроля в спорте и физическом воспитании.
14. Контроль физической подготовленности
15. Контроль технической и тактической подготовленности
16. Тестирование в практике физической культуры и спорта
17. Надежность тестов
18. Информативность тестов
19. Методы количественной оценки качественных показателей

5.3. Фонд оценочных средств

Контрольный тест для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуль 1)

1. Спортивная метрология это наука: ...
 - об измерениях в физическом воспитании и спорте;
 - о погрешностях измерений;
 - о физических и нефизических величинах;
 - о количественных и качественных измерениях.
2. Количественные измерения производятся в шкалах .
 - Интервалов и отношений.
 - Пропорциональной и прямолинейной.
 - Интегральной и дифференцированной.
 - Параметрической и непараметрической.
3. Качественные измерения производятся в шкалах.
 - Параметрической и непараметрической
 - Интервальной и отношений.
 - Наименований и порядка.
 - Нормированной и оценочной.
4. Комплексный контроль в спортивной метрологии предполагает
 - Сопоставление результатов спортсмена в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.
 - Использование батареи тестов для контроля наиболее информативных показателей вида деятельности.
 - Одновременное тестирование всех участников тренировочного или соревновательного процесса.
 - Применение технических и экспертных средств измерения показателей.
5. Под объемом техники понимают
 - Уровень трудозатрат на проведение тренировочного цикла.
 - Количество выполненных действий за тренировочное или соревновательное занятие.
 - Количество различных действий, освоенных спортсменом.
 - Сложность выполнения того или иного элемента (приема).
6. Укажите неверный способ определения эффективности техники
 - По спортивному результату.
 - По сравнению с эталонными действиями.
 - По степени реализации двигательного потенциала спортсмена.
 По энергозатратам на выполнение действия
7. Количественными показателями тактической подготовленности являются:
 - Эффективность действий, нестандартность, разносторонность.
 - Объем, разносторонность, рациональность, эффективность.
 - Объем, оригинальность, имитационное мышление, разнообразность.
 - Эффективность, разрядность, объем, творчество.
8. Показатели физической подготовленности:
 - Бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание).
 - Скоростные, силовые, выносливость, гибкость.
 - Скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость.
 - Двигательные, силовые, физиологические, биомеханические.
9. Наибольшей надежностью обладают способы регистрации силовых показателей
 - Прямое измерение удерживаемого веса.
 - С помощью динамометров и динамографов.
 - Стандартное тестирование (прыжки, метание, подтягивание и т.д.).
 - Тензометрия.
10. Оценочные шкалы применяются:
 - для числового представления параметров измерения;
 - для сопоставления показателей в разных единицах измерения;

- для измерения качественных данных;
- для проведения экспертизы.

11. Типы оценочных шкал:

- параметрические и непараметрические;
- пропорциональные, регрессирующие, прогрессирующие, сигмовидные;
- сигмовидные и S-образные;
- линейные, нелинейные, непрерывные и дискретные.

12. В спортивной метрологии применяются нормы:

- возрастные, биологические и разрядные;
- стандартные и произвольные;
- сопоставительные, индивидуальные и должные;
- универсальные, массовые и индивидуальные.

13. Качество экспертизы определяется:

- степенью согласованности мнений экспертов;
- возможностью математической обработки результатов;
- наличием параметрической шкалы;
- максимальным количеством экспертов.

14. Основные характеристики тестов:

- надежность, информативность, стабильность, эквивалентность, согласованность;
- надежность, информативность, добротность, стандартность.;
- надежность, воспроизводимость, валидность.;
- валидность, информативность, надежность, специфичность, универсальность.

15. Стандартность процедуры тестирования предполагает:

- повторяемость результатов измерений;
- соблюдение специальных правил тестирования;
- регулярность проведения тестирования;
- однородность участников тестирования.

16. Под объемом техники понимают:

- уровень трудозатрат на проведение тренировочного цикла;
- количество выполненных действий за тренировочное или соревновательное занятие;
- количество различных действий, освоенных спортсменом;
- сложность выполнения того или иного элемента (приема).

1. Наука о массовых однородных явлениях в практике физической культуры и спорта, называется –

- а) генеральная совокупность
- б) дисперсия
- в) спортивная статистика
- г) ошибка репрезентативности
- д) выборочный метод

2. Операция расположения чисел в порядке или возрастания, или убывания, называется –

- а) вариационный ряд
- б) коэффициент вариации
- в) критерий (t) Стьюдента
- г) критерий Фишера
- д) ранжирование

3. Двойной столбец ранжированных чисел, где слева стоит собственно показатель – вариант, а справа – его количество – частота, называется –

- а) вариационный ряд
- б) коэффициент вариации
- в) критерий (t) Стьюдента
- г) критерий Фишера
- д) ранжирование

4. Характеристика, указывающая на варьирование, т. е. рассеивание исходных данных относительно средней арифметической величины, называется

- а) генеральная совокупность
- б) дисперсия
- в) спортивная статистика
- г) ошибка репрезентативности
- д) выборочный метод

5. Для определения характера рассеивания используют параметр вариационного ряда, называемый –

- а) вариационный ряд
- б) коэффициент вариации
- в) критерий (t) Стьюдента
- г) критерий Фишера
- д) ранжирование

6. Ряд представленный только вариантами и имеющий упрощенную форму определения параметров ряда, называется –

- а) простой упорядоченный ряд
- б) интервальный ряд
- в) критерий Вилкоксона
- г) критерий Уайта
- д) выборочная совокупность

7. Ряд, у которого каждый вариант выражается интервалом. Величина интервала может избираться произвольно: чем больше интервал, тем менее точны показатели ряда, представляющего исходные данные, называется –

- а) простой упорядоченный ряд
- б) интервальный ряд
- в) критерий Вилкоксона
- г) критерий Уайта
- д) выборочная совокупность

8. Один из главных методов спортивной статистики, включающий такие основные понятия, как генеральная совокупность и выборочная совокупность, называется –

- а) генеральная совокупность
- б) дисперсия
- в) спортивная статистика
- г) ошибка репрезентативности
- д) выборочный метод

9. Наиболее общая характеристика совокупности объектов, объединенных одним признаком, называется –

- а) генеральная совокупность
- б) дисперсия
- в) спортивная статистика
- г) ошибка репрезентативности
- д) выборочный метод

10. Отобранная часть элементов генеральной совокупности, которая представляет всю совокупность с приемлемой точностью, называется –

- а) простой упорядоченный ряд
- б) интервальный ряд
- в) критерий Вилкоксона
- г) критерий Уайта
- д) выборочная совокупность

11. Из генеральной совокупности отбираются единицы выборки случайно, это –

- а) серийный (гнездовой) отбор
- б) механический отбор
- в) собственно-случайный отбор
- г) критерий Ван-дер-Вардена
- д) типический отбор

12. Генеральная совокупность делится на столько групп, сколько единиц должно войти в выборку. Из каждой группы произвольно выбирается одна единица, которая и входит в выборку, это –

- а) серийный (гнездовой) отбор
- б) механический отбор
- в) собственно-случайный отбор
- г) критерий Ван-дер-Вардена
- д) типический отбор

13. Генеральная совокупность делится на произвольное количество равноценных групп. Затем из каждой группы отбирается одна (или несколько) единиц по принципу собственно-случайного отбора, это –

- а) серийный (гнездовой) отбор
- б) механический отбор
- в) собственно-случайный отбор

- г) критерий Ван-дер-Вардена
- д) типический отбор

14. Отобранными в генеральную совокупность единицами являются группы. Генеральная совокупность делится на большое число групп, которые рассматриваются как единицы, это –

- а) серийный (гнездовой) отбор
- б) механический отбор
- в) собственно-случайный отбор
- г) критерий Ван-дер-Вардена
- д) типический отбор

15. Величина указывающая на различие между генеральной и выборочной средней совокупностью, называется –

- а) генеральная совокупность
- б) дисперсия
- в) спортивная статистика
- г) ошибка репрезентативности
- д) выборочный метод

16. Показатель вероятности (надежности), согласно которому можно утверждать, что различие между средними показателями генеральной и выборочной совокупности не превышает величину ошибки репрезентативности, называется –

- а) вариационный ряд
- б) коэффициент вариации
- в) критерий (t) Стьюдента
- г) критерий Фишера
- д) ранжирование

17. Выборка, которая различается значимо и принципиально, т.е. принадлежит разным генеральным совокупностям, является –

- а) статистической
- б) корреляционное поле
- в) функциональной
- г) статистически достоверным различием выборок
- д) корреляционная

18. Критерии, предусматривающие обязательное наличие нормального закона распределения, называются –

- а) обратная (отрицательная) корреляция
- б) непараметрические
- в) корреляционный анализ
- г) параметрические
- д) прямая (положительная) корреляция

19. Критерии, основанные на ранговых (порядковых) отличиях между элементами выборок, называются –

- а) обратная (отрицательная) корреляция
- б) непараметрические
- в) корреляционный анализ
- г) параметрические
- д) прямая (положительная) корреляция

20. Критерий, применяемый при сравнении показателей рассеивания выборок. Это означает сравнение по показателям стабильности спортивной работы или стабильности функциональных и технических показателей в практике физической культуры и спорта. Выборки могут быть разновеликими, это –

- а) вариационный ряд
- б) коэффициент вариации
- в) критерий (t) Стьюдента
- г) критерий Фишера
- д) ранжирование

21. Критерий, применяемый для выборок одинакового объема при попарном сравнении их элементов, называется –

- а) простой упорядоченный ряд
- б) интервальный ряд
- в) критерий Вилкоксона
- г) критерий Уайта
- д) выборочная совокупность

22. При помощи этого критерия сравнивают две различные по объему, но небольшие выборки, это –

- а) простой упорядоченный ряд
- б) интервальный ряд
- в) критерий Вилкоксона

- г) критерий Уайта
- д) выборочная совокупность

23. Критерий, предназначен для проведения попарного альтернативного сравнения и справедлив при выборках большого объема, это –

- а) серийный (гнездовой) отбор
- б) механический отбор
- в) собственно-случайный отбор
- г) критерий Ван-дер-Вардена
- д) типический отбор

24. Анализ взаимосвязи, который представляет собой статистический метод, отражающий связь между парой признаков, называется –

- а) обратная (отрицательная) корреляция
- б) непараметрические
- в) корреляционный анализ
- г) параметрические
- д) прямая (положительная) корреляция

25. Связь между признаками отражающая максимально тесную связь, когда одному значению первого признака соответствует одно значение второго признака, называется –

- а) статистической
- б) корреляционное поле
- в) функциональной
- г) статистически достоверным различием выборок
- д) корреляционная

26. Связь, при которой взаимное влияние признаков друг на друга имеет место, но выражается оно приближенно, называется –

- а) статистической
- б) корреляционное поле
- в) функциональной
- г) статистически достоверным различием выборок
- д) корреляционная

27. Связь представляющая собой некоторое объединение функциональной и статистической взаимосвязи. Которая возникает тогда, когда между признаками определяется приближенная взаимосвязь, но вид этого приближения особый: каждому значению первого признака соответствует средняя арифметическая нескольких значений другого признака, называется –

- а) статистической
- б) корреляционное поле
- в) функциональной
- г) статистически достоверным различием выборок
- д) корреляционная

28. Связь, отражающая такую взаимосвязь между признаками, при которой с увеличением первого признака второй тоже увеличивается, называется –

- а) обратная (отрицательная) корреляция
- б) непараметрические
- в) корреляционный анализ
- г) параметрические
- д) прямая (положительная) корреляция

29. Взаимосвязь между признаками, при которой с увеличением первого признака второй уменьшается, называется –

- а) обратная (отрицательная) корреляция
- б) непараметрические
- в) корреляционный анализ
- г) параметрические
- д) прямая (положительная) корреляция

30. Представление корреляции в виде таблицы, отражающей масштаб обоих признаков, называется –

- а) статистической
- б) корреляционное поле
- в) функциональной
- г) статистически достоверным различием выборок
- д) корреляционная

33. Это математическое выражение корреляционной зависимости называется уравнением регрессии –

а) $y = a5 + bx$

б) $y = a + 2bx$

в) $y = a + bx^2$

г) $y = a - bx$

д) $y = a + bx$

34. График уравнения регрессии имеет вид –

а)

б)

в)

г)

д)

Контрольные вопросы (тест) для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуль 2)

1. Измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей спортсмена, называется –

а) тестом

б) ретест

в) тест скорости

г) оценкой

д) квалитетрия

2. Тесты, удовлетворяющие требованиям надежности и информативности, называют –

а) индекс

б) шкалой оценок

в) моторными

г) добротными

д) результатом тестирования

3. Процесс испытаний, способ измерения свойств (психофизиологических, физических и т.д.), которые не имеют числового выражения, называется –

а) надежность

б) тестированием

в) аутентичность

г) согласованность

д) квалитетрические методы

4. Полученное в итоге измерения числовое значение, называется –

а) результатом тестирования

б) тест мощности

в) гомогенным

г) оцениванием

д) гетерогенным

5. Тесты, в основе которых лежат двигательные задания, называют –

а) индекс

б) шкалой оценок

в) моторными

г) добротными

д) результатом тестирования

6. Тест предполагающий работу с обычным тестом в ограниченное время, называется –

а) тестом

б) ретест

в) тест скорости

г) оценкой

д) квалиметрия

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) квалиметрические 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) квалиметрические методы

11. Способность теста показывать практически один и тот же результат по истечении некоторого времени в равных условиях, называется –

- а) эксперт
- б) качественными
- в) анкета
- г) экспертной
- д) стабильность

12. Первичный тест – это тест, повторный это –

- а) тестом
- б) ретест
- в) тест скорости
- г) оценкой
- д) квалиметрия

13. Способность теста показывать практически один и тот же результат при осуществлении тестирования разными лицами, называется –

- а) надежность
- б) тестированием
- в) аутентичность
- г) согласованность
- д) квалиметрические методы

14. Способность теста показывать практически один и тот же результат при использовании нескольких тестовых заданий, называется –

- а) ранговое построение
- б) относительная оценка
- в) абсолютная оценка
- г) информативность
- д) эквивалентность

15. Если все тесты, входящие в какой-либо комплекс тестов, высоко эквивалентны, он называется –

- а) результатом тестирования
- б) тест мощности
- в) гомогенным
- г) оцениванием
- д) гетерогенным

16. Если в комплексе нет эквивалентных тестов, то есть тесты, входящие в него, измеряют разные свойства, то он называется –

- а) результатом тестирования
- б) тест мощности
- в) гомогенным
- г) оцениванием
- д) гетерогенным

17. Закон преобразования спортивных результатов в очки называют –

- а) индекс
- б) шкалой оценок
- в) моторными
- г) добротными
- д) результатом тестирования

18. Унифицированная мера успеха в каком-либо задании, в частном случае – тесте, называется –

- а) тестом
- б) ретест
- в) тест скорости
- г) оценкой
- д) квалиметрия

19. Процесс установления оценок называют –

- а) результатом тестирования
- б) тест мощности
- в) гомогенным
- г) оцениванием
- д) гетерогенным

20. Этот тип шкал предполагает начисление одинакового числа очков за равный прирост результатов это –

- а) регрессирующие шкалы
- б) экспертными методиками
- в) комбинированные
- г) пропорциональные шкалы
- д) прогрессирующие шкалы

21. В случае, когда за один и тот же прирост результата начисляются по мере возрастания спортивных достижений все меньшее число очков это –

- а) регрессирующие шкалы
- б) экспертными методиками
- в) комбинированные
- г) пропорциональные шкалы
- д) прогрессирующие шкалы

22. Чем выше спортивный результат, тем большей прибавкой очков оценивается его улучшение это –

- а) регрессирующие шкалы
- б) экспертными методиками
- в) комбинированные
- г) пропорциональные шкалы
- д) прогрессирующие шкалы

23. В шкалах улучшение результатов в зонах очень низких и очень высоких достижений поощряется скупое; больше всего очков приносит прирост результатов в средней зоне достижений, т.е. в этих шкалах за равный прирост результата дается меняющаяся сумма баллов это –

- а) регрессирующие шкалы
- б) экспертными методиками
- в) комбинированные
- г) пропорциональные шкалы
- д) прогрессирующие шкалы

24. Совокупность статистических методов, пригодных для оценки исходных данных, выраженных атрибутивно, т. е. не числом, называется –

- а) тестом
- б) ретест
- в) тест скорости
- г) оценкой
- д) квалиметрия

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) квалитетические 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) квалитетические методы

34. Вид экспертизы, когда объекты исследования располагаются в порядке предпочтения, называется –

- а) ранговое построение
- б) относительная оценка
- в) абсолютная оценка
- г) информативность
- д) эквивалентность

35. Показатель, который представляет собой число, характеризующее изучаемое явление, называется –

- а) индекс
- б) шкалой оценок
- в) моторными
- г) добротными
- д) результатом тестирования

36. Раздел измерительной техники, посвященный измерению сил это –

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабิโลграфия
- д) гониометрией

37. Раздел измерительной техники, посвященный измерению ускорений это –

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабิโลграфия
- д) гониометрией

38. Методы измерения угловых перемещений, называют –

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабิโลграфия
- д) гониометрией

39. Регистрация колебаний тела в положении стоя это –

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабิโลграфия
- д) гониометрией

40. Средства измерений, которые позволяют получать измерительную информацию в форме удобной для восприятия пользователем, называются

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабิโลграфия
- д) гониометрией

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практическая работа
Ситуационная задача
Эссе
Тестирование

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Афанасьев В. В., Осетров И. А., Муравьев А. В., Михайлов П. В.	Спортивная метрология: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Еркомайшвили И. В.	Спортивная метрология: учеб. пособие	Екатеринбург: УрФУ, 2016
Л2.2	Трифонов Н. Н., Еркомайшвили И. В., Семенов Г. И.	Спортивная метрология: учебное пособие	Москва: ФЛИНТА, 2017
Л2.3	Федякин А. А., Федякина Л. К.	Спортивная метрология. Курс лекций для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»	Сочи: СГУ, 2023
6.1.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Сандирова М. Н., Широбакина Е. А.	Спортивная метрология: рабочая тетрадь: учебно-методическое пособие	Волгоград: ВГАФК, 2018
Л3.2	Сандирова М. Н.	Спортивная метрология: учебно-методическое пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 физическая культура	Волгоград: ВГАФК, 2019
Л3.3	Афзалова А. Н., Усманова Е. Н.	Спортивная метрология: методы математической статистики в спорте: учебно-методическое пособие	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2023
Л3.4	Лутковская О. Ю.	Спортивная метрология: электрон. учеб.-метод. комплекс	Новополюк: ПГУ им. Евфросинии Полоцкой, 2021
6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы			
Э1	Нахождение основных статистических характеристик. Доверительные границы интервала https://disk.yandex.ru/i/kin_6y-iMHEjNg		
Э2	Критерий Стюдента для зависимых выборок https://disk.yandex.ru/i/Gtq0BaVOwLeN1w		
Э3	Критерий Стюдента для независимых выборок https://disk.yandex.ru/i/5xePSDS0lpP0RQ		
Э4	Критерий Вилкоксона и критерий знаков для зависимых выборок https://disk.yandex.ru/d/q_XP0RMRTy85lg		
Э5	Критерий Уайта для независимых выборок https://disk.yandex.ru/i/U09DHS_N6Pavaw		
Э6	Критерий корреляции Пирсона https://disk.yandex.ru/i/tcNd3AFGdj4aXg		
Э7	Научная электронная библиотека "E-library" - https://www.elibrary.ru/		
Э8	Федеральный научный центр физической и спорта – https://vniifk.ru/		
Э9	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры и спорта» – http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3		
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	1С. Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)		
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)		
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
7. МТО (оборудование и технические средства обучения)			
7.1	Е304 (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/Оxygen 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 МАПГ 10-01 "Микролюкс" К.12
7.38	Монитор сердечного ритма POLAR RS300X orange 25.Монитор сердечного ритма POLAR RCX5 red
7.39	Монитор сердечного ритма со встроенным GPS приемником POLAR RC3 GPS HR red
7.40	Шумомер Testo- 816-1 (с чехлом) (Китай)
7.41	Электромиограф Синапсис (стандарт) (Россия)
7.42	Электроэнцефалограф-полианализатор Conan-egg 28 в комплекте

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

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

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

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

К формам текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Тестирование - форма контроля, с помощью которого преподаватель оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–20 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или online-тестирование.

2. Решение ситуационных задач - это специально организованный преподавателем и самостоятельно выполняемый обучающимися комплекс действий, завершающихся созданием информационного продукта, представляет собой гибкую модель организации образовательно-воспитательного процесса, связанную с будущей профессиональной деятельностью обучающегося, формирующую профессиональные, коммуникативные, социальные компетенции.

3. Решение практических задач - освоение основных терминов, понятий и положений данной дисциплины, чтобы опираться на них

разобраться в учебном материале и освоить необходимые знания, умения и владения (компетенции). Это индивидуальное задание и самостоятельно выполняемый обучающимися комплекс действий, завершающихся созданием информационного продукта, представляющего собой шаблон информационного продукта, используемого при подготовке курсового проекта и ВКР, связанного с будущей профессиональной деятельностью обучающегося, формирующую профессиональные, коммуникативные и социальные компетенции.

4. Эссе на заданную тему – вид оценочного мероприятия, в процессе которого студент пишет краткий план выступления, готовит презентацию и доклад. Тема доклада определяется преподавателем с учетом избранной студентом темы выпускной квалификационной работы.

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

Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основная форма: дифференцируемый зачет. Дифференцируемый зачет проводится в виде online теста

Виды и формы отработки пропущенных занятий

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: он самостоятельно решает ситуационные задачи, проходит тестирование. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная внеаудиторная работа по курсу включает изучение учебной и научной литературы, повторение лекционного материала, подготовку к практическим занятиям, а также к текущему и итоговому контролю. Практические занятия предусматривают совершенствование навыков работы с первоисточниками, изучения предметной специфики курса. Вопросы, не рассмотренные на лекциях и практических занятиях, должны быть изучены бакалаврами в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы бакалавров над учебной программой курса осуществляется в ходе практических занятий методом проверки контрольных вопросов. В ходе самостоятельной работы каждый бакалавр обязан прочитать основную и по возможности дополнительную литературу по изучаемой теме. Обучающийся должен готовиться к предстоящему практическому занятию по всем, обозначенным в программе вопросам. Не проясненные (дискуссионные) в ходе самостоятельной работы вопросы следует выписать в конспект лекций и впоследствии прояснить их на практических занятиях. Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы студента выступают:

для овладения знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- конспектирование текста;
- использование компьютерной техники и Интернета и др. при выполнении практических домашних заданий.

для закрепления и систематизации знаний:

- работа с конспектом лекций (обработка текста);
- повторная работа над учебным материалом (первоисточника, дополнительной литературы);

для формирования умений и навыков:

- решение ситуационных (профессиональных) задач;
- подготовка к проблемным урокам на практических занятиях.

Проработка вопросов, выносимых на самостоятельное изучение состоит в изучении, конспектировании и анализе литературных источников.

Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов тем дисциплины:

1. Необходимо прочитать литературные источники, проанализировать качество и полноту изложения материала по изучаемым вопросам в литературных источниках.
2. Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на практических занятиях, индивидуальных консультациях, защите эссе, дифференцируемом зачете.

10. ПРИЛОЖЕНИЯ

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-9.1	Практическая работа, ситуационная задача	не аттестован	4 и менее
			низкий	5– 6
			средний	7 – 8
высокий			9 – 10	
	ОПК-11.2	Практическая работа, ситуационная задача	не аттестован	4 и менее
			низкий	5– 6
			средний	7 – 8
			высокий	9 – 10
макс:			20	
МОДУЛЬ 2.	ОПК-9.1	Практическая работа, ситуационная задача	не аттестован	4 и менее
			низкий	5– 6
			средний	7 – 8
			высокий	9 – 10
	ОПК-11.2	Практическая работа, ситуационная задача, доклад на заданную тему	не аттестован	4 и менее
			низкий	5– 6
			средний	7 – 8
			высокий	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	Наименование оценочного средства	Критерии оценивания (Уровни сформированности компетенции)	
ОПК-9.1 ОПК-11.2	Тестирование (на компьютере)	не аттестован	0 – 14
		низкий	15 – 32
		средний	33 – 42

		высокий	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 изучения дисциплины	Не аттестован	0 – 14
	Низкий	15 – 32
	Средний	33 – 42
	Высокий	43 – 50
Оценка уровня сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации	Не аттестован	0 – 14
	Низкий	15 – 32
	Средний	33 – 42
	Высокий	43 – 50
Итоговая оценка сформированности компетенций	Не аттестован	0 – 14
	Низкий	15 – 32
	Средний	33 – 42
	Высокий	43 – 50

При итоговом оценивании сформированности компетенций для перевода оценки из 100-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

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	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; ситуационные задачи 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; ситуационные задачи 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; ситуационные задачи выполняет правильно, без ошибок.

Темы докладов для 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

Требования к оформлению доклада.

Доклад – это развернутое письменное сообщение, которое подразумевает ответ на определенный вопрос, основанный на информационно-документальных данных.

Титульный лист доклада

Вся информация на титульной странице должна иметь четкое расположение:

- наименование образовательной организации – по центру сверху;
- кафедра обучения – под наименованием университета или института;
- основная тематика работы – по центру документа;
- данные автора – в правом нижнем углу страницы;
- данные руководителя – в правом нижнем углу страницы;
- местонахождение и год – внизу с выравниванием посередине.

Технические требования к оформлению доклада:

- Формат страницы – А4
- Объем статьи – ОТ 8 ДО 10 страниц

- Поля со всех сторон 20 мм.
- Шрифт – Times New Roman (кегель 14), межстрочный интервал 1,5
- Абзацный отступ – 1,25 см.

Наименование каждой главы начинается с прописной буквы. В конце предложения точка не ставится. Допускается выделять главу полужирным шрифтом, но требование не обязательное. В тексте работы не допускается использовать двойные пробелы и переносы. Для написания формул используется отдельный редактор, встроенный в Microsoft Word. Для формул выделяется отдельная строка, а к самой записи применяется выравнивание по центру.

Оформление рисунков

Требования к рисункам. Черно-белые рисунки: формат файла – TIFF (расширение *.tiff), любая программа, поддерживающая этот формат (Adobe PhotoShop, Adobe Illustrator и т. п.); режим – Greyscale (градации серого); графическое разрешение 300 пикселей на дюйм. Текст на иллюстрациях должен быть четким. Каждый рисунок должен иметь порядковый номер (если рисунок один, то порядковый номер не ставится), название и объяснение значений всех кривых, цифр, букв и прочих условных обозначений. На рисунках должно быть минимальное количество слов и обозначений, все пояснения выносятся в подписи, где не допускается воспроизведение небуквенных и нецифровых знаков (квадраты, кружки и т. д.), используемых на рисунке. В подписях к графикам указываются обозначения по осям абсцисс и ординат и единицы измерения, приводятся пояснения по каждой кривой. В подписях к микрофотографиям указываются метод окраски и увеличение. Каждый рисунок должен иметь общий заголовок и расшифровку всех сокращений на русском и английском языках.

Пример оформления подписей к рисунку:



Рисунок 1 – Уменьшение количества нанесенных ударов

Требования к таблицам. Все таблицы должны иметь заголовки и сквозную порядковую нумерацию (если таблица одна, то нумерация не ставится), обозначаемую арабскими цифрами без знака номера (например, Таблица 1). Сокращения слов в таблицах не допускаются.

Таблица 3 – Композиционный состав тела спортсменов игровых видов спорта

Показатель Indicator	Группы исследования по виду спорта Groups of research by the kinds of sport			
	Бадминтон Badminton n=11	Теннис Tennis n=12	Футбол Football n=19	Волейбол Volleyball n=17
Вес (кг) Weight (kg)	74,7±2,16	73,28±2,46	71,72±2,23	82,54±2,2
Костная масса (кг) Bone weight (kg)	3,34±0,09	3,33±0,09	3,15±0,05	3,65±0,09
Протеин (кг) Protein (kg)	16,04±0,52	16,04±0,57	14,79±0,3	18,78±0,56

Примечание. n – количество испытуемых.

Помимо общепринятых сокращений единиц измерения, физических, химических и математических величин и терминов (например, ДНК), допускаются аббревиатуры словосочетаний, часто повторяющихся в тексте. Все вводимые автором буквенные обозначения и аббревиатуры должны быть расшифрованы в тексте при их первом упоминании. Не допускаются сокращения простых слов, даже если они часто повторяются. Дозы лекарственных средств, единицы измерения и другие численные величины должны быть указаны в системе СИ.

Заключение

Содержит краткие итоги разделов доклада и выводы без повторения формулировок, приведенных в них.

Литература

В списке литературы все работы перечисляются в алфавитном порядке. Ссылки на литературу в тексте статьи указывают в квадратных скобках. Оформление согласно ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и практика составления».

Оформление списка литературы по ГОСТу

Примеры оформления:

Описание книги с 1 автором:

Первушкин, В.И. Губернские статистические комитеты и провинциальная историческая наука / В.И. Первушкин. – Пенза: ПГПУ, 2007. – 214 с.

На иностранном языке:

Raby, D.L. Fascism and resistance in Portugal: Communists, liberals a. milit. dissidents in the opposition to Salazar, 1941-1974 / D.L. Raby. – Manchester; New York: Manchester univ. press, Cop. 1988. – 288 p.

Описание книги с 2 авторами:

Ставицкий, В.В. Неолит – ранний энеолит лесостепного Посурья и Прихоперья / В.В. Ставицкий, А.А. Хреков. – Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2003 (Тип. Изд-ва). – 166 с.

Описание книги с 3 авторами:

Варламова, Л.Н. Управление документацией: англо-русский аннотированный словарь стандартизированной терминологии / Л.Н. Варламова, Л.С. Баюн, К.А. Бастрикова. – Москва: Спутник+, 2017. – 398 с.

Описание книги с 4 авторами:

Германия во второй мировой войне (1939-1945) / В. Блейер, К. Дрехслер, Г. Ферстер, Г. Хасс; перевод с нем. А.И. Долгорукова [и др.]; под ред. д-ра ист. наук, проф. полк. М.И. Семиряги. – Москва: Воениздат, 1971. – 432 с.

Описание книги с 5 и более авторами, под редакцией:

Краткая история Германии / Ульф Дирльмайер, Андреас Гестрих, Ульрих Херманн. [и др.]; Пер. с нем. К.В. Тимофеевой. – Санкт-Петербург: Евразия, 2008. – 542 с.

Описание книги под редакцией:

Философия истории: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. спец. и направлениям / [А.С. Панарин и др.]; под ред. А.С. Панарина. – Москва: Гардарики, 1999. – 431 с.

Справочник:

Год за годом: Хроника важнейших событий общественной жизни Пензенской области за 50 лет / Сост. В.С. Годин, Е.Я. Дмитриев, В.А. Озерская, А.В. Сергеев, А.П. Сташова. – Саратов-Пенза: Приволжское книжное издательство, 1967. – 175 с.

Диссертации и авторефераты диссертаций:

Ярославцева, Т.А. Становление и развитие жилищно-коммунального хозяйства на Дальнем Востоке России: Вторая половина XIX-начало XX вв.: диссертация ... канд. ист. наук: 07.00.02 / Ярославцева Татьяна Александровна. – Хабаровск, 2003. – 260 с.

Коняхин, Г.В. Государственная жилищная политика в СССР и постсоветской России: политологический анализ: автореферат дис. ... д-ра. полит. наук: 23.00.02 / Коняхин Геннадий Владимирович. – Москва, 2011. – 52 с.

Описание статьи с 1 автором:

Хазанов, А.М. Салазар: 40 лет диктатуры в Португалии / А.М. Хазанов // Новая и новейшая история. – 2009. – № 3. – С. 129-146.

Описание статьи с 2 авторами:

Власов, В.А. Выселение раскулаченных крестьян Пензенского края / В.А. Власов, А.В. Тишкина // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. Гуманитарные науки. – 2011. – № 23. – С. 338-344.

Описание статьи с 3 авторами:

Вазерова, А.Г. Театры Пензенской области в 1940-1950-е годы / А.Г. Вазерова, Н.В. Мику, И.Н. Гарькин // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2014. – №4. – С. 108-111.

Описание статьи с 4 авторами:

Финансовая интеграция как основа развития региональных рынков / М. Гуревич, Г. Господарчук, М. Малкина, Г. Петров. // Рынок ценных бумаг. – 2003. – №14. – С. 64-68.

Описание статьи с 5 и более авторами:

Хроника основных событий, вех, творчества и жизни И.И. Спрыгина / Саксонов С.В., Новикова Л.А., Сенатор С.А. [и др.] // Самарская Лука: проблемы региональной и глобальной экологии. – 2018. – № 4-1. – С. 22-26.

Описание статьи из сборника материалов научной конференции:

Кондрашин, В.В. Люди во времени: Л.Б. Ермин и его команда / В.В. Кондрашин // Городское пространство в исторической ретроспективе: материалы Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 350-летию основания города Пензы / под общ. ред. О.А. Суховой. – Пенза: ГУМНИЦ ПГУ, 2013. – С. 62-65.

Статья из газеты:

Хохрякова, С. Просто жить: итоги кинофестиваля «Сталкер» / С. Хохрякова // Культура. – 2010. – 23 дек. – С. 8.

Законодательные материалы:

Российская Федерация. Законы. Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации: Федеральный закон № 131-ФЗ: [принят Государственной Думой 16 сент. 2003 г.: одобрен Советом Федерации 24 сент. 2003 г.]. – Москва: Проспект; Санкт-Петербург: Кодекс, 2017. – 158 с.

Описание электронного ресурса:

Пашков, С.В. Духовно-нравственное воспитание детей и молодежи в системе современного российского образования: монография / С.В. Пашков; Министерство образования и науки Российской Федерации, Курский государственный университет. – Курск: КГУ, 2017. – 1 CD-ROM.

Описание компьютерной программы:

КОМПАС-3D LT V 12: система трехмерного моделирования [для домашнего моделирования и учебных целей] / разработчик «АСКОН». – Москва: 1С, 2017. – 1 CD-ROM.

Описание ресурса Интернет (сайта):

Исторический-сайт.рф: сайт. – 2011. – URL: <https://исторический-сайт.рф/> (дата обращения: 01.09.2020).
eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000. – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2020). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

Статьи с сайтов:

Гущин, А.А. Авторское право и интернет / А.А. Гущин // Исторический-сайт.рф: История. Исторический сайт: [сайт], 2013. – URL: <https://исторический-сайт.рф/Авторское-право-и-интернет-1.html> (дата обращения: 01.09.2020).

Атлас мира: [физический] / географическая основа – Росреестр. – Москва: АСТ, – 1 атл. (224 с.): цв., карты, текст, ил., указ.

Просмотрено военной цензурой: [документальный фильм] / режиссер-постановщик: / Viewed by physical censorship: [documentary] / supplier mode:

Аудиоиздания:

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Эссе	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.

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Промежуточный тест	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.

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	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	42		
самостоятельная работа	66		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
Неделя	15 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	20	18	20	18
Лабораторные	22	18	22	18
Итого ауд.	42	36	42	36
Контактная работа	42	36	42	36
Сам. работа	66	72	66	72
Итого	108	108	108	108

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 преподавания дисциплины «Физиология спорта» состоит в содействии формированию компетенций

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

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

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

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

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

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

учета фазности восстановительных процессов и др.).

17. Общая характеристика стереотипных ациклических движений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

31. Возрастные особенности развития быстроты.

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

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

34. Генетические и тренируемые факторы выносливости.

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

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

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

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

39. Композиция мышц и аэробная выносливость.

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

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

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

43. Возрастные особенности развития ловкости и гибкости.

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

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

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

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

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

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

50. Вегетативные компоненты двигательного навыка, их устойчивость.

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

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

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

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

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

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

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

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

58. Вербализация, его длительность при выполнении упражнений различного характера. Физиологические закономерности и механизмы вербализации.

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

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

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

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

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

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

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

66. Сенситивные периоды для развития различных двигательных качеств.

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

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

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

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

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

5.2. Темы письменных работ

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

5.3. Фонд оценочных средств

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

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

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

5.4. Перечень видов оценочных средств

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

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

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

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

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

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Оценочные средства, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

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

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

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

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

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

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

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

1. Общие положения

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

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

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

Форма контроля: Экзамен.

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

2. Организация учебного процесса

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

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

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

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

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

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

При необходимости, изучите рекомендованную литературу по теме лекции.

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

После лекции проработайте конспект, используя рекомендованную литературу.

4. Подготовка к практическим занятиям

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

Ознакомьтесь с методическими указаниями к лабораторной работе.

Подготовьте ответы на контрольные вопросы, предложенные преподавателем.

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

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

5. Выполнение лабораторных работ

Внимательно прочитайте методические указания к лабораторной работе.

Подготовьте необходимое оборудование и материалы.

Выполняйте эксперименты и измерения в соответствии с методикой.

Внимательно записывайте результаты измерений.

Обработайте и проанализируйте полученные данные.

Сформулируйте выводы по результатам работы.

Оформите отчет по лабораторной работе в соответствии с требованиями преподавателя.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

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.

Методы работы с информацией:

Конспектирование: Выделяйте основные понятия, определения, закономерности.

Реферирование: Кратко излагайте содержание научных статей, выделяя основные результаты и выводы.

Составление таблиц и схем: Систематизируйте информацию для лучшего понимания и запоминания.

Подготовка к лабораторным работам:

Тщательно изучайте теоретический материал.

Разберитесь в методике проведения эксперимента.

Заранее подготовьте необходимые материалы и оборудование (при необходимости).

Анализ и интерпретация результатов:

Не ограничивайтесь простым переписыванием данных.

Постарайтесь объяснить полученные результаты с точки зрения теоретических знаний.

Сформулируйте выводы и оцените их достоверность.

Оформление отчетов:

Соблюдайте требования к оформлению отчетов (если таковые имеются).

Четко и лаконично излагайте информацию.

Представляйте результаты в виде таблиц, графиков, схем.

Делайте обоснованные выводы.

Критерии оценки самостоятельной работы:

Полнота и глубина изученного материала.

Правильность ответов на контрольные вопросы.

Качество выполнения лабораторных работ (точность измерений, правильность обработки данных, обоснованность выводов).

Умение применять теоретические знания для решения практических задач.

Самостоятельность выполнения работы.

Соблюдение сроков выполнения заданий.

Оформление отчетов.

Рекомендации по подготовке к экзамену:

Систематическое повторение материала: Не откладывайте подготовку к экзамену на последний момент. Повторяйте материал регулярно, начиная с первых лекций.

Использование конспектов и учебников: Повторяйте материал, используя конспекты лекций, учебники и другие рекомендованные источники информации.

Решение тестовых заданий: Используйте тестовые задания для самоконтроля и выявления пробелов в знаниях.

Консультации с преподавателем: Обращайтесь к преподавателю за консультацией по сложным вопросам.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины

Спортивная ориентация и спортивный отбор

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	54		
самостоятельная работа	54		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	15 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	26	18	26
Практические	36	36	36	36
Итого ауд.	54	62	54	62
Контактная работа	54	62	54	62
Сам. работа	54	46	54	46
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

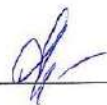
к.п.н., Доц., Усманова Евгения Николаевна



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	Формирование у студентов готовности и способности к объективному оцениванию предрасположенности к занятиям спортом и квалифицированной помощи в спортивной ориентации занимающихся

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Биомеханика двигательной деятельности	
2.1.2	Биохимия человека	
2.1.3	Анатомия человека	
2.1.4	Психология физической культуры и спорта	
2.1.5	Научно-методическая деятельность	
2.1.6	Физиология человека	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.2		

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий**

ОПК-2.1: Имеет опыт проведения измерений для оценки предрасположенности к виду спорта

Знать:

анатомо-физиологических особенностей лиц различного пола на этапах развития, служащих основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности, анализа результатов тренировочного процесса, на спортивно-оздоровительном, начальном и этапе совершенствования

Уметь:

использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых на этапах тренировочного процесса

ОПК-2.2: Проводит набор и отбор в секции, группы спортивно-оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации

Знать:

методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта

Уметь:

проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. 1 модуль - Теоретические вопросы спортивной ориентации и отбора						
1.1	Теоретические вопросы спортивной ориентации и отбора /Тема/	7	0				
1.2	Теоретические вопросы спортивной ориентации и отбора /Лек/	7	2	ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-У1			
1.3	Теоретические вопросы спортивной ориентации и отбора /Пр/	7	4	ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-У1			

1.4	Теоретические вопросы спортивной ориентации и отбора /Ср/	7	36	ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-У1			
1.5	Критерии отбора для начала занятий ИВС. /Тема/	7	0				
1.6	Критерии отбора для начала занятий ИВС /Лек/	7	2	ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-У1			
1.7	Критерии отбора для начала занятий ИВС. /Пр/	7	4	ОПК-2.1-У1			
1.8	Критерии отбора для начала занятий ИВС. /Ср/	7	18	ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-У1			
Раздел 2. 2 модуль - Возрастные аспекты спортивной ориентации и отбора в циклических и ациклических видах спорта							
2.1	Возрастные аспекты спортивной ориентации и отбора в циклических и ациклических видах спорта /Тема/	7	0				
2.2	Возрастные аспекты спортивной ориентации и отбора в циклических и ациклических видах спорта /Лек/	7	2	ОПК-2.1-31			
2.3	Возрастные аспекты спортивной ориентации и отбора в циклических и ациклических видах спорта /Пр/	7	4	ОПК-2.1-31			
2.4	Возрастные аспекты спортивной ориентации и отбора в циклических и ациклических видах спорта /Ср/	7	16	ОПК-2.1-31	Л2.1		
2.5	Критерии спортивной ориентации и отбора в ИВС на разных этапах подготовки /Тема/	7	0				
2.6	Критерии спортивной ориентации и отбора в ИВС на разных этапах подготовки /Лек/	7	2				
2.7	Критерии спортивной ориентации и отбора в ИВС на разных этапах подготовки /Пр/	7	10				
2.8	Критерии спортивной ориентации и отбора в ИВС на разных этапах подготовки /Ср/	7	8				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Тематика докладов

1. Педагогические критерии спортивной пригодности.
2. Психологические критерии спортивного отбора.
3. Социологические критерии отбора.
4. Система отбора по В.Н. Платонову. Этапы отбора, критерии отбора на этапах.
5. Система отбора Л.П. Сергеевко. Этапы отбора, их характеристика.
6. Система отбора по К.П. Сахновскому. Этапы отбора, содержание работы на этапах.
7. Система спортивного отбора по В.М. Волкову.
8. Спортивный отбор, как вид сверхдолгосрочного прогнозирования спортивных результатов.
9. Прогнозирование развития двигательных способностей.
10. Спортивный талант и спортивная одаренность.
11. Наследуемость спортивного таланта.
12. Критерии эффективности спортивного отбора.
13. Модельные характеристики спортсмена, как основа прогнозирования спортивных результатов

14. Биологический и календарный возраст.

Вопросы для промежуточной аттестации

1. Понятие спортивной ориентации. Цель, задачи, методы.
2. Понятие спортивного отбора. Цель, задачи, методы.
3. Прогнозирование спортивных достижений. Цель, задачи.
4. Спортивный талант
5. Спортивная одаренность
6. Уровни развития способностей
7. Морфобиомеханические предпосылки к спортивной деятельности и их учет при выборе специализации
8. Генетические данные наследуемости соматических, физиометрических и психометрических признаков у человека
9. Генетические данные наследуемости спортивного таланта
10. Генетические данные наследуемости спортивной работоспособности
11. Значение ранней спортивной специализации и оптимального возраста для достижения спортивного мастерства
12. поэтапное проведение спортивного отбора
13. Периодизация детского возраста и анатомо-физиологические особенности организма детей
14. Акселерация и спорт
15. Биологический и календарный возраст
16. Определение пригодности детей к занятиям спортом
17. Медико-биологические (морфологические, физические и психологические) критерии спортивной пригодности
18. Педагогические критерии спортивной пригодности
19. Психологические критерии спортивного отбора
20. Социологические критерии отбора
21. Основы руководства коллективом в сфере своей профессиональной деятельности с целью осуществления качественной спортивной ориентации в избранном виде спорта
22. Основы спортивной ориентации и отбора с учетом индивидуальных особенностей организма спортсменов, современного состояния и тенденций развития ациклических видов спорта
23. Значение биологических ритмов при определении перспективности юных спортсменов
24. Анализ уровня развития физкультурно-спортивной деятельности на федеральном, региональном и муниципальном (локальном) уровнях на основе анализа текущего и перспективного состояния отрасли
25. Современное состояние ациклических видов спорта
26. Этапы проведения спортивного отбора в ациклических видах спорта на разных этапах подготовки спортсменов
27. Планирование физкультурно-спортивной деятельности организаций различного вида и уровня, в зависимости от контингента занимающихся и их спортивной ориентации
28. Основы образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности
29. Коммуникация как средство решения профессиональных задач спортивной ориентации
30. Современные технологии спортивной ориентации и отбора в педагогической деятельности.

5.2. Темы письменных работ**5.3. Фонд оценочных средств**

Представлен в приложении 1

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практические работы
Доклад на заданную тему
Контрольная работа
Учебно-исследовательский проект

5.5. Рейтинг-план дисциплины**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****6.1. Рекомендуемая литература****6.1.2. Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Чередник И. Л., Кашина Ю. В.	Анатомия и физиология человека. Физиологические особенности детского возраста: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2025

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем****7. МТО (оборудование и технические средства обучения)**

7.1	1. Аудитория для проведения занятий.
7.2	2. Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.3	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки.
7.4	- 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;
7.5	- 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.
7.6	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

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.

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

Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основная форма: экзамен. Экзамен проводится в форме публичного доклада и презентации, в которых студент демонстрирует навыки деловой коммуникации в устной и письменной формах на государственном языке.

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 семинарское занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно решает ситуационные задачи, проходит тестирование или отвечает на вопросы преподавателя. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

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

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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом практического занятия происходит в дни поведения 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

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

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ОПК-2	ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» А/01.6 Набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе А/04.6 Контроль и оценка освоения дополнительных общеобразовательных программ, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)	<i>Знает:</i> - анатомо-физиологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащих основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности, анализа результатов тренировочного процесса, на спортивно-оздоровительном, начальном и этапе совершенствования; - значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», понимает разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации; - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); - о сложности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; - особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; - особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; - научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС; - особенности детей, одаренных в ИВС; - методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта. <i>Умеет:</i> - использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых на этапах тренировочного процесса; - ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; - определять показатели и критерии начального отбора в ИВС; - проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; - использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию. - использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психической готовности для активного продолжения занятий спортом.

		<i>Владеет:</i> - обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; - выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; - проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации;

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/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 экзамена/зачета.

Структура оценки сформированности компетенций на этапе текущего изучения дисциплины

Этапы формирования компетенций:	Контролируемые разделы	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	Уровни сформированности компетенции	
1 этап	МОДУЛЬ 1	ОПК-2	Практические работы	не аттестован	4 и менее
				низкий	5 – 6
				средний	7 – 8
		ОПК-2	Доклад на заданную тему	высокий	9 – 10
				не аттестован	2
				низкий	3
		ОПК-2	Контрольная работа	средний	4
				высокий	5
				не аттестован	2
				низкий	3
				средний	4
				высокий	5
			макс:	20	
2 этап	МОДУЛЬ 2	ОПК-2	Практические работы	не аттестован	4 и менее
				низкий	5 – 6
				средний	7 – 8
		ОПК-2	Доклад на заданную тему	высокий	9 – 10
				не аттестован	2
				низкий	3
		ОПК-2	Учебно-исследовательский проект	средний	4
				высокий	5
				не аттестован	2
				низкий	3
				средний	4
				высокий	5
			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-2	Ответы (устные или письменные) на вопросы билетов	не аттестован	0 – 14
		низкий	15 – 32
		средний	33 – 42
		высокий	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

Практические работы

Оцениваемая компетенция	Оцениваемый Индикатор	Практические работы
ОПК-2	Умеет: - Использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых на этапах тренировочного процесса.	- Технология спортивного отбора. Федеральный проект «Стань чемпионом». - Определение показателей крепости телосложения методом индексов. Написать выводы.
	- Ориентироваться в общих	- Прогнозирование окончательной длины тела ребенка, относительно собственных

	положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации.	данных (1. Используя таблицу, определить конечный рост детей, предлагаемых для примера. 2. Определить их перспективность в видах спорта (указать не менее 3 видов). 3. Рассчитать наиболее оптимальные, с точки зрения реализации благоприятного прогноза достижения спортивных результатов, ростовые характеристики (длину тела) детей при наборе их в группы начальной подготовки в избранном виде спорта (возраст зачисления в соответствии с ФССП по виду спорта).
	- Определять показатели и критерии начального отбора в ИВС.	Подготовить презентацию для расширения и проверки знаний школьников о физической культуре и спорте «Домашние задания по физической культуре и спорту». Необходимо подобрать вопросы для проверки знаний школьников по физической культуре и красочно оформить их в виде презентации.
	- Проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов.	- Расчетное прогнозирование роста детей. (Познакомиться с разными формулами определения конечной длины тела ребенка, относительно длины тела родителей. Заполнить таблицу: провести сравнительный анализ результатов, полученных при помощи х формул разных авторов).
	- использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию.	Морфометрические предпосылки к спортивной деятельности. Определить тип конституции человека с помощью обхвата запястья и индексов Пинье, Вервека. Написать выводы о типе конституции и предрасположенности к группе видов спорта.
	- использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психической готовности для активного продолжения занятий спортом.	Методы спортивного отбора.

Доклад на заданную тему

Оцениваемая компетенция	Оцениваемый Индикатор	Тематика докладов

ОПК-2	<i>Владеет:</i> - обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.	1. Педагогические критерии спортивной пригодности. 2. Психологические критерии спортивного отбора. 3. Социологические критерии отбора. 4. Система отбора по В.Н. Платонову. Этапы отбора, критерии отбора на этапах. 5. Система отбора Л.П. Сергеевко. Этапы отбора, их характеристика. 6. Система отбора по К.П. Сахновскому. Этапы отбора, содержание работы на этапах. 7. Система спортивного отбора по В.М. Волкову.
	- выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования.	8. Спортивный отбор, как вид сверхдолгосрочного прогнозирования спортивных результатов. 9. Прогнозирование развития двигательных способностей. 10. Спортивный талант и спортивная одаренность. 11. Наследуемость спортивного таланта.
	- проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации	12. Критерии эффективности спортивного отбора. 13. Модельные характеристики спортсмена, как основа прогнозирования спортивных результатов

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Реферат	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.

Контрольная работа

Оцениваемая компетенция	Оцениваемый индикатор	Описание контрольной работы
ОПК-2	- анатомо-физиологических особенностей лиц различного пола на этапах развития, служащих основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности, анализа результатов тренировочного процесса, на спортивно-оздоровительном, начальном и этапе совершенствования;	1. Основной задачей системы отбора в спортивную школу на втором этапе является А) Предварительный отбор детей в спортивную школу Б) Углубленная проверка соответствия предварительно отобранного В) Многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной и спортивной специализации.
	- значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», понимает разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»;	2. Система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей, подростков девушек и юношей для специализации в определенном виде спорта - это: А) спортивный отбор Б) спортивная специализация В) спортивная ориентация Г) спорт
	- критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы);	3. Какие морфологические признаки подвержены наибольшему наследственному влиянию? А) Состав тела Б) Продольные размеры тела В) Объемные размеры тела
	- о сложности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности;	4. Укажите контингент, на который направлен оперативный спортивный отбор (3 этап) А) Все желающие дети, дети самостоятельно занимающиеся ФК Б) Дети и юноши, прошедшие первоначальную спортивную подготовку В) Спортсмены, прошедшие отбор спортивной пригодности
	- особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;	5. Виды соматотипов по Бунаку (1941) А) Дигестивный, мышечный, астеноидный Б) Торакальный, мышечный, абдоминальный В) Дигестивный, мышечный,
	- особенности планирования и методического	6. Система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на

	обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов;	основе которых определяется узкая специализация индивида в определенном виде спорта – это А) спортивный отбор Б) спортивная специализация В) спортивная ориентация Г) спорт
	- методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта.	7. Перечислите основные критерии биологического возраста: А) Костная зрелость Б) Зубная зрелость В) Физиологическая зрелость Г) Половая зрелость Д) Биохимическая зрелость
	- научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС;	8) Спортсмены каких специализаций зачастую имеют макросомный соматотип А) Триатлон Б) Прыжки в высоту В) Десятиборье Г) Художественная гимнастика Д) Хоккей
	- особенности детей, одаренных в ИВС;	9.Анатомо-физиологические наследственные предпосылки, которые при создании благоприятных условий могут превратиться в способности - это: А) Задатки Б) Талант В) Одаренность Г) Способности
	- методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта.	10. Основной задачей системы отбора в спортивную школу на втором этапе является А) Предварительный отбор детей в спортивную школу; Б) Углубленная проверка соответствия предварительно отобранного; В) Многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной и спортивной специализации;

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

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

Учебно-исследовательский проект

Оцениваемая компетенция	Оцениваемый индикатор	Описание
ОПК-2,	<i>Владеет:</i>	Название: «Спортивный отбор в избранном виде спорта»

	- использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов. - выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования.	Цель: разработать и защитить план спортивного отбора в избранном виде спорта Ход работы: 1. Студент самостоятельно изучает психоспортограмму и ФССП и определяет ключевые показатели контрольных тестов для зачисления и перевода в группы спортивной подготовки; описывает модельные характеристики спортсмена; перечисляет ключевые педагогические, психологические, социологические, генетические критерии отбора; 2. Готовит презентацию и доклад по теме проекта.

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Учебно-исследовательский проект	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.

3. ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оцениваемая компетенция	Оцениваемый индикатор	Вопросы для промежуточной аттестации
ОПК-2	<i>Знает:</i> - значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», понимает разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной	1. Понятие спортивной ориентации. Цель, задачи, методы. 2. Понятие спортивного отбора. Цель, задачи, методы. 3. Прогнозирование спортивных достижений. Цель, задачи. 4. Спортивный талант 5. Спортивная одаренность 6. Уровни развития способностей 7. Морфобиомеханические предпосылки к спортивной деятельности и их учет при выборе

ориентации»; - особенности детей, одаренных в ИВС; - методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта. <i>Умеет:</i> - ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации.	специализации 8. Генетические данные наследуемости соматических, физиометрических и психометрических признаков у человека 9. Генетические данные наследуемости спортивного таланта 10. Генетические данные наследуемости спортивной работоспособности 11. Значение ранней спортивной специализации и оптимального возраста для достижения спортивного мастерства 12. Поэтапное проведение спортивного отбора 13. Периодизация детского возраста и анатомо-физиологические особенности организма детей 14. Акселерация и спорт 15. Биологический и календарный возраст 16. Определение пригодности детей к занятиям спортом 17. Медико-биологические (морфологические, физические и психологические) критерии спортивной пригодности 18. Педагогические критерии спортивной пригодности 19. Психологические критерии спортивного отбора 20. Социологические критерии отбора 21. Основы руководства коллективом в сфере своей профессиональной деятельности с целью осуществления качественной спортивной ориентации в избранном виде спорта 22. Основы спортивной ориентации и отбора с учетом индивидуальных особенностей организма спортсменов, современного состояния и тенденций развития ациклических видов спорта 23. Значение биологических ритмов при определении перспективности юных спортсменов 24. Анализ уровня развития физкультурно-спортивной деятельности на федеральном, региональном и муниципальном (локальном) уровнях на основе анализа текущего и перспективного состояния отрасли 25. Современное состояние ациклических видов спорта 26. Этапы проведения спортивного отбора в ациклических видах спорта на разных этапах подготовки спортсменов 27. Планирование физкультурно-спортивной деятельности организаций различного вида и уровня, в зависимости от контингента занимающихся и их спортивной ориентации 28. Основы образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности 29. Коммуникация как средство решения профессиональных задач спортивной ориентации 30. Современные технологии спортивной ориентации и отбора в педагогической деятельности.
.	

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.

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	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	5 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		экзамены 6	
аудиторные занятия	72		
самостоятельная работа	72		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> , <Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Недель	15 2/6		14 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12	12	12	24	24
Практические	24	24	24	24	48	48
Итого ауд.	36	36	36	36	72	72
Контактная работа	36	36	36	36	72	72
Сам. работа	36	36	36	36	72	72
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	72	72	108	108	180	180

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Мугаллимова Надежда Николаевна; д.п.н., Зотова Фируза Рахматулловна



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	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	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Теория и методика физической культуры	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.3	Спортивная ориентация и спортивный отбор	
2.2.4	Научно- исследовательская деятельность в профессиональной деятельности	
2.2.7	Преддипломная практика	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.3: Планирует содержание занятия по ИВС

Знать:
положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся

Знать:
этапы многолетней подготовки

Уметь:
определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС

Уметь:
подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС

Уметь:
подбирать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения

Уметь:
строить эталонные и исходные модели спортсмена

Владеть:
навыками разработки методического обеспечения тренировочного процесса

ОПК-11: Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-11.2: Анализирует и оценивает эффективность учебно-тренировочного процесса

Знать:
организационно-методические основы детско-юношеского спорта и массового спорта

Знать:
способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса

Знать:
требования к составлению планов спортивной подготовки

Знать:
федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине)

Знать:
структуру макро-, мезо-, микроциклов

Уметь:
планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий

Уметь:

составлять годовые, этапные, недельные планы тренировки
Уметь: использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС
Уметь: определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов
Владеть: навыками проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося

ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

ОПК-14.2: Определяет организационно- методические указания для тренировочного и образовательного процессов

Знать: документы планирования образовательного и тренировочного процесса
Знать: методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации
Уметь: осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры
Уметь: планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры с учетом особенностей избранного вида спорта
Владеть: навыками планирования учебно-тренировочного занятия по ИВС
Владеть: навыками составления документов по проведению соревнований
Владеть: навыками составления годового плана тренировки

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. МОДУЛЬ 1. 5 семестр - Общая характеристика системы подготовки спортсмена						
1.1	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития /Тема/	5	0				
1.2	/Лек/	5	2	ОПК-1.3-31 ОПК-11.2-31 ОПК-14.2-32	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		
1.3	/Пр/	5	4	ОПК-1.3-31 ОПК-14.2-32 ОПК-14.2-У1			
1.4	/Ср/	5	5	ОПК-1.3-31 ОПК-11.2-31 ОПК-11.2-34 ОПК-11.2-У4			
1.5	Соревнования как основа специфики спорта /Тема/	5	0				
1.6	/Лек/	5	2	ОПК-14.2-31 ОПК-14.2-32			

1.7	/Пр/	5	4	ОПК-14.2-31 ОПК-14.2-32 ОПК-14.2-У1 ОПК-14.2-У2 ОПК-14.2-В2			
1.8	/Ср/	5	5	ОПК-14.2-31 ОПК-14.2-32 ОПК-14.2-У1 ОПК-14.2-У2 ОПК-14.2-В2			
1.9	Общая характеристика системы подготовки спортсмена /Тема/	5	0				
1.10	/Лек/	5	4	ОПК-1.3-31 ОПК-1.3-У1 ОПК-14.2-32			
1.11	/Пр/	5	6	ОПК-1.3-У1 ОПК-1.3-У2 ОПК-1.3-У3 ОПК-1.3-В1 ОПК-14.2-У1			
1.12	/Ср/	5	8	ОПК-1.3-31 ОПК-1.3-У1 ОПК-1.3-У2 ОПК-1.3-У3 ОПК-1.3-В1 ОПК-14.2-32 ОПК-14.2-У1			
1.13	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : физическая подготовка /Тема/	5	0				
1.14	/Лек/	5	2	ОПК-11.2-31 ОПК-11.2-32 ОПК-11.2-34 ОПК-14.2-32			
1.15	/Пр/	5	8	ОПК-11.2-У3 ОПК-11.2-У4 ОПК-11.2-В1 ОПК-14.2-У1 ОПК-14.2-У2			

1.16	/Ср/	5	12	ОПК-11.2-31 ОПК-11.2-34 ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-В1 ОПК-14.2-32 ОПК-14.2-У1 ОПК-14.2-У2			
1.17	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : техническая подготовка /Тема/	5	0				
1.18	/Лек/	5	2	ОПК-11.2-31 ОПК-11.2-32 ОПК-11.2-34 ОПК-14.2-32			
1.19	/Пр/	5	2	ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-У3 ОПК-11.2-В1 ОПК-14.2-32 ОПК-14.2-У1 ОПК-14.2-У2			
1.20	/Ср/	5	6	ОПК-11.2-31 ОПК-11.2-32 ОПК-11.2-34 ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-У3 ОПК-11.2-В1 ОПК-14.2-32 ОПК-14.2-У1 ОПК-14.2-У2			
	Раздел 2. МОДУЛЬ 2 - 6 семестр - Построение тренировочного процесса						
2.1	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : тактическая подготовка /Тема/	6	0				
2.2	/Лек/	6	2	ОПК-14.2-32			
2.3	/Пр/	6	2	ОПК-14.2-32 ОПК-14.2-У1 ОПК-14.2-У2			
2.4	/Ср/	6	6	ОПК-14.2-32 ОПК-14.2-У1 ОПК-14.2-У2			
2.5	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : психологическая подготовка /Тема/	6	0				

2.6	/Лек/	6	2	ОПК-14.2-32			
2.7	/Пр/	6	2	ОПК-14.2-32 ОПК-14.2-У1 ОПК-14.2-У2			
2.8	/Ср/	6	6	ОПК-14.2-32 ОПК-14.2-У1 ОПК-14.2-У2			
2.9	Основы построения спортивной подготовки /Тема/	6	0				
2.10	/Лек/	6	2	ОПК-1.3-31 ОПК-11.2-31 ОПК-11.2-33 ОПК-11.2-34 ОПК-11.2-35			
2.11	/Пр/	6	12	ОПК-1.3-31 ОПК-1.3-У4 ОПК-11.2-33 ОПК-11.2-35 ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-У2 ОПК-11.2-У4 ОПК-11.2-В1 ОПК-14.2-В3			
2.12	/Ср/	6	10	ОПК-1.3-31 ОПК-1.3-У4 ОПК-11.2-31 ОПК-11.2-33 ОПК-11.2-34 ОПК-11.2-35 ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-У2 ОПК-11.2-В1 ОПК-14.2-В3			
2.13	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы) /Тема/	6	0				
2.14	/Лек/	6	2	ОПК-1.3-31 ОПК-1.3-32 ОПК-11.2-34 ОПК-14.2-32			

2.15	/Пр/	6	6	ОПК-1.3-31 ОПК-1.3-32 ОПК-11.2-31 ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-У4 ОПК-14.2-32 ОПК-14.2-У1 ОПК-14.2-У2			
2.16	/Ср/	6	8	ОПК-1.3-31 ОПК-1.3-32 ОПК-11.2-31 ОПК-11.2-34 ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-В1 ОПК-14.2-32 ОПК-14.2-У2			
2.17	Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена /Тема/	6	0				
2.18	/Лек/	6	4	ОПК-1.3-31 ОПК-11.2-33 ОПК-14.2-31 ОПК-14.2-32			
2.19	/Пр/	6	2	ОПК-1.3-31 ОПК-11.2-33 ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-У4 ОПК-14.2-31 ОПК-14.2-У2 ОПК-14.2-В1			
2.20	/Ср/	6	6	ОПК-1.3-31 ОПК-11.2-33 ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-У4 ОПК-14.2-31 ОПК-14.2-У2 ОПК-14.2-В1			
2.21	/Экзамен/	6	36				

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 методик 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 психомоциональной 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 определённом 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, годовое, 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 качества и физическая подготовка спортсмена	Москва: Спорт-Человек, 2019
Л1.2	Зотова Ф. Р., Мугалимова 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
Л1.4	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С..	Теория и методика физической культуры и спорта : учебник – Текст : непосредственный.	М. : ИЦ "Академия", 2018. – 496 с.

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Семёнова Г. И., Еркомашвили И. В.	Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022
Л2.2	Шиндина И. В., 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
Л2.6	Матвеев Л. П.	Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры, общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля	Москва: Спорт-Человек, 2025

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

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

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.

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.

10. ПРИЛОЖЕНИЯ

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

Сдача 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.

Структура оценки сформированности компетенций на этапе текущего изучения дисциплины

Контролируемые разделы	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	Уровни сформированности компетенции	
МОДУЛЬ 1.	ОПК-1.3, ОПК-11.2, ОПК-14.2	Практические работы	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5– 6 7 – 8 9 – 10
	ОПК-1.3, ОПК-11.2, ОПК-14.2	Письменный/ устный опрос	не аттестован низкий средний высокий	2 3 4 5
	ОПК-1.3, ОПК-11.2, ОПК-14.2	Тестирование	не аттестован низкий средний высокий	2 3 4 5
	макс:			20
МОДУЛЬ 2.	ОПК-1.3, ОПК-11.2, ОПК-14.2	Практические работы	не аттестован низкий средний высокий	2 3 4 5
	ОПК-1.3, ОПК-11.2, ОПК-14.2	Письменный/ устный опрос	не аттестован низкий средний высокий	2 3 4 5

	ОПК-1.3, ОПК-11.2, ОПК-14.2	Учебно-исследовательский проект	не аттестован низкий средний высокий	2 3 4 5
	ОПК-1.3, ОПК-11.2, ОПК-14.2	Тестирование	не аттестован низкий средний высокий	2 3 4 5
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-1, ОПК-2, ОПК-4, ОПК-12, ОПК-18	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 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

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.
Собеседование	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент неполно изложил задание; при изложении были допущены существенные ошибки; результаты выполнения работы не удовлетворяют требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; материал оформлен неаккуратно или не в соответствии с требованиями.
	Средний (Хорошо)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала; материал оформлен недостаточно аккуратно и в соответствии с требованиями.
	Высокий (Отлично)	Студент обстоятельно, с достаточной полнотой излагает соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала. Материал оформлен аккуратно в соответствии с требованиями.
Тестирование	Не аттестован (Не удовлетворительно)	50% и менее
	Низкий (Удовлетворительно)	51% – 65 %
	Средний (Хорошо)	66 % – 84%
	Высокий (Отлично)	85% – 100%
Учебно-исследовательский проект	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильные выводы.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.
	Средний (Хорошо)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допустил 2-3 ошибки.
	Высокий (Отлично)	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.
Устный опрос (экзамен)	Не аттестован (Не удовлетворительно)	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.
	Низкий (Удовлетворительно)	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.

	Средний (Хорошо)	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.
	Высокий (Отлично)	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.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины **Организация физкультурно-спортивных мероприятий**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	6 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	216		Виды контроля в семестрах:
в том числе:			зачеты с оценкой 6
аудиторные занятия	55		
самостоятельная работа	161		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	15 2/6		14 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	8	8	6	6	14	14
Практические	20	20	20	20	40	40
Индивидуальные занятия			1	1	1	1
Итого ауд.	28	28	27	27	55	55
Контактная работа	28	28	27	27	55	55
Сам. работа	80	80	81	81	161	161
Итого	108	108	108	108	216	216

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Дедюльская Марина Владимировна 

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 14.03.2025 г. № 14

Зав. кафедрой Мугаллимова Н.Н. 

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	формирование у обучающихся знаний, умений, навыков, необходимых для проектирования, планирования, проведения и анализа физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня и направленности, с соблюдением нормативных требований, принципов безопасности и эффективного использования ресурсов

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности	
2.1.2	легкая атлетика	
2.1.3	лыжный спорт	
2.1.4	плавание	
2.1.5	гимнастика	
2.1.6	подвижные игры	
2.1.7	баскетбол	
2.1.8	волейбол	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.2		
2.2.3	Профессионально-ориентированная	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-9: Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах

УК-9.2:Применяет методы личного экономического и финансового планирования для достижения текущих и долгосрочных финансовых целей, использует финансовые инструменты для управления личными финансами (личным бюджетом), контролирует собственные экономические и финансовые риски

Знать:

Основные принципы и этапы личного финансового планирования (постановка целей, анализ ситуации, составление плана, реализация, контроль).

Уметь:

Формулировать и ранжировать личные финансовые цели в соответствии с жизненными этапами и приоритетами.

ОПК-5: Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения

ОПК-5.3:Организует участие обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях

Знать:

Основы методики организации массовых мероприятий: этапы планирования, алгоритм подготовки, ресурсное обеспечение (кадровое, материально-техническое, информационное).

Уметь:

Разрабатывать сценарии, положения и программы конкретных мероприятий, чётко определяя цели, задачи, целевую аудиторию, этапы проведения и критерии оценки.

Владеть:

Навыками организаторской работы и модерации групповой деятельности обучающихся.

ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-13.1:Участует в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия

Знать:

Основные правила, регламенты и специфику конкретных видов спортивно-оздоровительных состязаний, входящих в программу мероприятия (например, лёгкая атлетика, игровые эстафеты, гимнастика, плавание и т.д.).

Уметь:

Занимать определённую позицию в судейской бригаде (например, хронометриста, судьи на этапе эстафеты, фиксатора результатов) и эффективно выполнять свои обязанности.

Владеть:

Практическими навыками судейства на одной или нескольких судейских должностях в составе бригады.

ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий							
ОПК-15.1: Определяет, необходимое для занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий, оборудование и инвентарь							
Знать: Нормативные требования, правила безопасности и технические регламенты, определяющие перечень и состояние оборудования и инвентаря для конкретного вида спорта или мероприятия.							
Уметь: Составлять полный и обоснованный перечень (ведомость) необходимого оборудования, инвентаря и расходных материалов с указанием точного количества.							
Владеть: Навыками составления технических заданий и заявок на оборудование для различных типов физкультурно-спортивных мероприятий.							

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Тема 1. Особенности оборудование и инвентаря используемых для физкультурно-спортивных мероприятий. /Тема/	5	0				
1.2	/Лек/	5	2	ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1	Э3		
1.3	/Пр/	5	2	ОПК-15.1-В1 ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1			
1.4	/Ср/	5	10	ОПК-15.1-В1 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-31	Э1		
1.5	Тема 2. Судейство физкультурно-спортивных мероприятий. /Тема/	5	0				
1.6	/Лек/	5	2	ОПК-13.1-31	Э1		
1.7	/Пр/	5	8	ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1	Э4 Э5 Э6		
1.8	/Ср/	5	30	ОПК-13.1-В1 ОПК-13.1-У1	Э1		
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Тема 3. Планирование и организация учащихся для проведения физкультурно-спортивных мероприятий. /Тема/	5	0				
2.2	/Лек/	5	2	ОПК-5.3-31	Э1		
2.3	/Пр/	5	6	ОПК-5.3-31 ОПК-5.3-У1	Э1		
2.4	/Ср/	5	20	ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-31			

2.5	Тема 4. Процесс планирования и документальное сопровождение организации физкультурно-спортивного мероприятия. /Тема/	5	0				
2.6	/Лек/	5	2	ОПК-13.1-31			
2.7	/Пр/	5	4	ОПК-15.1-У1			
2.8	/Ср/	5	20	ОПК-5.3-31 ОПК-5.3-У1			
	Раздел 3. Модуль 3						
3.1	Тема 1. Подготовка оборудования и инвентаря для соревнований разных возрастных категорий. /Тема/	6	0				
3.2	/Лек/	6	2	ОПК-15.1-31	Э1 Э3		
3.3	/Пр/	6	2	ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1	Э1		
3.4	/Ср/	6	10	ОПК-15.1-В1 ОПК-15.1-У1	Э1		
3.5	Тема 2. Судейство спортивно-оздоровительных мероприятий. /Тема/	6	0				
3.6	/Лек/	6	2	ОПК-13.1-31			
3.7	/Пр/	6	8	ОПК-13.1-У1	Э3 Э4 Э5 Э6		
3.8	/Ср/	6	31	ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1	Э5 Э6		
3.9	/ИЗ/	6	1	ОПК-13.1-В1 ОПК-5.3-В1			
	Раздел 4. Модуль 4						
4.1	Тема 3. Особенности организации учащихся в спортивно-массовых и спортивного-оздоровительных мероприятиях. /Тема/	6	0				
4.2	/Лек/	6	1	ОПК-5.3-В1			
4.3	/Пр/	6	6	ОПК-13.1-В1 ОПК-13.1-У1			
4.4	/Ср/	6	20	ОПК-5.3-В1			
4.5	Тема 4. Экономическая составляющая организации мероприятий. /Тема/	6	0				
4.6	/Лек/	6	1	УК-9.2-31	Э1		
4.7	/Пр/	6	4	УК-9.2-У1 УК-9.2-31	Э1		
4.8	/Ср/	6	20	УК-9.2-У1	Э1		

4.9	/Зачёт СОц/	6	0	УК-9.2-31 УК-9.2-У1 ОПК-5.3-31 ОПК-5.3-У1 ОПК-13.1-31 ОПК-5.3-В1 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1	Э1 Э3 Э4 Э6		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Тест

1. Внешкольная работа по физическому воспитанию не проводится в:

- А) ДЮСШ
- Б) спортивном лагере
- В) школе
- Г) оздоровительном лагере

2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями относятся к:

- А) внеклассной работе
- Б) учебной работе
- В) внешкольной работе
- Г) работе ДЮСШ

3. Как называются командные физкультурно-оздоровительные соревнования развлекательного характера?

- А) эстафеты
- Б) зарница
- В) праздник
- Г) олимпиада

4. К формам внеклассной работы относятся:

- А) Утренняя гимнастика
- Б) урок физкультуры
- В) Веселые старты

5. Задачи внешкольной работы это:

- А) Укрепление здоровья
- Б) повышение успеваемости по физической культуре
- В) воспитание патриотизма
- Г) удовлетворение спортивных интересов

6. Что является основным средством физического воспитания?

- А) физические упражнения
- Б) беседа
- В) веселые старты
- Г) соревнования

7. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- А) физическую и интеллектуальную активность
- Б) регулярное обращение к врачу
- В) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек
- Г) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек

8. Назовите основные физические качества человека:

- А) быстрота, сила, смелость, гибкость
- Б) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость
- В) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость
- Г) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность

9. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- А) общей физической подготовкой;
- Б) специальной физической подготовкой
- В) гармонической физической подготовкой
- Г) прикладной физической подготовкой

10. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- А) образ жизни

- Б) наследственность
- В) климат

Практические работы

1. Составить положение физкультурно-спортивного мероприятия.
2. Составить календарь по проведению физкультурно-спортивного мероприятия включающая пять видов состязания с большим количеством участников (количество участников оговаривается преподавателем).
3. Провести парад открытия физкультурно-спортивного мероприятия.
4. Провести церемонию награждения и парад закрытия физкультурно-спортивного мероприятия.
5. Судейство – волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон, подвижные игры.
6. Разработать материально-технический перечень для проведения физкультурно-спортивного мероприятия.

Проект

1. Организовать и провести физкультурно-спортивное мероприятие в школе.

Решение задач по созданию модели

1. Разработать сценарий открытия физкультурно-спортивного мероприятия.
2. Разработать сценарий закрытия физкультурно-спортивного мероприятия.
3. Разработать сценария досуговых мероприятий для детей на неделю (с подробным описанием мероприятий и их проведение).
4. Разработать программу соревнований.
5. Разработать календарь соревнований
6. Составление плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного мероприятия.

Вопросы для зачета

1. Положение о соревнованиях включает:

- А сроки проведения
- Б место проведения
- В условия допуска к соревнованиям
- Г условия проживания и награждения

2. Виды соревнований

- А личные и командные
- Б командные и лично-командные
- В личные и лично-командные
- Г личные, командные, лично-командные

3. Для проведения соревнований по плаванию (25 участников) достаточно:

- А 3 судьи разных функций
- Б 5 судей разных функций
- В 7 судей разных функций
- Г 10 судей разных функций
- Д 12 судей разных функций

4. Материально-техническое обеспечение физкультурно-массового мероприятия включает спортивное сооружение?

- А Да
- Б Нет

5. К технологическим характеристикам спортивного сооружения относятся:

- А состав помещений, полей и площадок
- Б размеры и качество полей и площадок
- В качество и параметры оборудования спортсооружения
- Г возможность трансформации спортсооружения

6. Что из нижеперечисленных не является массовым физкультурно-спортивным мероприятием:

- А урок физической культуры
- Б День здоровья
- В «Папа, мама, я – спортивная семья»

7. Основной документ проведения соревнований...

- А положение
- Б сценарий
- В заявка

8. Что из перечисленного не относится к задачам проведения физкультурного праздника...

- А популяризация, пропаганда физической культуры
- Б достижение высоких спортивных результатов

В повышение двигательной активности

9. Алгоритм подготовки Дня здоровья включает:

- А создание инициативной группы
- Б разработка заданий для всех участников праздника
- В привлечение к подготовки максимально большего числа участников
- Г оформление газет, плакатов на спортивную тему
- Д подготовка музыкального сопровождения
- Е подбор спортивного инвентаря

10. Какие факторы не влияют на выбор игр-развлечений и эстафет?

- А возраст участников
- Б уровень подготовленности
- В уровень успеваемости

11. Методика проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий предполагает соблюдение основных принципов:

- А доступность для всех участников
- Б зрелищность и эмоциональность конкурсов и состязаний
- В целостность и логическая последовательность конкурсов и игр
- Г гласность результатов, определенность целей и задач, единство требований
- Д кумулятивный и тренировочный эффект

12. К мерам безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий относится:

- А медицинское обеспечение (аптечка, медработник)
- Б соблюдение технических и гигиенических требований
- В общественный порядок

13. В чем заключается оздоровительный эффект прогулки, экскурсии, похода?

- А тренировка мышц
- Б кардио-респираторной системы
- В снятие эмоционального напряжения
- Г переключение

14. Цели туристических походов в школе бывают:

- А спортивные
- Б оздоровительные
- В воспитательные
- Г образовательные

15. Часть спорта, направленное на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных или самостоятельных занятий, а также участие в массовые мероприятия – это...

- А профессиональный спорт
- Б массовый спорт
- В адаптивный спорт

16. Для учащихся начальных классов продолжительность соревнований не должна превышать:

- А 1,5 часа
- Б 45 мин
- В 1 час

17. Информационное сопровождение спортивно-массового мероприятия это:

- А пакет специализированных компьютерных программ
- Б нормативная документация мероприятия
- В реклама, информационная подготовка и отчет

18. Дать классификацию физкультурно-спортивным мероприятиям по направленности:

- А спортивные
- Б тематические
- В физкультурно-оздоровительные
- Г военно-патриотические

19. Разрешается ли в беге на 100м, 200м, 400м переходить на чужую дорожку?

- А нет
- Б да, если не создается помехи для соперника
- В да
- Г да, если разрешает тренер

20. Если догнавший лыжника гонщик просит уступить лыжню, то соперник обязан...

А сойти с лыжни одной лыжей
 Б сойти с лыжни обеими лыжами;
 В остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.

21. Что является коррупционной составляющей?

А взятка
 Б подкуп
 В подарок

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Представлен в Приложении 1

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тест
 Проект
 Практическая работа
 Задачи по созданию моделей

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Дедловская, М. В. Основы организации физкультурно-спортивных мероприятий : Учебно-методическое пособие / М. В. Дедловская ; Рекомендовано учебно-научным методическим советом ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ» (протокол № 7 от 17.02.2022). – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 103 с. – ISBN 978-5-6047996-3-5. – EDN LLSGJB.
Э2	
Э3	Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований : учебное пособие для вузов / Е. А. Зобкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 40 с. — ISBN 978-5-507-52660-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/456944 (дата обращения: 21.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
Э4	Спортивная судейская коллегия ВФЛА : курс для начинающих судей легкой атлетики [Электронный ресурс] // Всероссийская федерация легкой атлетики (ВФЛА). — URL: https://rusathletics.info/family/sudejstvo/vks/ (дата обращения: 21.02.2025).
Э5	Правила соревнований по лёгкой атлетике [Электронный ресурс] // Федерация лёгкой атлетики России (ФЛАР). — URL: https://www.flgr.ru/rules/rules1/ (дата обращения: 21.02.2025).
Э6	Reading Reading Правила вида спорта «волейбол» [Электронный ресурс] // Всероссийская федерация волейбола (ВФВ). — URL: https://volley.ru/federation/documents/official-volleyball-rules/ (дата обращения: 21.02.2025).

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

6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.1.6	
6.3.1.7	Для 43.00.00
6.3.1.8	Учебная версия программы для ЭВМ: система автоматизации гостиниц «Эдельвейс» (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.9	Тестовый доступ к Travelline: Platform для автоматизации бизнес-процессов, централизованного хранения и управления данными средств размещения (Соглашение № 5 с ООО ТРЭВЕЛ ЛАЙН СИСТЕМС от 10.03.2025 г.)

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	1. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ СИСТЕМЫ (БАЗЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА)
6.3.2.2	«Официальный интернет-портал правовой информации» (pravo.gov.ru)
6.3.2.3	2. ОТРАСЛЕВЫЕ (СПОРТИВНЫЕ) ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ И РЕСУРСЫ
6.3.2.4	Информационно-аналитическая система «Спорт-норматив» (sportnorm.ru)
6.3.2.5	3. Всероссийская федерация волейбола (volley.ru)
6.3.2.6	4. Российский футбольный союз (rfs.ru)
6.3.2.7	5. Федерация лёгкой атлетики России (rusathletics.info)
6.3.2.8	6. Единая федеральная автоматизированная информационная система (ЕФАИС) «Спорт» (sport.gov.ru/efais)
6.3.2.9	7. Добро.ру (dobro.ru) / «Волонтеры Москвы» и аналоги в регионах
6.3.2.10	8. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» (cyberleninka.ru) и eLIBRARY.RU
6.3.2.11	9. Электронно-библиотечные системы (ЭБС) , «Юрайт», «Лань».
6.3.2.12	
6.3.2.13	
6.3.2.14	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Аудитория (потокная) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.2	Спортивный зал (конусы, футбольные мячи, волейбольные мячи, мячи для тенниса, скакалки, фишки, обручи, ракетки для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, эстафетные палочки, свисток, секундомер).
7.3	
7.4	

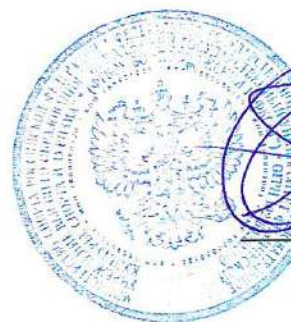
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Студент обязан посещать занятия, выполнять практические работы, решать задачи по созданию моделей. Разработать и провести индивидуальный проект.

Этапы подготовки, методический и видео материал необходимый для самостоятельной работы и выполнения заданий размещен в дистанционном образовании в вклады дисциплины Организация физкультурно-спортивных мероприятий.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Необходимо изучить задания размещенные в дистанционном обучении (ДО). Изучить рекомендуемую литературу и



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УРиЦТ

А.В. Павлова

22.05.2023 г.

Рабочая программа дисциплины Видео анализ в спорте

Закреплена за кафедрой

Кафедра информационных систем и фиджитал спорта

Учебный план

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Часов по учебному плану

72

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 6

аудиторные занятия

38

самостоятельная работа

34

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> , <Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
Неделя	14 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	12	12	12	12
Практические	26	26	26	26
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.п.н., Доц., Фаткуллов Ильнур Рафкатович; к.ф-м.н., Доц., Мифтахов Рустем Фаридович; Ситдиков Алмаз Муллаянович

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 1

Зав. кафедрой И.о. Любягина О.А.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Сформировать у студентов системное понимание методологии и практически применения технологий видеоанализа в спорте, подготовив их к применению этих инструментов для объективной оценки спортивной деятельности, повышения эффективности тренировочного процесса и поддержки принятия тактических решений в различных видах спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-1.5:Использует в своей деятельности методы системного анализа и синтеза информации

Знать:
способы интеграции разрозненных данных (видеофрагментов, количественных метрик, тактических схем) в целостную модель

Уметь:
группировать видеособытия по заданным или самостоятельно выявленным критериям

Владеть:
создание итогового отчёта или презентации, где видеоряд, данные и выводы логически взаимосвязаны

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.1:Проводит биомеханический анализ статических положений и движений человека

Знать:
требования к оборудованию (частота кадров, разрешение, выдержка), правильное расположение камер (перпендикулярно плоскости движения), использование маркеров и масштабных объектов.

Уметь:
давать тренеру и спортсмену конкретные указания по коррекции техники на основе видео и количественных данных

Владеть:
навыками создания отчёта, включающий полученные данные и интерпретацию, выводы и рекомендации

ОПК-16: Способен принимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

ОПК-16.1:Применяет информационные технологии в профессиональной деятельности

Знать:
основные типы программного обеспечения для видеоанализа

Уметь:
выполнять базовую настройку ПО для видеоанализа

Владеть:
запись коротких видео с демонстрацией рабочих приемов в ПО для спортсменов

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Видеоанализ в спорте						
1.1	Изучение основ обработки видео. Использование возможностей программы Kinovea для видеоанализа /Тема/	6	0				

1.2	Обработка видеоизображений. Программное обеспечение для видеоанализа движений /Лек/	6	2				
1.3	Биомеханический анализ спортивных движений человека. /Лек/	6	2				
1.4	Изучение основных возможностей программ Kinovea /Лек/	6	4				
1.5	Изучение основ работы с программой Kinovea /Пр/	6	2				
1.6	Работа с фрагментами видеороликов и добавление графических элементов в видеофрагмент /Пр/	6	2				
1.7	Изучение возможностей программы для измерения расстояния и скорости в видеороликах /Пр/	6	4				
1.8	Изучение возможностей программы при параллельном изучении двух видео /Пр/	6	4				
1.9	Изучение возможностей программы при измерении промежутков времени в видеофрагментах /Пр/	6	4				
1.10	Изучение возможностей количественного анализа в видеофрагментах (измерение расстояния до элемента и параметров элемента) /Пр/	6	4				
1.11	Изучение основных возможностей программ Kinovea /Ср/	6	8				
1.12	Изучение возможностей программы для измерения расстояния и скорости в видеороликах /Ср/	6	4				
1.13	Изучение возможностей количественного анализа в видеофрагментах (измерение расстояния до элемента и параметров элемента) /Ср/	6	6				
1.14	Биомеханический анализ спортивных движений человека. /Ср/	6	6				
1.15	Изучение основных возможностей Longomatch при организации анализа видеофрагментов /Тема/	6	0				
1.16	Изучение основ работы с программой Longomatch. /Лек/	6	4				
1.17	Работа с основными элементами программы Longomatch. /Пр/	6	4				
1.18	Подготовка программы для анализа по различным видам спорта /Пр/	6	2				
1.19	Работа с основными элементами программы Longomatch. /Ср/	6	10				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Письменный или устный опрос

1. Современные компьютерные программы видеоанализа. Краткая характеристика.
2. Основные возможности и элементы программы Kinovea.
3. Основные возможности загрузки видео в программе Kinovea.
4. Что такое рабочая область в программе Kinovea. Опишите ее устройство и основные панели.
5. Каким образом осуществляется захват и воспроизведение видеоклипов в программе Kinovea?
6. Как сохранить только видео или только главные кадры в обработанном видео?
7. Как производится добавление графики в видеофрагмент в программе Kinovea?
8. Каким образом производится отслеживание объектов или их движение на видео?
9. Как создается траектория при движении в программе Kinovea?
10. Опишите основные панели инструментов программы Longo Match.

11. Как происходит разбиение игры по ключевым элементам анализа в программе Longo Match?
12. Как происходит группирование событий по категориям анализа в программе Longo Match?
13. Как редактировать свойства событий в программе Longo Match?
14. Каким образом добавляются примечания к событиям в программе Longo Match?
15. Каким образом работать с временной шкалой в программе Longo Match?
16. Опишите порядок использования зональных меток в программе Longo Match.
17. Как создается новый список воспроизведения в программе Longo Match?
18. Как происходит экспортирование списка воспроизведения в новый видеофайл в программе Longo Match?
19. Современные форматы видео.
20. Характеристика форматов видеофайлов.
21. Применение видеоанализа в физической культуре и спорте.
22. Понятие видеоанализа. Направления использования видеоанализа в спорте
23. Использование видео в учебно-тренировочного процесса
24. История развития видеоанализа.
25. Фотофиниш.
26. Видеоповтор
27. Особенности съемки видео для проведение анализа.
28. Основные функции программного обеспечения для видеоанализа
29. Графический интерфейс программы Kinovea.
30. Структура видео-аналитического отдела

Тестовые вопросы

1. В программе Kinovea на экран можно установить:
 - Ключевые изображения управления
 - Ключевые поля
 - Ключевой код активации
 - Ключи
2. Программа Kinovea предназначена для:
 - спортсменов, тренеров и медицинских работников;
 - программистов, кинорежиссёров
 - бизнесменов, кинооператоров
3. Данный инструмент позволяет
 - Добавить изображение ключа
 - Добавить текстовую метку и отредактировать ее
 - Добавить свободный рисунок
 - Измерить угол
4. Данный инструмент позволяет
 - Добавить изображение ключа
 - Добавить текстовую метку и отредактировать ее
 - Добавить свободный рисунок
 - Измерить угол
5. Данный инструмент позволяет
 - Добавить изображение ключа
 - Добавить текстовую метку и отредактировать ее
 - Добавить свободный рисунок
 - Измерить угол
6. AVI-это
 - Наиболее ресурсоемкий формат, с наибольшей потерей данных
 - Наиболее ресурсоемкий формат, с минимальной потерей данных.
7. Для чего назначен следующий инструмент
 - Сохранение последовательности снимков
 - Сохранить видео
 - Сохранить ряд ключевых кадров с паузами
 - Сохранить видео с паузами на ключевых кадрах
8. Как расшифровывается MPEG?
 - Moving Picture Expert Group
 - Moving Picture Expert
 - Audio Video Interleave
9. Формат файлов, используемый для передачи видео через интернет. Используются такими сервисами, как

YouTube, Google Video, RuTube.BY, Mybu, Obivu и др.

- FLV
- AVI
- MOV
- WMV

10. Надпись в фильме

- название фильма
- титры
- вступительные титры
- заключительные титры

11. В каких файлах форматов видеoinформация может храниться?

- AVI и MPEG
- Только AVI
- Только MPEG

12. Что такое AVI

- Формат, предназначенный для сжатия звуковых и видеофайлов для загрузки или пересылки.
- Формат несжатого видео.

13. Для чего назначен следующий инструмент

- Сохранение последовательности снимков
- Сохранить видео
- Сохранить ряд ключевых кадров с паузами
- Сохранить видео с паузами на ключевых кадрах

14. Какую информацию несут сигналы в видеокамере?

- О яркости
- О цветности отдельных участков изображения
- О яркости и цветности отдельных участков изображения

15. Когда говорят о видеозаписи, прежде всего, имеют в виду:

- Движущееся изображение на экране телевизора или звуковую волну с меняющейся амплитудой и частотой;
- Движущееся изображение на экране телевизора;
- Звуковую волну с меняющейся амплитудой и частотой.

16. Компьютерную технологию хранения, воспроизведения и обработки динамических изображений, снятых с помощью кино- или видеокамер, а также принятых по каналам телевидения или Интернет-каналам и сохраненных в виде фильма в цифровом формате на компьютерных носителях называют . . .

- Цифровым видео
- компьютерным видео
- видео

17. Видеопоток - это

- процесс передачи видеоданных на устройство вывода во время демонстрации фильма
- показывает количество обрабатываемых бит видеoinформации за одну секунду времени
- характеристика призванная оценить качество обработанного видео в сравнении с оригиналом и определяющаяся совокупностью значений разрешения
- количество кадров сменяется за секунду. кадров сменяется за секунду.

18. Время отставания в LongoMatch- это

- Количество времени, прибавляемое к событию с момента его кодирования с целью определения времени остановки
- Количество времени, отнимаемое от события с момента его кодирования с целью определения его начального времени
- Особый тип события, во время которого игрок штрафуются

19. Какой функции в LongoMatch не существует?

- Редактор шаблонов
- Менеджер проектов
- Временная шкала
- Редактор формул

20. Верно ли следующее выражение: «LongoMatch обеспечивает поддержку списков воспроизведения, как простого способа создания презентаций с использованием моментов из разных игр».

- да
- нет

21. Какой кнопки на панели инструментов LongoMatch не существует? • Кнопка «Событие» • Кнопка «Таймер» • Кнопка «Метка» • Кнопка «Маркер» 22. Можно ли на панели инструментов программы LongoMatch изменять, добавлять инструменты? • Да • Нет 23. Что обозначает следующий маркер на полосе прокрутки • Маркер для секундомера • Маркер для точки синхронизации • Маркер для отслеживания пути • Маркер для ключевых изображений 24. Что обозначает следующий маркер на полосе прокрутки • Маркер для секундомера • Маркер для точки синхронизации • Маркер для отслеживания пути • Маркер для ключевых изображений 25. Что обозначает следующий маркер на полосе прокрутки • Маркер для секундомера • Маркер для точки синхронизации • Маркер для отслеживания пути • Маркер для ключевых изображений	
5.2. Темы письменных работ	
5.3. Фонд оценочных средств	
5.4. Перечень видов оценочных средств	
5.5. Рейтинг-план дисциплины	

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
6.1. Рекомендуемая литература	
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)
7.2	
7.3	А 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.4	А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.5	А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету

7.6	A 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов, доступ к Интернету
7.7	A 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.8	D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ к Интернету.
7.9	D106 - Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.10	D107 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.11	D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.12	D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.13	
7.14	B202A - Зал физкультурно-оздоровительных технологий с покрытием будо-маты.
7.15	B202C - компьютер ICL RAY, проектор, ТВ LG 55 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету
7.16	B203 (массаж) - персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету.
7.17	C203 (потоквая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.18	C204 (потоквая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.19	C205 (потоквая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.20	C207 (потоквая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.21	D202 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.22	D203 - Персональный компьютер ICL RAY, интерактивный ЖК телевизор 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.23	D206 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.24	D207 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.25	D208 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.26	D210 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.27	D212 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
7.28	D213 (комп.класс) - Моноблок DIO (16 шт.), моноблоки ICL (2 шт), мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.29	D215 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.30	D216 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.31	D217 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.32	D217A - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.33	D218 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету

7.34	E203 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.35	F203 (научный зал библиотеки) - Интерактивная доска SMART Board со встроенным проектором, персональный компьютер ICL RAY 4 шт.
7.36	C303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.37	C304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.38	C305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.39	D305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.40	E303 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.41	E304 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.42	E305 (потокковая) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.43	E401 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.44	E402 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.45	E403 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.46	E405 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.47	E407 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.48	E408 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.49	E501 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.50	E502 - Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.51	E503 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, Моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), Головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), Блок интерфейсов для стола;
7.52	E601 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.53	E602 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.54	E611 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.55	E612 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.56	E701 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.57	E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.58	E703 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.59	E710 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.60	E711 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.

7.61	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.62	E801 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖК телевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.63	E812 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.64	E813 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖК телевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.65	E814 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
7.66	E903 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.67	
7.68	Операционная система специального назначения Astra Linux Special Edition уровень защиты «Максимальный» («Смоленск») РУСБ.10015-01 (ФСТЭК) для рабочей станции (Соглашение А-2024-7120-ВУЗ-С)
7.69	Учебная версия программы для ЭВМ «система автоматизации гостиниц «Эдельвейс». Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015 года.
7.70	Программное обеспечение CAMO Турагент» для учебных заведений. Сублицензионный договор с ООО «САМО Плюс» № 200 от 23.11.2020 года.
7.71	Программное обеспечение TrevelLine: Platform. Сублицензионный договор с ООО «Тревел Лайн Системс» №5 от 10.03.2025 года.
7.72	

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

8.1. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

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

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

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

8.2. Рекомендации по подготовке к семинарскому (практическому) занятию

Важной составной частью учебного процесса в Университете являются семинарские и практические занятия. Семинарские занятия проводятся главным образом по общественным наукам и другим дисциплинам, требующим научно-теоретического обобщения литературных источников, и помогают магистрантам глубже усвоить учебный материал, приобрести навыки творческой работы над документами и первоисточниками. Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине. Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо прокомментировать основные вопросы плана семинара. Такой подход преподавателя помогает обучающимся быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном. Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, указать обучающимся страницы в конспекте лекций, разделы учебников и учебных пособий, чтобы они получили общее представление о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует рекомендовать им поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам.

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

- 1) обсуждение теоретических вопросов;
- 2) изложение рефератов;
- 3) решение практических заданий;
- 4) выполнение кейс-задач;
- 5) выполнение контрольных работ и тестовых заданий;
- 6) заслушивание докладов с презентациями

Закрепление полученных знаний осуществляется разными способами:

1. в процессе самостоятельной подготовки к занятию обучающиеся повторяют материал, изученный на лекциях или по учебнику.
2. проговаривание вслух учебного материала на занятии повышает степень его усвоения.
3. обсуждение полученных знаний делает их более прочными.

Расширение и углубление знаний происходит тогда, когда обучающиеся готовятся к семинарскому занятию по

первоисточникам. В процессе их чтения и конспектирования они получают больше информации, чем содержится в лекциях и учебнике. Расширению и углублению знаний также способствует подготовка магистрантами рефератов или сообщений по специальным вопросам, а также подготовка всех обучающихся по одним и тем же вопросам по одним и тем же первоисточникам.

Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1-й - организационный;
- 2-й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки

Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы обучающийся должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобратся в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Обучающимся следует:

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

Обучающимся, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже, чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изученной на занятии. Обучающиеся, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

8.3. Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

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



**Рабочая программа дисциплины
 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ
 ВИДАМ СПОРТА, В ТОМ ЧИСЛЕ
 гимнастика**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики гимнастики		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	5 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	180		Виды контроля в семестрах:
в том числе:			зачеты 3
аудиторные занятия	68		
самостоятельная работа	112		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
Неделя	20 1/6		18 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8			8	8
Практические	26	26	34	34	60	60
Итого ауд.	34	34	34	34	68	68
Контактная работа	34	34	34	34	68	68
Сам. работа	38	38	74	74	112	112
Итого	72	72	108	108	180	180

Автор (ы) программы:

Косулина Валентина Викторовна; Шамгулина Гульшат Равильевна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Ботова Л.Н.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Сформировать теоретические знания и практические умения для проведения занятий по физической культуре с разным контингентом, используя средства гимнастики.
1.2	Создать представление о теории и методике формирования двигательных навыков и методологии обучения гимнастическим упражнениям.
1.3	Освоить и совершенствовать технику выполнения гимнастических упражнений на видах многоборья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.33
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
ОПК-3.2: Владеет техникой подводящих, общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений	

Знать:

Основы техники выполнения гимнастических упражнений.

Классификация упражнений (подводящие, общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные).

Методические приёмы обучения гимнастическим упражнениям.

Правила составления и оформления комплексов упражнений.

Требования к безопасности, помощи и страховке при выполнении упражнений.

Уметь:

Демонстрировать технически правильное выполнение гимнастических упражнений.

Подбирать и использовать подводящие упражнения для обучения сложным элементам.

Составлять и применять комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Проводить фрагменты урока с использованием средств гимнастики.

Использовать гимнастическую терминологию для объяснения упражнений.

Владеть:

Выполнение гимнастических упражнений на снарядах, акробатических элементов, упражнений общей и специальной физической подготовки.

Применение приёмов помощи и страховки на практике.

Составление конспектов и сценариев занятий с учётом возрастных и функциональных особенностей занимающихся.

Организация безопасного выполнения упражнений в группе.

Проведение подготовительной части урока с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

ОПК-3.5: Владеет методикой обучения двигательному действию

Знать:

Структура процесса обучения гимнастическим упражнениям (этапы, методы, приёмы).

Техника выполнения базовых гимнастических элементов (акробатика, упражнения на снарядах, ОРУ).

Особенности обучения двигательным действиям с учётом возраста, пола и уровня подготовленности занимающихся.

Методы создания представления о двигательном действии (объяснение, показ, имитация).

Способы исправления ошибок в технике выполнения упражнений.

Уметь: Планировать последовательность обучения двигательным действиям. Подбирать и применять подводящие и подготовительные упражнения. Использовать методы обучения: целостный, расчленённый, сопряжённый. Объяснять и демонстрировать технику упражнений с использованием гимнастической терминологии. Анализировать и корректировать технику выполнения упражнений у занимающихся.
Владеть: Проведение фрагментов урока по обучению конкретным гимнастическим упражнениям. Использование методических приёмов для формирования двигательного навыка (повторение, варьирование, усложнение). Организация страховки и помощи при обучении сложным элементам. Составление конспектов занятий с чёткой структурой обучения двигательным действиям. Владение командным голосом и методикой подачи команд при обучении строевым и общеразвивающим упражнениям.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1 семестр 2						
1.1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания /Тема/	2	0				
1.2	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания. Введение в предмет. Цель и задачи курса. Организация занятий со студентами. Содержание программного материала. Определение понятия «Гимнастика», ее цели, задачи и средства. Виды гимнастики. Образовательно-развивающие виды гимнастики. Основная гимнастика. Женская гимнастика. Оздоровительные виды гимнастики. Гигиеническая, ритмическая, лечебная гимнастика. Спортивная гимнастика. Характеристика спортивных видов гимнастики. Тенденция развития спортивных видов гимнастики. Характеристика содержания спортивных видов гимнастики. /Лек/	2	1		Л1.5Л2.6		

1.3	Средства гимнастики Строевые упражнения и приемы (Команды, методика обучения и проведения). Общеразвивающие упражнения (без предметов, с гимнастической палкой, набивным мячом, с использованием гимнастической стенки, гимнастической скамейки, в парах, в сцеплении). (Особенности подбора, методика обучения, проведение). Способы проведения общеразвивающих упражнений (поточный и проходной). Прикладные упражнения: равновесия, лазания, ползания, переноска грузов и др. (Особенности использования на уроках физической культуры, проведения и обучения). Вольные упражнения под музыкальное сопровождение. (Разучивание и выполнение, конструирование и методика обучения). Упражнения художественной гимнастики. Прыжки. Акробатические упражнения. Упражнения на видах гимнастического многоборья. (Демонстрация, разновидности, особенности использования на уроках физической культуры, методика обучения) Игры, эстафеты, полосы препятствий, упражнения, организованных круговым методом с использованием средств гимнастики (Особенности использования на уроках физической культуры, проведение). Организация и методика обучения упражнениям на видах многоборья, представленных в программе по физической культуре. /Лек/	2	1		Л1.10 Л1.9Л2.4		
1.4	Гимнастическая терминология Значение терминологии и ее сущность для различных сфер общественной жизни. Определение гимнастической терминологии. Требования к образованию терминов (доступность, точность, краткость). Способы образования терминов. Правила использования терминов. Термины ОРУ и вольных упражнений, упражнения на снарядах, акробатических упражнений. Правила и формы записи упражнений. /Лек/	2	2		Л1.3Л2.4		

1.5	Урок физической культуры с использованием средств гимнастики Структура и организация урока. Формы занятий гимнастикой. Общие методические положения. Основные средства гимнастики. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения. Схема построения комплекса ОРУ. Способы обучения ОРУ. Методика проведения ОРУ. Методика обучения, страховка и помощь. Профилактика травм на занятиях и в различных видах упражнений. /Лек/	2	2		Л1.8 Л1.7Л2.2		
1.6	Обеспечение безопасности в процессе проведения занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики . Предупреждение травматизма при использовании средств гимнастики (Знание причин травматизма и способов их предупреждения). Приемы помощи и страховки, их применение при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики (Знание и практическое применение приемов помощи при обучении гимнастическим упражнениям). Особенности занятий гимнастикой с учащимися основной, подготовительной и специальной медицинской групп. Внешние признаки утомления и переутомления занимающихся. /Лек/	2	2				
1.7	Места занятий и их оборудование. Гимнастические залы. Гимнастические площадки. Правила эксплуатационных залов и гимнастического оборудования, устанавливаемого в залах. Основные средства гимнастики. /Пр/	2	2		Л1.5Л2.6		
1.8	Строевые приемы. Построение, перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Переходы со шпата в движении на шпата на месте и с шагом на месте на шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка группы. Движение в обход, по диагонали. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по три (четыре и т.д.). Повороты в движении. /Пр/	2	8		Л1.6 Л1.2Л2.5		
1.9	Профилактика травм на занятиях и в различных видах упражнений. Организация врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомление с правилами поведения в гимнастическом зале и с «Инструкцией по мерам безопасности на занятиях». /Пр/	2	2		Л1.10 Л1.9Л2.3		
1.10	Термины ОРУ и вольных упражнений, упражнения на снарядах, акробатических упражнениях. Правила и формы записи упражнений. /Пр/	2	10		Л1.10Л2.7		

1.11	Основные способы проведения ОРУ. Поднимание и опускание рук, сгибание, разгибание рук: круговые, маховые и рывковые движения руками; наклоны головы и туловища вперёд, в стороны, назад, повороты туловища направо, налево, вращательные движения, сгибание и разгибание; поднимание и опускание ног вперёд, в сторону, назад; круговые движения; взмахи ногами: вперёд, в сторону, назад. Сочетание движений: выпад с движениями рук и с наклоном туловища, приседание с наклоном вперёд, сгибание рук в упоре лёжа с движением ногой назад; упражнения для правильной осанки. /Пр/	2	4				
1.12	1 ТЕМА: ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ 1. Дать определение понятию «Гимнастика». 2. Задачи гимнастики. 3. Средства гимнастики. 4. Что такое строевые упражнения, воспитанию каких качеств они содействуют. 5. С какой целью применяются ОРУ и какое воздействие они оказывают на организм занимающихся. 6. Перечислить прикладные упражнения. 7. Основное назначение упражнений на снарядах. 8. Перечислить методические особенности гимнастики. 9. Перечислить виды гимнастики. 10. Перечислить общеразвивающие виды гимнастики. 11. Перечислить спортивные виды гимнастики. 12. Перечислить оздоровительные виды гимнастики. 13. Перечислить пластико-ритмические виды гимнастики. 14. Перечислить спортивно-атлетические виды гимнастики. 15. Перечислить культовые виды гимнастики. /Ср/	2	18				

1.13	ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ 1. Значение терминологии. 2. Что такое гимнастическая терминология. 3. Что нужно понимать под термином. 4. Требования, предъявляемые к терминологии. 5. Способы образования терминов. 6. На какие группы делятся термины. 7. В каких случаях допускается сокращение терминов: «спереди», «вперед», «туловище», «нога», «поднять», «опустить». 8. В каких случаях допускается сокращение терминов: «ладони внутрь», «ладони книзу», «дугами вперед», «исходное положение». /Ср/	2	20				
	Раздел 2. Раздел 2 семестр 3						
2.1	Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям. /Тема/	3	0				
2.2	Структура и организация урока. Формы занятий гимнастикой. Урочные формы занятий гимнастикой. Общие методические положения. Методика проведения отдельных частей урока. /Пр/	3	16		Л1.1Л2.1		
2.3	Базовые упражнения на гимнастических снарядах мужского и женского многоборья. /Пр/	3	18		Л1.4Л2.8		

2.4	ТЕРМИНЫ ОРУ И ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ 9. Перечислить основные плоскости, в которых выполняются движения и где каждая из них проходит. 10. Перечислить промежуточные плоскости, в которых выполняются движения и где каждая из них расположена. 11. Дать определение основной стойке и что характерно для стойки ноги врозь. 12. Какими признаками характеризуется строевая (основная) стойка и в каких случаях ее должны принимать занимающиеся. 13. Дать определение широкой и узкой стойке ноги врозь. 14. Дать определение стойке ноги врозь правой и скрестно правой. 15. Дать определение сомкнутой стойке и стойке на коленях. 16. Дать определение седу и полуприседу. 17. Дать определение выпаду и наклону. 18. Дать определение упору лежа и упору сзади. 19. Дать определение упору боком и упору лежа на бедрах. 20. Дать определение упору на коленях и упору присев. 21. Дать определение седу, седу углом, седу с захватом. 22. По отношению к чему указывается положение конечностей и движения ими. 23. Перечислить положение прямых рук в лицевой плоскости. 24. Перечислить положение прямых рук в боковой плоскости. 25. Перечислить основные положения с согнутыми руками. 26. Перечислить основные положения с согнутыми ногами. 27. Что такое равновесие. Указать не менее трех разновидностей /Ср/	3	19		Л1.4Л2.6		

2.5	ТЕРМИНЫ УПРАЖНЕНИЙ НА СНАРЯДАХ 1. Дать определение хвату и какие хваты применяются. 2. Дать определение вису и какие висы различают. 3. Дать определение упору и какие упоры различают. 4. Дать определение подъему и спаду. 5. Дать определение опусканию, обороту и повороту. 6. Дать определение маху и размахиванию. 7. Дать определение маху дугой, выкруту и соскоку ТЕРМИНЫ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ 1. Что такое перекат, перечислить его разновидности. 2. Что такое группировка. Перечислить ее разновидности. 3. Дать определение кувырку, перечислить его разновидности. 4. Дать определение перевороту, перечислить его разновидности. 5. Дать определение перевороту назад, рондату и курбету. 6. Дать определение подъему разгибом и сальто. 7. Дать определение шпагату и полушпагату. /Ср/	3	19				
2.6	Анализ техники выполняемых гимнастических упражнений, подбор корректирующих заданий для устранения ошибок. Разработка содержания обучения гимнастическим упражнениям. /Ср/	3	18				
2.7	Разработка конспекта школьного урока по гимнастике, подготовка к его защите в форме учебной практики. /Ср/	3	18				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Правила поведения занимающихся в зале. Меры профилактики травматизма до занятий и соревнований.
2. Что надо указывать при записи отдельного общеразвивающего упражнения.
3. Перечислить основные формы записи гимнастических упражнений.
4. Основное назначение упражнений на снарядах.
5. Что такое равновесие. Указать не менее трех разновидностей.
6. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминам.
7. На какие части подразделяется команда и как они подаются.
8. Перечислить оздоровительные виды гимнастики.
9. Перечислить виды прикладных упражнений.
10. Команда для построения в шеренгу и где выстраивается группа, то же в колонну по одному. На какие части подразделяются команды.
11. При каких условиях мышцы лучше всего растягиваются.
12. Что нужно понимать под термином. Способы образования терминов.
13. Что такое «змейка», по какому признаку определяется ее величина, команда для движения «змейкой».
14. Сущность метода активных действий для воспитания гибкости и какие требования при этом нужно соблюдать.
15. Какими путями можно повысить интенсивность мышечных упражнений при выполнении ОРУ.

16. Дать определение понятию «Гимнастика».
17. Дать определение седу, седу углом, седу с захватом.
18. Какими признаками характеризуется строевая (основная) стойка и в каких случаях ее должны принимать занимающиеся.
19. Перечислить методы развития силы с помощью ОРУ.
20. Перечислить культовые виды гимнастики.
21. Основные причины травматизма в гимнастике. Меры профилактики.
22. Что и в какой последовательности необходимо указывать при записи упражнений на снарядах.
23. Задачи гимнастики. Средства гимнастики.
24. Дать определение перевороту, перечислить его разновидности.
25. Как должен поступить тренер, если его ученик жалуется на усталость или недомогание.
26. Перечислить спортивно-атлетические виды гимнастики.
27. Что называется ОРУ. По отношению к чему указывается положение и движение конечностями.
28. Дать определение кувырку, перечислить его разновидности.
29. В каких случаях допускается сокращение терминов «спереди», «вперед», «туловище», «нога», «поднять», «опустить».
30. Назначение ОРУ. Перечислить способы обучения ОРУ.
31. С какой целью применяются ОРУ и какое воздействие они оказывают на организм занимающихся. Перечислить условия для формирования правильной осанки
32. Перечислить основные положения с согнутыми руками.
33. В чем состоит смысл развития силы комбинированным методом, какова продолжительность паузы после каждой серии и сколько раз повторяются все серии.
34. Перечислить основные плоскости, в которых выполняются движения и где каждая из них проходит.
35. Особенности ОРУ. Что нужно учитывать при составлении комплексов ОРУ
36. Перечислить методы развития гибкости ОРУ.
37. Какие разновидности физической помощи как средства предупреждения травм должны применяться при изучении гимнастических упражнений. Что должен знать и уметь страхующий.
38. Какова схема составления комплекса ОРУ. С какими предметами могут выполняться ОРУ.
39. Перечислить положения прямых рук в лицевой плоскости, в боковой плоскости.
40. Перечислить образовательно-развивающие виды гимнастики.
41. Перечислить признаки, по которым тренер может судить о переутомлении гимнаста в процессе занятий.
42. Перечислить спортивные виды гимнастики.
43. Дать определение подъему и спад.
44. Что такое строевые упражнения, развитию каких качеств они содействуют. Какие команды относятся к строевым приемам.
45. Перечислить методические особенности гимнастики.
46. Перечислить виды гимнастики.
47. Какой признак положен в основу классификации ОРУ, перечислить упражнения, входящие в эту классификацию.
48. Команды для перестроения из колонны по одному в колонну по два (четыре, восемь) дроблением и обратно расхождением и сведением.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания:

Выберите правильный вариант ответа

1 Как определяются условные точки зала?

а) По расположению окон

б) По длине зала

в) Стоя спиной ко входу в зал

г) По расположению центра зала

2 Как определяются фланги в строю?

а) По отношению к преподавателю

б) По отношению к залу

в) По отношению к строю

г) В зависимости от роста занимающихся

3 Какие команды подаются для перестроения из одной шеренги в три?

а) По три рассчитайсь! В три шеренги – стройся!

б) На первый, второй, третий рассчитайсь! Третьи вперед, вторые – на месте, первые назад – стройся!

в) По три рассчитайсь! В три шеренги – становись!

г) На первый, второй, третий рассчитайсь! В шеренгу по три – стройся!

4 Вам нужно перевести занимающихся с бега на шаг, какую команду необходимо подать?

а) Шагом – марш! б) Перейти на шаг! в) Ша-гом!

г) Без задания марш!

5 Какая команда подается для размыкания в шеренге приставными шагами?

а) Влево (вправо, от середины) приставными шагами на 2 шага – разомкнись!

б) Влево (вправо, от середины) на вытянутые руки – разомкнись!

в) Влево (вправо, от середины) приставными шагами на 2 шага – разойдись!

- г) На дистанцию и интервал 2 шага приставными шагами – разомкнись!
- 6 Как называется это положение?
- а) Упор присев, руки на пояс б) Сед, руки на пояс
в) Сед на пятках, руки на пояс г) Сед на коленях, руки на пояс
- 7 Как называется это положение?
- а) Упор сидя сзади ноги врозь
б) Упор сидя сзади ноги в стороны в) Упор сзади ноги врозь
г) Сед ноги врозь руки назад
- 8 Как называется это движение?
- а) Дугами в стороны руки вниз
б) Через стороны руки вниз
в) Дугами наружу руки вниз
г) Опускание рук через стороны вниз
- 9 Выберите неправильный вариант описания положения?
- а) Стойка ноги врозь, руки на пояс
б) Основная стойка, руки на пояс
в) Стойка, руки на пояс
г) Сед на пятках, руки на пояс
- 10 В каком названии положения указано лишнее слово?
- а) Упор лежа, правая нога назад
б) Упор стоя согнувшись
в) Широкая стойка ноги врозь, поворот туловища направо, руки на пояс
г) Стойка ноги врозь, наклон назад, руки в стороны
- 11 В каком названии положения указано лишнее слово? а) Упор лежа спереди
б) Упор лежа сзади
в) Упор сидя сзади углом
г) Упор присев на левой, правая в сторону на носок
- 12 В каком случае соблюдена правильная последовательность в описании положения:
- а) Правая рука за голову, левая рука в сторону, стойка на носках, поворот головы налево
б) Стойка на носках, поворот головы налево, правая рука за голову, левая рука в сторону
в) Правая рука за голову, левая рука в сторону, поворот головы налево, стойка на носках
г) Стойка на носках, правая рука за голову, левая рука в сторону, поворот головы налево
- 13 В каком случае соблюдена правильная последовательность в описании положения:
- а) Выпад правой, руки вправо, поворот туловища направо, поворот головы направо
б) Поворот туловища и головы направо, руки вправо, выпад правой
в) Поворот головы направо, выпад правой, руки вправо, поворот туловища направо
г) Выпад правой, поворот туловища направо, руки вправо, поворот головы направо
- 14 В каком названии положения указано лишнее слово?
- а) Стойка ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны
б) Широкая стойка ноги врозь, наклон влево, руки на пояс
в) Широкая стойка ноги врозь, поворот туловища направо, руки на пояс
г) Стойка ноги врозь, наклон назад прогнувшись, руки в стороны
- 15 Из каких частей состоит любая команда?
- а) Подготовительной и заключительной
б) Предварительной и основной
в) Предварительной, паузы и исполнительной
г) Подготовительной, паузы и исполнительной
- 16 Какая команда подается для начала следующего упражнения, если занимающиеся стоят в и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс:
- 1 – наклон влево, руки за голову
2 – и.п.
3 – 4 – то же в другую сторону
- а) Упражнение делать начинай!
б) Упражнение начи-най!
в) Упражнение выполним в левую сторону. Упражнение начи-най!
г) Упражнение влево начи-най!
- 17 Какой из перечисленных вариантов соответствует методу обучения ОРУ синхронный способом?
- а) Название положения (движения) - «делай раз», название положения (движения) –«делай два»...
б) «Раз» - показ положения (движения), «два» - показ положения (движения)... в) «На раз» – словесное описание положения (движения), «на два» – словесное описание положения (движения)...
г) «На раз» – словесное описание с одновременным показом положения (движения), «на два» – словесное описание с одновременным показом положения (движения)...
- 18 Общеразвивающее упражнение выполняется из и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Какую команду нужно подать для принятия исходного положения?
- а) Исходное положение принять!
б) Исходную стойку принять!
в) Исходное положение прыжком принять!

г) Стойку ноги врозь принять!

19 Если ОРУ на 4 счета, когда необходимо подать команду «СТОЙ» для окончания выполнения упражнения?

а) Вместо любого счета (...раз-два-стой)

б) Вместо первого счета (...раз-два-три-четыре-стой) в) Вместо четвертого счета (...раз-два-три-стой)

г) Когда преподаватель сочтет нужным

20 Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам?

а) Доступность, точность, образность

б) Краткость, точность, наглядность

в) Краткость, точность, доступность

г) Точность, доступность, последовательность

21 Какого вида графической записи гимнастических упражнений не существует?

а) Линейный

б) Объемной

в) Контурной

г) Полуконтурной

22 Какие термины относятся к дополнительным?

а) Стоя, сидя, присев, согнувшись

б) Стойка, вис, упор, выпад

в) Подъем, наклон, поворот

г) Переворот, сальто, оборот

23 Какие термины относятся к основным?

а) Стойка, вис, упор, наклон, подъем

б) Вперед, вправо, влево, наружу, внутрь

в) Разгибом, махом, силой, переворотом, толчком

г) На животе, на спине, на лопатках, на предплечьях

24 Какое утверждение является неверным?

Дополнительные термины служат для уточнения информации:

а) о способе выполнения двигательного действия

б) о направлении движения

в) об условиях опоры

г) о принадлежности к той или иной группе упражнений

25 На какие группы можно разделить задачи, которые решаются на уроках гимнастики:

а) Образовательные, оздоровительные, задачи по развитию качеств, воспитательные

б) Оздоровительные, подготовительные, воспитательные, формирующие

в) Оздоровительные, формирующие, образовательные, развивающие

г) Вработывающие, образовательные, воспитательные, задачи по развитию качеств

26 К средствам заключительной части урока гимнастики относятся:

а) Упражнения на видах гимнастического многоборья, игры и эстафеты для развития координационных и кондиционных способностей

б) Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения

в) Общеразвивающие упражнения на гибкость, на расслабление, на дыхание, игровые задания на внимание и танцевальные упражнения низкой интенсивности

г) Строевые упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры, эстафеты

27 Какая из задач соответствует образовательной?

а) Развивать динамическую силу мышц рук и брюшного пресса для выполнения гимнастических упражнений

б) Совершенствовать выполнение прыжка согнув ноги через коня в ширину

в) Воспитывать бережное отношение к гимнастическому инвентарю и оборудованию г) Формировать правильную осанку

28 Что указывается в конспекте урока в графе средства?

а) Упражнения, виды построений, содержание игры

б) Упражнения и указания к их выполнению

в) Цель выполнения упражнений и заданий

г) Упражнения, необходимый для их выполнения инвентарь и команды, сопровождающие их выполнение

29 Какая из задач соответствует оздоровительной?

а) Развивать динамическую силу мышц рук и брюшного пресса для выполнения гимнастических упражнений

б) Совершенствовать выполнение прыжка согнув ноги через коня в ширину

в) Воспитывать бережное отношение к гимнастическому инвентарю и оборудованию

г) Формировать правильную осанку

30 Основным предназначением подготовительной части урока является:

а) Подготовка занимающихся к успешному решению задач основной части урока

б) Обучение, воспитание, оздоровление

в) Деление занимающихся на группы по полу и уровню подготовленности

г) Снижение физической и психологической нагрузки

31 Укажите этапы обучения гимнастическому упражнению:

а) Этап разучивания техники выполнения упражнения, этап совершенствования техники выполнения упражнения

б) Этап предварительного разучивания, основной этап, этап закрепления

в) Подготовительный этап, основной этап, заключительный этап

г) Этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап закрепления и совершенствования

32 Какие ошибки относятся к грубым?

- а) Те, которые делают большинство занимающихся
 б) Ошибки в основе техники двигательного действия
 в) Ошибки в деталях техники двигательного действия (скорости, амплитуде и т.п.)
 г) Любые ошибки, которые возникают с самого начала разучивания двигательного действия
- 33 В какой последовательности требуется исправлять ошибки?
 а) Сначала значительные (в деталях техники), затем грубые (в основе техники)
 б) Сначала грубые (в основе техники), затем значительные (в деталях техники)
 в) Последовательность не имеет значения
 г) Лучше исправлять все ошибки одновременно
- 34 Этап закрепления и совершенствования при обучении гимнастического упражнения направлен
 а) на создание зрительного представления об изучаемом упражнении
 б) на овладение деталями техники, технически правильное и самостоятельное выполнение упражнения
 в) на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого упражнения, доведение выполнения до уровня прочного и стабильного навыка
 г) на создание общего представления об изучаемом упражнении, овладение основами техники упражнения
- 35 Этап начального разучивания гимнастического упражнения направлен а) на создание зрительного представления об изучаемом упражнении
 б) на овладение деталями техники, технически правильное и самостоятельное выполнение упражнения
 в) на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого упражнения, доведение выполнения до уровня прочного и стабильного навыка
 г) на создание общего представления об изучаемом упражнении, овладение основами техники упражнения

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практическая работа
 Тестовые задания

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
ЛП.1	Тумасян Ю. А., Васильковская Ю. А., Мукминова Г. Р., Максименко В. Г., Тумасян Ю. А., Васильковская Ю. А., Мукминова Г. Р., Максименко В. Г.	Обучение общеразвивающим упражнениям с предметами для младшего и среднего школьного возраста: учебно-методическое пособие для студентов направления подготовки 49.03.01 «физическая культура», профиль подготовки «спортивная тренировка», квалификация выпускника-бакалавр, форма обучения: офо, зфо	Сочи: СГУ, 2024
ЛП.2	Черенкова Е. С., Горобий А. Ю., Татаринцева И. А., Богачева Е. В., Акулова А. И.	Терминология строевых и общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие для студентов профильного обучения физической культуры и спорта	Воронеж: ВГАС, 2023
ЛП.3	Чепакон Е. М.	Базовые профессионально-педагогические умения специалистов по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2021
ЛП.4	Имамова Р. М., Житков И. А., Житкова С. Х.	Гимнастическое многоборье	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2021
ЛП.5	Анцыперов В. В., Широбакина Е. А., Горячева Н. Л., Трифонов А. Г.	Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений	Волгоград: ВГАФК, 2019
ЛП.6	Р.Шамгуллина Г., В.Заячук Т., А.Лопатин Л.	Строевые и общеразвивающие упражнения: учебно-методическое пособие	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2018

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.7	Соколовский Р. В., Соколовская Л. В.	Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики: учебно-методическое пособие	Сургут: СурГПУ, 2013
Л1.8	Поздеева Е. А., Алаева Л. С.	Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения	Омск: СиБГУФК, 2017
Л1.9	Каткова А. М., Храмцова А. И.	Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие	Москва: МПГУ, 2016
Л1.10	Загrevский О. И., Шерин В. С.	Основы терминологии гимнастических упражнений: учебное пособие	Томск: ТГУ, 2013

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Власова О. П., Коричко Ю. В., Давыдова С. А., Галеев А. Р.	Общеразвивающие упражнения с предметами и гимнастическими снарядами, методика их проведения: учебное пособие	Нижевартовск: НВГУ, 2019
Л2.2	Лебедихина Т. М.	Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие	Екатеринбург: УрФУ, 2017
Л2.3	Горячева Н. Л., Анцыперов В. В., Трифонов А. Г.	Терминология акробатических упражнений	Волгоград: ВГАФК, 2015
Л2.4	Загrevский О. И., Шерин В. С.	Основы терминологии гимнастических упражнений: учебное пособие	Томск: ТГУ, 2013
Л2.5	Загrevский О. И., Загrevская А. И.	Гимнастика в 1–4-х классах. (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры)	Томск: ТГУ, 2009
Л2.6	Терентьева О. С., Попов Р. Ю., Богданов М. Ю., Сысоев А. Н.	Основы обучения спортивной гимнастике в школе	Тамбов: ТГУ им. Г.Р.Державина, 2023
Л2.7	Люлина Н. В., Ветрова И. В., Шевчук Ю. В.	Гимнастическая терминология: учебно-методическое пособие	Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023
Л2.8	Михалина Г. М., Игонова Е. С.	Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры и спорта	Москва: Спорт-Человек, 2022

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

6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт
6.3.1.2	ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/
6.3.1.3	(регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.4	MicrosoftWindowsPro 7 64-bitRusOEMLicense - Распоряжение Министерства земельных и имущественных
6.3.1.5	отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.6	MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2013 RussianOLPNLAcademicEdition - Номер лицензии: 65059285
6.3.1.7	(Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.8	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License –
6.3.1.9	Номерлицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионныйдоговорс ООО «Софттрешения» №470 от
6.3.1.10	01.01.2016).

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	1. ЭБС Лань : сайт. – Санкт-Петербург, 2017 – . – URL: https://e.lanbook.com/book (дата обращения:
6.3.2.2	28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

6.3.2.3	2. ЭБС Юрайт : [сайт]. – Москва, 2013 – . – URL: https://urait.ru (дата обращения: 28.08.2019). – Текст:
6.3.2.4	электронный
6.3.2.5	3. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . URL: https://elibrary.ru (дата
6.3.2.6	обращения 28.08.2019). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.7	4. Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма : сайт. – URL: https://unifirst.ru/ (дата
6.3.2.8	обращения 28.08.2024). – Текст электронный.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	1. Аудитория для проведения занятий. 2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету. Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки: - абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP; - электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам. - читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей. Аудитории № 313, 315 ЦГ Доска д/информации магнитно маркерная 100*200 6305884 HEBEL Германия Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран для проектора, акустическая система активная, доступ к Интернету Аудитория № 316 ЦГ Центр гимнастики 1. Принтер WorkCentre 3210-2шт 2. Принтер Phaser 3320 3. Монитор ViewSonic – 6шт 4. Кейс ПК RAY S122.3 и комплектующие (клавиатура, мышь) – 6 комплектов Аудитория № 318 ЦГ Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету Зал спортивной гимнастики Зал размерами 48,4*35,91м. оборудован: 1. Ковер для вольных упражнений SPIETH. 2. Прыжковый конь «ERGOJET» 3. Мостик гимнастический «Ergotop 5» 4. Мостик гимнастический «Ergotop 8» 5. Разновысокие брусья «Дортмунд» 6. Бревно соревновательное «Барселона» 7. Брусья параллельные соревновательные «STUTTGARD» 8. Кольца соревновательные «BARCELONA» 9. Конь маховый «SPIETH» 10. Перекладина соревновательная «STUTTGARD» 11. Батут «Висти» 12. Стенка гимнастическая шведская (3100*1000) 13. Канаты для лазанья 6 м. 14. Скамейка гимнастическая, 15. Маты Тренировочный зал Зал размерами 48,4*17,5 м оборудован: 1. Ковер для художественной гимнастики «SPIETH» 16м.*16м 2. Стенка гимнастическая шведская 3. Скамейка гимнастическая, 4. Музыкальный центр «LG» Хореографический зал Зал размерами 23,83*12,02 м оборудованный зеркалами и: 1. Станок хореографический двойной переносной «SPIETH» 2. Степ-платформа 3. Гантели 4. Акустическая система, 5. Телевизор 50* LG. 6. Скамейка гимнастическая

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

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. 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.

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

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

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

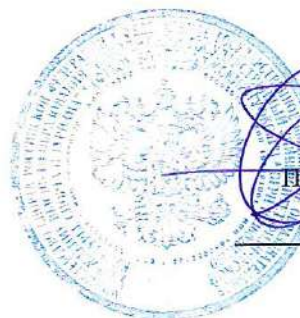
Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение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

Зачет проводится в форме тестирования .

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

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
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ
 ВИДАМ СПОРТА, В ТОМ ЧИСЛЕ
 легкая атлетика**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики легкой атлетики и гребных видов спорта им. Г.В.Цыганова		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	5 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах: зачеты 4	
в том числе:			
аудиторные занятия	66		
самостоятельная работа	114		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Неделя	18 3/6		18 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	8	8			8	8
Практические	24	24	34	34	58	58
Итого ауд.	32	32	34	34	66	66
Контактная работа	32	32	34	34	66	66
Сам. работа	40	40	74	74	114	114
Итого	72	72	108	108	180	180

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Шатунов Дмитрий Александрович; Ст. преп., Валиуллин Ринат Маратович; к.п.н., Доц., Невмывака Анастасия Игоревна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 27.06.2025 г. № 12

Зав. кафедрой Павлов С.Н.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Осуществление образовательной деятельности в области физической культуры и спорта

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.33
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Физическая культура и спорт	
2.1.2	легкая атлетика	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Учебная практика: педагогическая	
2.2.2	Профессионально-ориентированная	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.2: Владеет техникой подводящих, общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений

Знать:

- историю и современное состояние легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значение и виды легкой атлетики как базовых видов спорта;
- воспитательные возможности занятий легкой атлетикой;
- терминологию легкой атлетики;
- основы техники бега, прыжков и метаний

Уметь:

- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;
- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильное выполнение упражнений;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики

Владеть:

- демонстрации основ техники легкоатлетических видов;
- обеспечения безопасности при проведении занятии легкой атлетике

ОПК-3.5: Владеет методикой обучения двигательному действию

Знать:

- методики обучения легкоатлетическим видам;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях легкой атлетикой;
- санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма

Уметь:

- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;
- оценивать качество выполнения упражнений и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике легкоатлетических видов, подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетики;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике

Владеть:

обучения легкоатлетическим видам

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Лекция 1. Введение в легкую атлетику. Общая /Тема/	3	0				
1.2	Определение легкой атлетики как вида спорта. Значение данного курса в системе профессиональной подготовки специалиста по физической культуре. Массовость - одна из основ спортивного мастерства. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики. Программа и направленность обучения. Регламент работы. Требования к студентам. Характеристика легкоатлетических упражнений: ходьба, бег, прыжки, метания, легкоатлетическое многоборье. Классификация легкоатлетических упражнений: циклические, ациклические, смешанные; классические и неклассические; скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости; по местам проведения соревнований. /Лек/	3	2				
1.3	Лекция 2. История возникновения и развития легкой атлетики в мире и России. Правила соревнований по легкой атлетике /Тема/	3	0				
1.4	Возникновение легкоатлетических упражнений. История древней легкой атлетики. Олимпийские игры древности. Современное развитие легкоатлетического спорта. Этапы эволюции техники и методов тренировки. Современное состояние легкой атлетики. Легкая атлетика в дореволюционной России. Кружки любителей, первые соревнования. Уровень результатов. Этапы развития отечественной легкой атлетики. Участие в международных соревнованиях. Олимпийские игры. Современное состояние легкоатлетического спорта. Тенденции дальнейшего развития. Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике. Места и оборудование для соревнований. Правила соревнований по бегу и ходьбе. Правила соревнований по прыжкам и метаниям. /Лек/	3	2				
1.5	Лекция 3. Основы техники легкоатлетических видов /Тема/	3	0				

1.6	Определение техники. Цикличность движений. Фазы в цикле движения. Взаимосвязь длины шага, темпа и скорости передвижения. Траектория ОЦТ тела при ходьбе и беге. Особенности движений в тазобедренном суставе в ходьбе. Отталкивание как основная фаза при ходьбе и беге. Движение бегуна в фазе полета. Сочетание махового движения одной ноги с амортизацией и распределением усилий при отталкивании другой ногой. Дыхание при беге. Положение бегуна на старте, начало бега, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега на различные дистанции. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Углы отталкивания и вылета. Сложение скоростей, создаваемых при разбеге и отталкивании. Высота и дальность прыжка в зависимости от начальной скорости и угла отталкивания. Прыжок как единое целостное действие. Траектория ОЦТ тела прыгуна в фазе полета. Движения руками и ногами во всех фазах прыжка. Движения прыгуна в фазе полета. Приземление в разных прыжках. Особенности техники различных видов прыжков. Виды легкоатлетических метаний. Фазы в метаниях: разбег, финальное усилие, торможение после выпуска снаряда. Финальное усилие как основная фаза прыжка. Оптимальный угол вылета снаряда. Основные параметры в метаниях: начальная скорость вылета снаряда, высота выпуска снаряда, аэродинамические свойства снаряда, скорости разбега, состояния атмосферы (направление и скорость ветра). /Лек/	3	2				
1.7	Лекция 4. «Методика обучения легкоатлетических видов» /Тема/	3	0				

1.8	Критерии оценки обучения техники спортивной ходьбы и бега. Определение задач и целей при обучении спортивной ходьбы и бега. Подбор средств и методов обучения. Организационно-методические мероприятия в обучении. Типичные ошибки, причины и способы исправление в процессе обучения технике спортивной ходьбы и бега. Критерии оценки обучения техники прыжков и метаний. Определение задач и целей при обучении легкоатлетических прыжков и метаний. Подбор средств и методов обучения. Организационно-методические мероприятия в обучении. Типичные ошибки, причины и способы исправление в процессе легкоатлетическим прыжкам и метаниям. /Лек/	3	2				
1.9	Практическое занятие №1-4. «Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции» /Тема/	3	0				
1.10	Ознакомление, обучение и совершенствование техники спринта. Овладение быстрым бегом без излишнего напряжения. Ускорения. Разновидности низкого старта, исходное положение по командам «На старт!» и «Внимание!», реакция на сигнал, финиширование. Последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств применительно к спринтерскому бегу. Практический норматив: демонстрация основ техники бега на короткие дистанции с выполнением норматива М (100м – 13.4 с), Ж (100м – 15.4 с) Написание план-конспекта и проведение подготовительной части урока по легкой атлетике /Пр/	3	8				
1.11	Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции /Ср/	3	10				
1.12	Практическое занятие №5-7. «Анализ техники и методика обучения бегу на средние дистанции». /Тема/	3	0				

1.13	Ознакомление, обучение и совершенствование техники бега. Овладение свободным, естественным бегом. Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног. Дыхание при беге. Последовательное овладение основными подводящими и специальными упражнениями для выполнения свободного, естественного бега. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, необходимых для бега на средние дистанции. Обучение высокому старту и стартовому ускорению. Овладение сменой темпа при непрерывном беге. Практический норматив: демонстрация основ техники бега на средние дистанции с выполнением норматива М (1500м – 5.25,0 с), Ж (800м – 3.20,0 с) Написание план-конспекта и проведение подготовительной части урока по легкой атлетике /Пр/	3	6				
1.14	Анализ техники и методика обучения бегу на средние дистанции /Ср/	3	10				
1.15	Практическое занятие №8-9. «Анализ техники и методика обучения бегу на длинные дистанции» /Тема/	3	0				
1.16	Ознакомление, обучение и совершенствование техники бега. Овладение свободным, естественным бегом. Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног. Дыхание при беге. Последовательное овладение основными подводящими и специальными упражнениями для выполнения свободного, естественного бега. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, необходимых для бега на длинные дистанции. Овладение сменой темпа при непрерывном беге. Практический норматив: демонстрация основ техники бега на короткие дистанции с выполнением норматива М (3000м – 12.30,0 с), Ж (2000м – 10.00,0 с) Демонстрация основ техники - бег семенящим шагом - бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестыванием голени назад - бег прыжками Написание план-конспекта и проведение подготовительной части урока по легкой атлетике /Пр/	3	4				
1.17	Анализ техники и методика обучения бегу на длинные дистанции /Ср/	3	10				
1.18	Практическое занятие №10-12. «Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбы» /Тема/	3	0				

1.19	Ознакомление, обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы: овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом; положение туловища и головы, движение рук и ног; цикл двойного шага; дыхание при ходьбе. Последовательное овладение техникой специальных и подводящих упражнений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств применительно к спортивной ходьбе. Практический норматив: демонстрация основ техники спортивной ходьбы с выполнением норматива М (1500м – 10.00 мин.), Ж (1000м – 6.50 мин.) Написание план-конспекта и проведение подготовительной части урока по легкой атлетике /Пр/	3	6				
1.20	Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбы /Ср/	3	10				
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Практическое занятие №1-5. Тема: «Анализ техники и методика обучения эстафетного бега» /Тема/	4	0				
2.2	Ознакомление, обучение и совершенствование техники эстафетного бега. Способы несения и передачи эстафетной палочки. Установка контрольных отметок в зонах передачи. Стартовые положения, бег по дистанции. Учебные соревнования. Практический норматив: демонстрация основ техники эстафетного бега с выполнением норматива М (4x100м – 52,00 с), Ж (4x100м – 1.00,0 с). Написание план-конспекта и проведение фрагмента урока по легкой атлетике с решением одной образовательной задачи. /Пр/	4	10				
2.3	Анализ техники и методика обучения эстафетного бега /Ср/	4	18				
2.4	Практическое занятие №6-9. Тема: «Анализ техники и методика обучения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» /Тема/	4	0				

2.5	Ознакомление, обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете, приземление) способом «согнув ноги». Специальные упражнения, обеспечивающие физическую подготовку прыгуна в длину. Практический норматив: демонстрация основ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» М (4,80м), Ж (3,80м) Написание план-конспекта и проведение фрагмента урока по легкой атлетике с решением одной образовательной задачи. /Пр/	4	8				
2.6	Анализ техники и методика обучения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» /Ср/	4	18				
2.7	Практическое занятие №10-13. Тема: «Анализ техники и методика обучения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» /Тема/	4	0				
2.8	Ознакомление, обучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Последовательное овладение основными подводящими и специально-подготовительными упражнениями. Овладение техникой связок «разбег - отталкивание», «отталкивание - переход планки - приземление». Выполнение прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, взлет, переход планки, приземление). Фаза полета в прыжках в высоту способом «перешагивание». Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств применительно к прыжку в высоту. Практический норматив: демонстрация основ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» М (1,25м), Ж (1,15м) Написание план-конспекта и проведение основной части урока по легкой атлетике с решением образовательной и оздоровительной (развивающей) /Пр/	4	8				
2.9	Анализ техники и методика обучения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» /Ср/	4	19				
2.10	Практическое занятие №14-17. Тема: «Анализ техники и методика обучения метания гранаты с разбега» /Тема/	4	0				

2.11	Ознакомление, обучение и совершенствование техники метания гранаты с разбега. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой метания (разбег, финальное усилие, остановка после финального усилия). Специальные упражнения, обеспечивающие физическую подготовку метателей. Практический норматив: демонстрация основ техники метания гранаты с разбега с выполнением норматива М (700 гр.) – 36,00 м., Ж (500 гр.) – 22,00 м. Написание план-конспекта и проведение основной части урока по легкой атлетике с решением образовательной и оздоровительной (развивающей) /Пр/	4	8				
2.12	Анализ техники и методика обучения метания гранаты с разбега /Ср/	4	19				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

5.4. Перечень видов оценочных средств

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

6.1. Рекомендуемая литература

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

6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.2	MicrosoftWindowsPro 7 64-bitRusOEMLicense - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.3	MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2013 RussianOLPNLAcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номерлицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионныйдоговорс ООО «Софттрешения» №470 от 01.01.2016).
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	1. Лекционная аудитория № Е303. Площадь ауд. 190,1 кв.м. Оборудование: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, Персональный компьютер ICL RAY, Интерактивный монитор Smart Podium 524, Проектор M-Vision1080P400, Экран для проектора, подпружиненный Draper Luma2, Микшер Symmetrix Jupiter 8, Усилитель мощности Behringer iNUKE, терминал видеоконференцсвязи LifeSize, ЖК телевизор LG 55LM620T (3 шт.), Матричный коммутатор HDMI-сигнала Dr.HD, микрофон Arthur Forty AF-808 (2 шт.), беспроводная микрофонная система AKG DSR 70 DUAL, акустическая система активная APart MASK4T (8x25 Вт), доступ к Интернету 2. Учебная аудитория 1Б (УСК КПБ Буревестник) 66,5 кв.м., 26 посадочных мест. Оборудование: Персональный компьютер ICL RAY (1шт.), ЖК телевизор LG 55ln549e (1шт.), доступ к Интернету. Переносная двусторонняя магнитно-маркерная доска (200x100): для обеспечения наглядности, графических изображений. Стенды для обеспечения наглядности методического материала на следующие темы: - Бег на короткие дистанции - Барьерный и эстафетный бег - Метания (копье, ядро) - Метания (диск, молот) - Горизонтальные прыжки - Вертикальные прыжки - Спортивная ходьба. Бег на 800 1500 метров. 3. Легкоатлетический стадион с 400 метровыми беговыми дорожками (8 дорожек по кругу) с покрытием MONDO, 4 сектора для прыжка в длину, 1 сектор для толкания ядра, сектор для прыжка в высоту, размер: 8,00 x 4,00 x 0,80м с алюминиевой платформой под маты. 4. Перечень инвентаря: - Секундомеры - 20 шт., - Стартовые колодки (комплект на 8 дорожек), - Алюминиевые эстафетные палочки - 12 шт., - Измеритель установки планки для прыжков в высоту – 2 шт., - Планка для прыжков в высоту из фибerglassа (диаметр 30 мм, длина 4м) – 20 шт., - Ядро 4 кг – 13 шт. - Ядро 3 кг – 4 шт. - Ядро 5 кг – 9 шт. - Ядро 6 кг – 4 шт. - Ядро 7,257 кг – 6 шт. - Пистолет стартовый для подачи сигнала – 1 шт. - Рулетка 10 м – 1 шт., 50 м – 1 шт., 100 м – 1 шт. - Измерительное колесо – 1 шт. - Снаряд «Ракета» - 10 шт. - Медицинбол 1кг – 8 шт., 3 кг – 8 шт., 5 кг – 8 шт. - Граната 500 гр. – 14 шт. - Граната 700 гр. – 16 шт. Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки: - абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ XeroxPhaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP; - электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ XeroxPhaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам; - читальный зал 1130,42 кв.м: ИнфоматЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей. Обучающиеся инвалиды и лица с ОВЗ обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации: для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла, в печатной форме на языке Брайля; для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме, в форме электронного документа; для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ
ВИДАМ СПОРТА, В ТОМ ЧИСЛЕ**
плавание

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики водных видов спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 3	
аудиторные занятия	42		
самостоятельная работа	66		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> , <Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
Недель	18 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	8	8	8	8
Практические	34	34	34	34
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	42	42	42	42
Сам. работа	66	66	66	66
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

Доц., Басин Дмитрий Игоревич; Преп., Гайнеттинов Булат Ринатович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 03 04 2025 г. № 9



Зав. кафедрой И.о. Гибадуллин М.Р.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Основные цели:
1.2	Развить теоретические знания: обеспечить студентов системным пониманием истории, философии, нормативных документов, современных тренерских подходов к обучению плаванию.
1.3	Освоить методики обучения и тренировки: изучить эффективные методы и приемы обучения плаванию, особенности работы с разными возрастными и физическими группами.
1.4	Развить практические навыки: приобрести умения в демонстрации техник плавания, соблюдении техники безопасности и организации тренировочного процесса.
1.5	Формировать профессиональную компетенцию: подготовить студентов к самостоятельной и качественной организации обучения и тренировки по плаванию.
1.6	Воспитывать безопасное отношение к воде: прививать знания о безопасных практиках и мерах первой помощи при чрезвычайных ситуациях на воде.
1.7	Развивать аналитические и исследовательские навыки: научить анализировать эффективность методов обучения, использовать современные технологии и средства диагностики.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.33
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	лыжный спорт
2.1.2	подвижные игры
2.1.3	Безопасность жизнедеятельности
2.1.4	плавание
2.1.5	Основы медицинских знаний
2.1.6	легкая атлетика
2.1.7	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2.2.2	
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.4	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
ОПК-3.2: Владеет техникой подводящих, общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений	
Знать: Технику выполнения и особенности выполнения подводящих упражнений, направленных на развитие дыхания и техники плавания.	
Знать: Значение и цели различных видов упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных) в системе тренировочного процесса.	
Знать: Правила безопасности при выполнении подводных и специальных упражнений.	
Знать: Основные нормативы и виды соревновательных дистанций по различным стилям плавания.	
Уметь: Владеть техникой выполнения комплекса упражнений, разделенных на подводящих, общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений.	
Уметь: Применять правильную технику выполнения упражнений в соответствии с требованиями вида спорта плавания.	
Уметь: Постановка и корректировка техник выполнения упражнений для повышения эффективности и безопасности.	
Уметь: Использовать упражнения с учетом уровня подготовленности занимающихся.	
Уметь:	

Анализировать и корректировать выполнение упражнений для достижения оптимальных спортивных результатов.
Владеть: Навыками демонстрации и объяснения техники выполнения различных упражнений.
Владеть: Методами контроля правильности выполнения упражнений и оценкой технического мастерства.
Владеть: Навыками безопасности при выполнении упражнений на воде и в условиях тренировочного процесса.
Владеть: Навыками индивидуальной и групповой работы по совершенствованию техники выполнения упражнений.
ОПК-3.5: Владеет методикой обучения двигательному действию

Знать: Основные положения теории и методики обучения плаванию.
Знать: Особенности двигательных действий и техники плавания для различных стилей и уровней подготовленности.
Знать: Этапы формирования двигательных навыков в плавании, стадии их освоения и совершенствования.
Уметь: Демонстрировать и объяснять технику выполнения различных двигательных действий в плавании.
Уметь: Использовать методы и приемы обучения, направленные на развитие двигательных навыков у учеников различного уровня.
Уметь: Планировать последовательность и содержание занятий по обучению двигательному действию в плавании.
Уметь: Подбирать и применять дидактические средства и методические приемы для эффективного усвоения техники.
Уметь: Оценивать прогресс учеников и корректировать методы обучения в соответствии с уровнем освоения двигательных навыков.
Владеть: Навыками проведения учебных занятий, ориентированных на развитие двигательных умений в плавании.
Владеть: Умением подбирать индивидуальные и групповые методы обучения.
Владеть: Навыками использования наглядных и технических средств обучения.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1.						
1.1	Введение в курс «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание» /Тема/	3	0				

1.2	Плавание как наука и предмет познания. Содержание и задачи курса, его взаимосвязь со спортивно-педагогическими и медико-биологическими дисциплинами. Плавание в системе физического воспитания. Специфика организации и проведения учебного процесса по курсу плавание. /Лек/	3	2	ОПК-3.2-31 ОПК-3.2-32 ОПК-3.2-33 ОПК-3.2-34 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-У2 ОПК-3.2-У3 ОПК-3.2-У4 ОПК-3.2-У5 ОПК-3.2-В1 ОПК-3.2-В2 ОПК-3.2-В3 ОПК-3.2-В4 ОПК-3.5-31 ОПК-3.5-32 ОПК-3.5-33 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-У2 ОПК-3.5-У3 ОПК-3.5-У4 ОПК-3.5-У5 ОПК-3.5-В1 ОПК-3.5-В2 ОПК-3.5-В3			
1.3	Зарождение и развитие плавания. Методика обучения технике спортивных и прикладных способов плавания, стартов, поворотов /Тема/	3	0				

1.4	История развития плавания в мире, России и в Республике Татарстан. Общая характеристика современного олимпийского плавания. Нормы ГТО. /Лек/	3	2	ОПК-3.2-31 ОПК-3.2-32 ОПК-3.2-33 ОПК-3.2-34 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-У2 ОПК-3.2-У3 ОПК-3.2-У4 ОПК-3.2-У5 ОПК-3.2-В1 ОПК-3.2-В2 ОПК-3.2-В3 ОПК-3.2-В4 ОПК-3.5-31 ОПК-3.5-32 ОПК-3.5-33 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-У2 ОПК-3.5-У3 ОПК-3.5-У4 ОПК-3.5-У5 ОПК-3.5-В1 ОПК-3.5-В2 ОПК-3.5-В3			

1.5	История развития плавания как вида спорта /Ср/	3	2	ОПК-3.2-31 ОПК-3.2-32 ОПК-3.2-33 ОПК-3.2-34 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-У2 ОПК-3.2-У3 ОПК-3.2-У4 ОПК-3.2-У5 ОПК-3.2-В1 ОПК-3.2-В2 ОПК-3.2-В3 ОПК-3.2-В4 ОПК-3.5-31 ОПК-3.5-32 ОПК-3.5-33 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-У2 ОПК-3.5-У3 ОПК-3.5-У4 ОПК-3.5-У5 ОПК-3.5-В1 ОПК-3.5-В2 ОПК-3.5-В3			
1.6	Этапы обучения плаванию: теоретические основы и практические методы /Тема/	3	0				

1.7	Этапы обучения плаванию: теоретические основы и практические методы /Ср/	3	4	ОПК-3.2-31 ОПК-3.2-32 ОПК-3.2-33 ОПК-3.2-34 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-У2 ОПК-3.2-У3 ОПК-3.2-У4 ОПК-3.2-У5 ОПК-3.2-В1 ОПК-3.2-В2 ОПК-3.2-В3 ОПК-3.2-В4 ОПК-3.5-31 ОПК-3.5-32 ОПК-3.5-33 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-У2 ОПК-3.5-У3 ОПК-3.5-У4 ОПК-3.5-У5 ОПК-3.5-В1 ОПК-3.5-В2 ОПК-3.5-В3			
1.8	Методические основы занятий плаванием /Тема/	3	0				

1.9	Знание терминологии и классификации в плавании; Владение содержанием и правилами оформления плана учебного занятия с использованием средств плавания; Знание факторов и предупреждение травматизма в процессе занятий плаванием. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений на занятиях по плаванию в бассейне и открытых водоёмах. Планирование занятий по плаванию с учётом возраста и степенью владения навыком плавания. /Лек/	3	2	ОПК-3.2-31 ОПК-3.2-32 ОПК-3.2-33 ОПК-3.2-34 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-У2 ОПК-3.2-У3 ОПК-3.2-У4 ОПК-3.2-У5 ОПК-3.2-В1 ОПК-3.2-В2 ОПК-3.2-В3 ОПК-3.2-В4 ОПК-3.5-31 ОПК-3.5-32 ОПК-3.5-33 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-У2 ОПК-3.5-У3 ОПК-3.5-У4 ОПК-3.5-У5 ОПК-3.5-В1 ОПК-3.5-В2 ОПК-3.5-В3			

1.10	Техника плавания кролем: особенности и методика обучения /Ср/	3	6	ОПК-3.2-31 ОПК-3.2-32 ОПК-3.2-33 ОПК-3.2-34 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-У2 ОПК-3.2-У3 ОПК-3.2-У4 ОПК-3.2-У5 ОПК-3.2-В1 ОПК-3.2-В2 ОПК-3.2-В3 ОПК-3.2-В4 ОПК-3.5-31 ОПК-3.5-32 ОПК-3.5-33 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-У2 ОПК-3.5-У3 ОПК-3.5-У4 ОПК-3.5-У5 ОПК-3.5-В1 ОПК-3.5-В2 ОПК-3.5-В3			
1.11	Организация и проведение соревнований по плаванию /Тема/	3	0				

1.12	Порядок проведения соревнований по плаванию (распределение участников, парад, заплывы, определение победителей). Классификация соревнований в зависимости от целей, задач, масштаба и, характера. Судейская коллегия соревнований по плаванию. Состав и обязанности судей. Специальное оборудование в бассейнах. Специальные устройства и приспособления, необходимые для проведения занятий и соревнований. Обязанности и права каждого участника. /Лек/	3	2	ОПК-3.2-31 ОПК-3.2-32 ОПК-3.2-33 ОПК-3.2-34 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-У2 ОПК-3.2-У3 ОПК-3.2-У4 ОПК-3.2-У5 ОПК-3.2-В1 ОПК-3.2-В2 ОПК-3.2-В3 ОПК-3.2-В4 ОПК-3.5-31 ОПК-3.5-32 ОПК-3.5-33 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-У2 ОПК-3.5-У3 ОПК-3.5-У4 ОПК-3.5-У5 ОПК-3.5-В1 ОПК-3.5-В2 ОПК-3.5-В3			

1.13	Организация и проведение соревнований по плаванию /Ср/	3	4	ОПК-3.2-31 ОПК-3.2-32 ОПК-3.2-33 ОПК-3.2-34 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-У2 ОПК-3.2-У3 ОПК-3.2-У4 ОПК-3.2-У5 ОПК-3.2-В1 ОПК-3.2-В2 ОПК-3.2-В3 ОПК-3.2-В4 ОПК-3.5-31 ОПК-3.5-32 ОПК-3.5-33 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-У2 ОПК-3.5-У3 ОПК-3.5-У4 ОПК-3.5-У5 ОПК-3.5-В1 ОПК-3.5-В2 ОПК-3.5-В3			
1.14	Анализ техники и методика обучения способам кроль на груди и кроль на спине /Тема/	3	0				

1.15	Освоение с водой и ознакомление со свойствами воды. Обучение дыханию. Обучение и освоение техники работы ног в способах кроль на груди и кроль на спине. /Пр/	3	2	ОПК-3.2-31 ОПК-3.2-32 ОПК-3.2-33 ОПК-3.2-34 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-У2 ОПК-3.2-У3 ОПК-3.2-У4 ОПК-3.2-У5 ОПК-3.2-В1 ОПК-3.2-В2 ОПК-3.2-В3 ОПК-3.2-В4 ОПК-3.5-31 ОПК-3.5-32 ОПК-3.5-33 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-У2 ОПК-3.5-У3 ОПК-3.5-У4 ОПК-3.5-У5 ОПК-3.5-В1 ОПК-3.5-В2 ОПК-3.5-В3			

1.16	Обучение согласованию дыхания с работой ног в способах кроль на груди и кроль на спине. Обучение работе рук в способах кроль на груди и кроль на спине /Пр/	3	2	ОПК-3.2-31 ОПК-3.2-32 ОПК-3.2-33 ОПК-3.2-34 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-У2 ОПК-3.2-У3 ОПК-3.2-У4 ОПК-3.2-У5 ОПК-3.2-В1 ОПК-3.2-В2 ОПК-3.2-В3 ОПК-3.2-В4 ОПК-3.5-31 ОПК-3.5-32 ОПК-3.5-33 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-У2 ОПК-3.5-У3 ОПК-3.5-У4 ОПК-3.5-У5 ОПК-3.5-В1 ОПК-3.5-В2 ОПК-3.5-В3			

1.17	Обучение и освоение общему согласованию работы рук, ног и дыхания /Пр/	3	4	ОПК-3.2-31 ОПК-3.2-32 ОПК-3.2-33 ОПК-3.2-34 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-У2 ОПК-3.2-У3 ОПК-3.2-У4 ОПК-3.2-У5 ОПК-3.2-В1 ОПК-3.2-В2 ОПК-3.2-В3 ОПК-3.2-В4 ОПК-3.5-31 ОПК-3.5-32 ОПК-3.5-33 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-У2 ОПК-3.5-У3 ОПК-3.5-У4 ОПК-3.5-У5 ОПК-3.5-В1 ОПК-3.5-В2 ОПК-3.5-В3			

1.18	Комплекс упражнений на освоение с водой. Обучение дыханию /Ср/	3	6	ОПК-3.2-31 ОПК-3.2-32 ОПК-3.2-33 ОПК-3.2-34 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-У2 ОПК-3.2-У3 ОПК-3.2-У4 ОПК-3.2-У5 ОПК-3.2-В1 ОПК-3.2-В2 ОПК-3.2-В3 ОПК-3.2-В4 ОПК-3.5-31 ОПК-3.5-32 ОПК-3.5-33 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-У2 ОПК-3.5-У3 ОПК-3.5-У4 ОПК-3.5-У5 ОПК-3.5-В1 ОПК-3.5-В2 ОПК-3.5-В3			

1.19	Комплекс упражнений на согласование дыхания с работой ног в способах кроль на груди и кроль на спине /Ср/	3	6	ОПК-3.2-31 ОПК-3.2-32 ОПК-3.2-33 ОПК-3.2-34 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-У2 ОПК-3.2-У3 ОПК-3.2-У4 ОПК-3.2-У5 ОПК-3.2-В1 ОПК-3.2-В2 ОПК-3.2-В3 ОПК-3.2-В4 ОПК-3.5-31 ОПК-3.5-32 ОПК-3.5-33 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-У2 ОПК-3.5-У3 ОПК-3.5-У4 ОПК-3.5-У5 ОПК-3.5-В1 ОПК-3.5-В2 ОПК-3.5-В3			

1.20	Комплекс упражнений на обучение и освоение работы рук способами кроль на груди кроль на спине /Ср/	3	6	ОПК-3.2-31 ОПК-3.2-32 ОПК-3.2-33 ОПК-3.2-34 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-У2 ОПК-3.2-У3 ОПК-3.2-У4 ОПК-3.2-У5 ОПК-3.2-В1 ОПК-3.2-В2 ОПК-3.2-В3 ОПК-3.2-В4 ОПК-3.5-31 ОПК-3.5-32 ОПК-3.5-33 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-У2 ОПК-3.5-У3 ОПК-3.5-У4 ОПК-3.5-У5 ОПК-3.5-В1 ОПК-3.5-В2 ОПК-3.5-В3			

1.21	Комплекс упражнений на освоение общему согласованию работы рук, ног и дыхания /Ср/	3	6	ОПК-3.2-31 ОПК-3.2-32 ОПК-3.2-33 ОПК-3.2-34 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-У2 ОПК-3.2-У3 ОПК-3.2-У4 ОПК-3.2-У5 ОПК-3.2-В1 ОПК-3.2-В2 ОПК-3.2-В3 ОПК-3.2-В4 ОПК-3.5-31 ОПК-3.5-32 ОПК-3.5-33 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-У2 ОПК-3.5-У3 ОПК-3.5-У4 ОПК-3.5-У5 ОПК-3.5-В1 ОПК-3.5-В2 ОПК-3.5-В3			
	Раздел 2. Модуль 2.						
2.1	Анализ техники и методика обучения способам брасс и баттерфляй. /Тема/	3	0				
2.2	Обучение и освоение техники работы ног в способе брасс. Обучение и освоение техники работы ног в способе баттерфляй. /Пр/	3	2				
2.3	Обучение согласованию дыхания с работой ног в способе брасс. Обучение согласованию дыхания с работой ног в способе баттерфляй. /Пр/	3	2				
2.4	Обучение работе рук в способе брасс. Обучение работе рук в способе баттерфляй. /Пр/	3	2				
2.5	Обучение и освоение общему согласованию работы рук, ног и дыхания в способе брасс /Пр/	3	4				
2.6	Обучение и освоение общему согласованию работы рук, ног и дыхания в способе баттерфляй /Пр/	3	4				
2.7	Обучение и освоение технике ныряния и передвижения под водой /Пр/	3	4				
2.8	Обучение и освоение технике спасения утопающего. Обучение способам оказания первой медицинской помощи при утоплении. /Пр/	3	6				

2.9	Комплекс упражнений на освоение техники работы ног в способе брасс; Комплекс упражнений на согласование дыхания с работой ног в способе брасс; Комплекс упражнений на обучение работе рук в способе брасс; Комплекс упражнений на освоение общему согласованию работы рук, ног и дыхания в способе брасс; /Ср/	3	6				
2.10	Комплекс упражнений на освоение техники работы ног в способе баттерфляй; Комплекс упражнений на согласование дыхания с работой ног в способе баттерфляй; Комплекс упражнений на обучение работе рук в способе баттерфляй; Комплекс упражнений на освоение общему согласованию работы рук, ног и дыхания в способе баттерфляй. /Ср/	3	6				
2.11	Комплекс упражнений на освоение техники ныряния и передвижения под водой /Ср/	3	6				
2.12	Техника спасения утопающего. Способы оказания первой медицинской помощи при утоплении. /Ср/	3	8				
2.13	/Зачёт/	3	2				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Задания для проведения текущего контроля

Задания по модулю 1

Вопросы для собеседования (устного опроса)

1. Классификация плавания.
2. Значение плавания.
3. История возникновения и развития плавания.
4. Первые школы плавания в России.
5. Плавание на Олимпийских играх.
6. История развития водных видов спорта (спортивное плавание, плавание в открытой воде, прыжки в воду, водное поло, синхронное плавание, подводный спорт).
7. Динамическое и статическое плавание.
8. Физические свойства воды.
9. Основы техники плавания.
10. Техника движений ногами при плавании кролем на спине.
11. Техника движений руками при плавании кролем на спине.
12. Техника общего согласований движений при плавании кролем на спине.
13. Техника движений ногами при плавании кролем на груди.
14. Техника движений руками при плавании кролем на груди.
15. Техника общего согласований движений при плавании кролем на груди.
16. Техника движений ногами при плавании способом брасс на груди.
17. Техника движений руками при плавании способом брасс на груди.
18. Техника общего согласований движений при плавании способом брасс на груди.
19. Техника движений ногами при плавании способом дельфин.
20. Техника движений руками при плавании способом дельфин.
21. Техника общего согласований движений при плавании способом дельфин.
22. Техника выполнения старта с тумбочки.
23. Техника выполнения старта из воды.
24. Характеристика поворотов в плавании.
25. Прикладное плавание.
26. Основы обучения плаванию.
27. Особенности обучения плаванию грудных детей.
28. Особенности обучения плаванию детей дошкольного возраста.
29. Особенности обучения плаванию детей младшего школьного возраста.
30. Особенности обучения плаванию детей среднего школьного возраста.

Практические работы

1. Демонстрация техники движения ног способом кроль на груди;
2. Демонстрация техники движения рук способом кроль на груди;
3. Демонстрация техники плавания кролем на груди (в полной координации);
4. Демонстрация техники движения ног способом кроль на спине;
5. Демонстрация техники движения рук способом кроль на спине;
6. Демонстрация техники плавания кролем на спине (в полной координации);
7. Демонстрация фрагмента урока;
8. Публичная защита конспекта урока (презентаций)
9. Выполнение анализа и самоанализа проведенного занятия

Задания для проведения промежуточной аттестации

1. Определение и содержание предмета плавания. Задачи и характерные особенности плавания, как средства физического воспитания.
2. Воспитательное, оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания.
3. Основные этапы развития плавания в дореволюционной России. Первые учебные группы, техника плавания и методика обучения.
4. Шуваловская школа плавания и ее значение.
5. Современное состояние плавательного спорта в России, участие российских пловцов в первенстве мира, Европы и Олимпийских играх.
6. Понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику плавания.
7. Свойства воды и их использование в плавании.
8. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс: определение, задачи, содержание.
9. Основные средства обучения плаванию.
10. Подвижные игры в воде как средство обучения плаванию. Требования к проведению игр.
11. Методы обучения плаванию.
12. Урок плавания: задачи, структура, продолжительность.
13. Методы ведения урока по плаванию.
14. Конспект урока, постановка задач, планирование средств и методов в связи с возрастом и подготовленностью занимающихся.
15. Анализ подготовительных упражнений по освоению с водой и их значение в начальном обучении плаванию.
16. Анализ техники плавания способом "кроль" на груди
17. Анализ техники плавания способом "кроль" на спине

Задания по модулю 2

Вопросы для собеседования (устного опроса)

1. Основы обучения плаванию.
2. Особенности обучения плаванию грудных детей.
3. Особенности обучения плаванию детей дошкольного возраста.
4. Особенности обучения плаванию детей младшего школьного возраста. 30. Особенности обучения плаванию детей среднего школьного возраста.
5. Особенности обучения плаванию в подростковом возрасте.
6. Особенности обучения плаванию взрослых.
7. Организация занятий по плаванию.
8. Составить комплекс упражнений для освоения с водой.
9. Составить комплекс упражнений для обучения скольжению.
10. Составить комплекс упражнений для обучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине.
11. Составить комплекс упражнений для обучения движений руками с дыханием кролем на груди и кролем на спине.
12. Составить комплекс упражнений для обучения плаванию кролем на груди и кролем на спине в полном согласовании движений.
13. Составить комплекс упражнений для обучения движений ногами брассом.
14. Составить комплекс упражнений для обучения движений руками брассом.
15. Составить комплекс упражнений для обучения плаванию брассом в полном согласовании движений с дыханием.
16. Составить комплекс упражнений для обучения движений ногами баттерфляем.
17. Составить комплекс упражнений для обучения движений руками баттерфляем.
18. Составить комплекс упражнений для обучения плаванию баттерфляем в полном согласовании движений с дыханием.
19. Составить комплекс упражнений для совершенствования скольжений.
20. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений ногами кролем на груди и кролем на спине.
21. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений руками с дыханием кролем на груди и кролем на спине.
22. Составить комплекс упражнений для совершенствования плавания кролем на груди и кролем на спине в полном согласовании движений.
23. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений ногами брассом.
24. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений руками брассом.
25. Составить комплекс упражнений для совершенствования плавания брассом в полном согласовании движений с дыханием.
26. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений ногами баттерфляем.
27. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений руками баттерфляем.

28. Составить комплекс упражнений для обучения старту с тумбочки.
29. Составить комплекс упражнений для обучения повороту «маятник».
30. Составить комплекс упражнений для обучения повороту сальто.
31. Составить комплекс упражнений для обучения прикладному способу на боку.
32. Составить комплекс упражнений для обучения способу брасс на спине.
33. Особенности обучения плаванию в открытых водоемах.
34. Методика спасения тонущего.

Практические работы

1. Демонстрация техники движения рук способом брасс;
2. Демонстрация техники плавания брасс (в полной координации);
3. Демонстрация техники движения ног способом баттерфляй;
4. Демонстрация техники движения рук способом баттерфляй;
5. Демонстрация техники плавания баттерфляй (в полной координации);
6. Демонстрация техники выполнения старта;
7. Демонстрация техники выполнения поворота (открытого, закрытого);
8. Демонстрация техники прикладного плавания
9. Оценка техники выполнения двигательного действия при выполнении контрольных нормативов;
10. Анализ и наблюдения практической деятельности студента;
11. Анализ и наблюдение за практической деятельностью студента в процессе обучения двигательным действиям;

Задания для проведения промежуточной аттестации

1. Анализ техники плавания способом "дельфин"
2. Анализ техники плавания способом "брасс" на груди и спине
3. Анализ техники старта с тумбочки, основные фазы движений. Методика обучения. Типичные ошибки в технике и методике их устранения.
4. Анализ техники старта из воды. Основные фазы движения. Методика обучения. Типичные ошибки в технике и методика их устранения.
5. Анализ техники поворотов в плавании "кролем" на спине, основные фазы движения, методика обучения. Типичные ошибки в технике и методике их устранения.
6. Анализ техники поворотов при плавании способом "брасс" и "дельфин", основные фазы движения, правила выполнения, методика обучения.
7. Анализ техники поворотов в плавании "кролем" на груди, основные фазы движения, методы обучения, типичные ошибки в технике и методике их устранения.
8. Основные упражнения и последовательность их применения при обучении технике плавания способом "кроль" на груди. Типичные ошибки и методика их устранения.
9. Основные упражнения и последовательность их применения при обучении технике плавания способом "кроль" на спине. Типичные ошибки в технике и методика их устранения.
10. Основные упражнения и последовательность их применения при обучении технике плавания способом "брасс". Типичные ошибки в технике плавания способом "брасс".
11. Основные упражнения и последовательность их применения при обучении технике плавания способом "дельфин". Типичные ошибки в технике и методика их устранения.
12. Анализ техники плавания и методика обучения прикладному способу "на боку".
13. Спасательные средства и методика их применения.
14. Техника ныряния в глубину и длину.
15. Техника оказания помощи пострадавшему на воде. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки и их выбор с учетом своих возможностей и поведения пострадавшего.
16. Оказание доврачебной помощи. Способы искусственного дыхания, непрямой массаж сердца.

5.2. Темы письменных работ

Тематика рефератов

История развития плавания: от древности до современности.

Плавание в античном мире: традиции, обучение, прикладное значение.

Эволюция стилей плавания: от древних техник к олимпийским дисциплинам.

Плавание в искусстве: образы пловцов в живописи, скульптуре, кино.

Развитие плавательных бассейнов и инфраструктуры для плавания.

Влияние плавания на сердечно-сосудистую систему.

Плавание как средство коррекции осанки и развития опорно-двигательного аппарата.

Психологическое воздействие плавания: снижение стресса, улучшение сна и когнитивных функций.

Плавание в реабилитации: восстановление после травм и операций.

Закаливание и иммунитет: роль плавания в укреплении здоровья.

Анализ спортивных стилей плавания (кроль, брасс, баттерфляй, спина).

Техника старта и поворотов в спортивном плавании.

Методы обучения плаванию детей разных возрастных групп.

Особенности тренировки профессиональных пловцов: периоды, нагрузки, восстановление.

Ошибки в технике плавания и способы их исправления.

Олимпийские игры и плавание: история рекордов и легендарных спортсменов.

Современные тенденции в спортивном плавании: инновации в экипировке и тренировках.
 Паралимпийское плавание: особенности и достижения.
 Многоборье в плавании: комплекс дисциплин и подготовка атлетов.
 Роль аналитики и биомеханики в повышении результатов пловцов.
 Приёмы спасания на воде: техника и обучение.
 Подводное плавание и фридайвинг: физиология и безопасность.
 Плавание в экстремальных условиях: открытые водоёмы, холодная вода.
 Адаптивное плавание для людей с ограниченными возможностями.

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые вопросы

1. Плавание в древние времена применялось с целью:

- а) оздоровления
- б) имело прикладное значение
- в) участия в состязаниях и праздниках на воде

2. Назовите имя ныряльщика, чей подвиг описывают Павсаний и Геродот:

- а) Марк Антоний
- б) Гней Помпей
- в) Сциллис

3. Где запечатлен замечательный патриотический подвиг русского отрока, который не смотря на преследование переплыл из внезапно осажденного печенегами Киева на другой берег Днепра, добрался до военного стана князя Святослава и сообщил ему о нашествии врага, тем самым спас столицу.

- а) В Ипатьевской летописи
- б) В Лаврентьевской летописи
- в) В Казацкой летописи

4. Первые соревнования по плаванию в России прошли на реке:

- а) Волга
- б) Почайна
- в) Енисей

5. В каком году была написана первая книга по плаванию, автор которой был датчанин Н. Винман

- а) в 1515г
- б) в 1498г
- в) в 1538г

6. Кем из русских правителей было введено обучение плаванию военных:

- а) Иваном Грозным
- б) Петром I
- в) Николаем II

7. В каком году и где была основана первая школа плавания:

- а) в 1785г в Париже
- б) в 1725г. в Лондоне
- в) в 1722 г. в Риме

8. В каком году в России и где была открыта первая школа плавания:

- а) в Москве в 1801г
- б) в Санкт Петербурге в 1827г
- в) в Казани в 1823г.

9. В каком году была открыта общедоступная школа плавания в Петербурге, близ Летнего сада, под руководством преподавателя из Швеции Густафом Паули:

- а) в 1826г
- б) в 1830г
- в) в 1834г

10. Шуваловская школа создана по инициативе морского врача В.Н. Пескова:

- а) в 1900г
- б) в 1902г
- в) в 1908г

11. В каком году и где были проведены первые международные соревнования по плаванию:

- а) в Будапеште в 1889г
- б) в Париже в 1892г
- в) в Вене в 1900г

12. Международная любительская федерация плавания была создана:

- а) в 1900г
- б) в 1904г
- в) в 1908г

13. Плавание было включено в программу Олимпийских игр:

- а) в 1896г
- б) в 1892г
- в) в 1900г

14. Дебют российской сборной команды по плаванию на Олимпийских играх состоялся:

- а) в 1916г

- б) в 1912г
в) в 1920г
15. Первый зимний плавательный бассейн в СССР был построен:
а) в 1927г
б) в 1948г
в) в 1950г
16. В каком году в СССР был введен новый комплекс ГТО, который включал плавание для всех возрастов населения от 10 до 60 лет?
а) в 1969 г.
б) в 1972 г.
в) в 1979 г.
17. Под техникой плавания понимается:
а) система движений спортивных способов плавания с максимальной скоростью проплывания.
б) система движений, позволяющих пловцу преодолевать соревновательную дистанцию с более высокой скоростью, оптимальной затратой сил и в соответствии с правилами соревнований.
в) преодоление соревновательной дистанции за короткий промежуток времени.
18. Спортивными способами плавания являются:
а) кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс
б) кроль на груди, на боку, кроль на спине, дельфин, брасс
в) кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс, брасс на спине
19. Что означает статическое плавание:
а) отсутствие движения
б) отсутствие движения руками и ногами
в) отсутствие напряжения тела во время движений
г) расслабление мышц рук и ног во время гребков
20. В неподвижном положении на тело пловца действует:
а) силы тяжести тела и выталкивающая сила воды
б) силы гидродинамического давления
в) силы центра сопротивления
21. Во время движения пловца в воде происходит вихреобразование, создающее зону пониженного давления:
а) позади тела
б) впереди тела
в) с левой и правой сторон тела
22. Тормозит продвижение пловца вперед:
а) сила подъемная
б) лобовое сопротивление
в) сила трения
23. Выберите оптимальные углы атаки при плавании кролем:
а) 1-2 градуса
б) 3-5 градусов
в) 0-2 градуса
24. В способе кроль на груди фазами рабочих движений в работе рук является:
а) захват, подтягивание, отталкивание
б) наплыв и основная часть гребка
в) захват, отталкивание, вынос руки вперед
25. В способе кроль на груди к фазе рабочих движений в работе ног относят:
а) удар стопой вниз
б) удар стопой вверх
в) удар стопой в сторону
26. При плавании кролем на спине в движениях рук выделяют:
а) 6 фаз
б) 5 фаз
в) 4 фазы
27. В фазе подтягивание в кроле на спине угол сгибания руки в локтевом суставе достигает
а) 90-120 градусов
б) 100-150 градусов
в) 110-150 градусов
28. В цикле движений ногами в способе брасс выделяют:
а) 2 фазы
б) 3 фазы
в) 4 фазы
29. Рабочей фазой движений ногами в брассе является:
а) подтягивание
б) разворот стоп
в) отталкивание
30. В полном цикле движений рук в брассе условно выделяют:
а) 2 фазы
б) 3 фазы

- в) 4 фазы
31. ФИНА официально разделила способы брасс и баттерфляй:
- а) в 1952 г
- б) в 1948 г
- в) в 1956 г
32. Рабочей фазой в движении ног дельфином является:
- а) удар стопами вниз
- б) удар стопами вверх
- в) удар стопами в сторону
33. В фазе захват в способе дельфин кисти пловца:
- а) движутся наружу и немного вниз
- б) движутся назад
- в) движутся немного внутрь и назад
34. В общем согласовании движений способом баттерфляй, первый удар приходится на фазы:
- а) выход рук из воды и начало выноса рук вперед
- б) вход рук в воду и начало захвата
- в) отталкивание и выход рук из воды
35. Сколько групп физических упражнений относят к основным средствам обучения:
- а) 3 группы
- б) 4 группы
- в) 5 групп
36. С помощью, какой группы упражнений решается задача освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду:
- а) подготовительные упражнения для освоения с водой
- б) игры и развлечения на воде
- в) упражнения для изучения техники спортивных способов плавания
37. Игры, применяемые при обучении плаванию, в зависимости от возраста и подготовленности участников, и делятся:
- а) на 2 группы
- б) на 3 группы
- в) на 4 группы
38. Последовательность и доступность относят:
- а) к средствам обучения
- б) к методам обучения
- в) к принципам обучения
39. Порядок оказания первой помощи (расположите порядок ответов):
- а) оценить состояние пострадавшего, осмотреть его;
- б) остановить кровотечение - наложить повязки - придать пострадавшему необходимое в зависимости от вида травмы
- в) контролировать состояние пострадавшего до прибытия скорой медицинской помощи.
- г) привлекая помощника или самостоятельно вызвать скорую медицинскую помощь; выполнить необходимые мероприятия первой помощи:
- положение
40. Правила безопасности и поведения на воде, запрещается:
- а) Выполнять старты
- б) Заходить в воду без тренера
- в) Плавать под поверхностью воды
- г) Баловаться и топить занимающихся
- д) Бегать по бортику бассейна
41. Что должен иметь при себе занимающийся:
- а) Плавательный костюм (плавки, купальник), очки для плавания, мыльные принадлежности, обувь для бассейна (тапочки или кросовки)
- б) Плавательный костюм (плавки, купальник), шапочка для плавания, очки для плавания, мыльные принадлежности, обувь для бассейна (тапочки или кросовки)
- в) Плавательный костюм (плавки, купальник), шапочка для плавания, очки для плавания, мыльные принадлежности
- г) Шапочка для плавания, очки для плавания, мыльные принадлежности, обувь для бассейна (тапочки или кросовки)

5.4. Перечень видов оценочных средств

Собеседования (устный опрос)
Практические работы
Рефераты
Тест (3 семестр)

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

6.1. Рекомендуемая литература

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

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма"



ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА, В ТОМ ЧИСЛЕ подвижные игры

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики волейбола и баскетбола		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 1	
аудиторные занятия	34		
самостоятельная работа	38		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<u><Курс>.<Семестр на курсе></u>)	1 (1.1)		Итого	
Недель	18 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	6	6	6	6
Практические	28	28	28	28
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	38	38	38	38
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

к.б.н., Доц., Хайруллин Ранис Рафкатович



Рабочая программа дисциплины
подвижные игры

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 16.05.2025 протокол № .

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра теории и методики волейбола и баскетбола

Протокол от 10.06.2025 г. № 11

Зав. кафедрой Коновалов И.Е.



Согласовано с представителями работодателей на заседании УНМС, протокол №__ от __ __ 20__ г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Сформировать у студентов интерес к регулярным занятиям физической культурой, освоить основы техники и тактики баскетбола и волейбола, а также умение организовывать и проводить подвижные игры в учебной и внеучебной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.33
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	баскетбол
2.2.2	волейбол
2.2.3	Учебная практика: ознакомительная

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
ОПК-3.3: Имеет опыт быстрого и рационального управления и организации (размещения, перемещения) группы занимающихся	

Рабочую программу и методику обучения по данному предмету	
Проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной физиологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий и методик обучения. Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий/	
Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.	
ОПК-3.4: Проводит занятие, физкультурно-спортивное мероприятие	

Методы и формы организации деятельности и общения, техники и приемы вовлечения обучающихся в деятельность и общение при организации и проведении досуговых мероприятий	
Планировать, организовывать и проводить досуговые мероприятия с учетом возрастных особенностей обучающихся, особенностей объединения/группы и отдельных обучающихся, специфики инклюзивного подхода в образовании (при его реализации)/	
Планирование подготовки мероприятий. Организация подготовки мероприятий. Проведение досуговых мероприятий.	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции
	Раздел 1. Подвижные игры			
1.1	Введение в предмет. Игра как исторически сложившееся социальное явление. Игра как средство физического воспитания, ее место в системе физического воспитания. Методика организации и проведения подвижных игр. Особенности методики проведения подвижных игр с учащимися различного возраста. /Тема/	1	0	
1.2	Основное понятие об игре. Определение подвижной игр, как вида деятельности. Специфические особенности подвижных игр в отличие от спортивных. Теория происхождения и развития игры. Основы игровой деятельности. Игра в труд, их связь и различия. Взгляды на игру отечественных общественных деятелей, педагогов и ученых. Место подвижных игр в различных звеньях системы физического воспитания. Классификация подвижных игр. Значение подвижных игр (образовательное, воспитательное, оздоровительное). Характеристика подвижных игр для занимающихся различного возраста. Техника безопасности при организации	1	2	ОПК-3.3-31 ОПК-3.4-31

1.3	Подготовка к игре. Предварительный анализ игры. Проведение игры. Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры. Рассказа и показ игры. Выделение водящих. Распределение на команды. Дисциплина в игре. Выбор капитанов. Выделение помощников. Нагрузка в игре. Окончание игры. Подведение итогов игры. Обеспечение техники безопасности при занятиях подвижными играми. /Пр/	1	4	ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-В1 ОПК-3.4-У1 ОПК-3.4-В1
1.4	Подготовка к игре. Предварительный анализ игры. Проведение игры. Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры. Рассказа и показ игры. Выделение водящих. Распределение на команды. Дисциплина в игре. Выбор капитанов. Выделение помощников. Нагрузка в игре. Окончание игры. Подведение итогов игры. Обеспечение техники безопасности при занятиях подвижными играми. /Ср/	1	6	ОПК-3.3-З1 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-В1 ОПК-3.4-З1 ОПК-3.4-У1 ОПК-3.4-В1
1.5	Особенности планирования игрового материала для различных форм занятий и методика проведения подвижных игр с занимающимися разного возраста. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр. Основные задачи руководителя игры. Выбор игры. Подготовка преподавателя к игре. Конспект игры. Подготовка места, инвентаря. Организация играющих. Объяснение игры. Роль показа. Руководство игрой. Наблюдение и контроль за выполнением правил. Обучение приемам игры. Дозировка игры. Окончание игры. Определение итогов. Оценка выполнения игровых действий и правил игры, поведения играющего коллектива. Методика организации и проведения подвижных игр в различных формах (индивидуальной, парной, групповой). /Пр/	1	4	ОПК-3.3-З1 ОПК-3.4-З1
1.6	Подвижные игры для детей школьного возраста 1-4 классов. Примерные подвижные игры для уроков 1-4 классов. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры преимущественно с бегом. Игры преимущественно с прыжками в длину. В высоту и с высоты. Игры с метанием на дальность. Эстафеты. Игры для подростков 5-9 классов. Примерные игры. Подвижные игры для юношей и девушек 10-11 классов. Примерные игры. Подвижные игры на переменах. Игры-аттракционы.	1	10	ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-В1 ОПК-3.4-У1 ОПК-3.4-В1
1.7	Подвижные игры для детей школьного возраста 1-4 классов. Примерные подвижные игры для уроков 1-4 классов. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры преимущественно с бегом. Игры преимущественно с прыжками в длину. В высоту и с высоты. Игры с метанием на дальность. Эстафеты. Игры для подростков 5-9 классов. Примерные игры. Подвижные игры для юношей и девушек 10-11 классов. Примерные игры. Подвижные игры на переменах. Игры-аттракционы.	1	8	ОПК-3.3-З1 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-В1 ОПК-3.4-З1 ОПК-3.4-У1 ОПК-3.4-В1
1.8	Особенности методики проведения подвижных игр во внеурочной деятельности. Игры в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работе с населением. Подвижные игры в занятиях спортом. /Тема/	1	0	
1.9	Особенности методики проведения подвижных игр во внеурочной деятельности. Игры в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работе с населением. Подвижные игры в занятиях спортом.	1	2	ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-В1 ОПК-3.4-У1 ОПК-3.4-В1
1.10	Подвижные игры в циклических видах спорта. Подвижные игры в занятиях легкой атлетикой. Подвижные игры в лыжном спорте. Подвижные игры в занятиях плаванием. Подвижные игры в ациклических видах спорта. Подвижные игры в занятиях футболом. Подвижные игры в занятиях борьбой. Подвижные игры в занятиях гимнастикой. Подвижные игры в хоккее. Подвижные игры в волейболе. Подвижные игры в баскетболе. Использование игр в воспитании физических качеств. Использование игр в технической подготовке. Подвижные игры в воспитании морально-волевых качеств. Использование игр в психологической подготовке. /Пр/	1	4	ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-В1 ОПК-3.4-З1 ОПК-3.4-У1 ОПК-3.4-В1
1.11	Подвижные игры в циклических видах спорта. Подвижные игры в занятиях легкой атлетикой. Подвижные игры в лыжном спорте. Подвижные игры в занятиях плаванием. Подвижные игры в ациклических видах спорта. Подвижные игры в занятиях футболом. Подвижные игры в занятиях борьбой. Подвижные игры в занятиях гимнастикой. Подвижные игры в хоккее. Подвижные игры в волейболе. Подвижные игры в баскетболе. Использование игр в воспитании физических качеств. Использование игр в технической подготовке. Подвижные игры в воспитании морально-волевых качеств. Использование игр в психологической подготовке. /Ср/	1	14	ОПК-3.3-З1 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-В1 ОПК-3.4-З1 ОПК-3.4-У1 ОПК-3.4-В1
1.12	Характеристика и методика проведения соревнований по подвижным играм. Характеристика и методика проведения подвижных игр в лагерях отдыха (с ориентированием в пространстве, по слуху, на местности). /Пр/	1	6	ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-В1 ОПК-3.4-У1 ОПК-3.4-В1
1.13	Особенности использования подвижных игр в возрастных группах взрослого населения. Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств. Подвижные игры, направленные на укрепление здоровья. /Пр/	1	2	ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-В1 ОПК-3.4-У1 ОПК-3.4-В1

1.14	Характеристика и методика проведения соревнований по подвижным играм. Характеристика и методика проведения подвижных игр в лагерях отдыха (с ориентированием в пространстве, по слуху, на местности). Особенности использования подвижных игр в возрастных группах взрослого населения. Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств. Подвижные игры, направленные на укрепление здоровья. /Ср/	1	10	ОПК-3.3-31 ОПК-3.3-У1 ОПК-3.3-В1 ОПК-3.4-31 ОПК-3.4-У1 ОПК-3.4-В1

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

стр. 7

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для промежуточной аттестации:

1. Понятие об игровой деятельности. Определение подвижной игры как вида деятельности.
2. Теории происхождения и развития игры. История происхождения и распространения подвижных игр.
3. Специфические особенности подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных.
4. Оздоровительное значение подвижных игр.
5. Образовательное значение подвижных игр.
6. Воспитательное значение подвижных игр.
7. Типология и классификация подвижных игр в педагогической практике.
8. Подвижные игры для учащихся 1-4 классов: характеристика, особенности организации и методики проведения.
9. Подвижные игры для учащихся 5-6 классов: характеристика, особенности организации и методики проведения.
10. Подвижные игры для учащихся 7-9 классов: характеристика, особенности организации и методики проведения.
11. Подвижные игры для учащихся 10-11 классов: характеристика, особенности организации и методики проведения.
12. Критерии выбора подвижной игры. Подготовка руководителя к игре. Предварительный анализ игры.
13. Подготовка места для проведения подвижных игр, разметка площадки. Подготовка инвентаря для подвижных игр.
14. Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры.
15. Требования к рассказу и порядок объяснения подвижной игры. Роль и место показа во время объяснения игры.
16. Способы выбора водящего и их характеристика.
17. Способы распределения игроков на команды и их характеристика. Выбор помощников и капитанов команд.
18. Основные задачи руководителя игры. Наблюдение за ходом игры и поведением играющих. Руководство процессом игры, судейство.
19. Дозировка физической нагрузки в процессе игры.
20. Окончание игры. Подведение итогов игры и ее обсуждение.
21. Оздоровительные задачи подвижных игр в спорте.
22. Образовательные задачи подвижных игр в спорте.
23. Воспитательные задачи подвижных игр в спорте.
24. Методика применения подвижных игр для отбора в спорте.
25. Методика использования подвижных игр для физической, технической, тактической, морально-волевой подготовки юных спортсменов.
26. Задачи, методика, организация и проведение игр с элементами базовых видов спорта. Примерные игры.
27. Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях. Примерные игры на местности.
28. Особенности организации и методики проведения подвижных игр на открытом воздухе (летом на воде, зимой на снегу и на льду).
29. Организация и проведение соревнований по подвижным играм. Основная документация (календарь соревнований, положение о соревнованиях, заявка на участие в соревнованиях, протоколы соревнований, отчет о проведении соревнований).
30. Предупреждение травматизма при занятиях подвижными играми.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания:

1. Подвижная игра – сознательная деятельность человека, характеризующаяся активными...?
 - а) физическими упражнениями
 - б) двигательными действиями
 - в) подвижными действиями
 - г) игровыми действиями
2. В классификации подвижных игр не существует деления по...?
 - а) степени сложности
 - б) возрасту
 - в) виду движения
 - г) роли играющих
 - д) форме занятия
3. В конце основной части урока проводятся игры на воспитание...?
 - а) гибкости
 - б) ловкости
 - в) быстроты
 - г) силы

4. Какого характера игры не проводятся в подготовительной части урока...?

- а) на внимание
- б) малой подвижности для организации внимания
- в) на скорость
- г) с ОРУ

5. Укажите верную последовательность объяснения игры на уроке...

- а) название, ход игры, цель, правила
- б) название, правила, цель, ход игры
- в) название, роли, цель, правила
- г) название, цель, ход игры, роли, правила

6. Где находится учитель при объяснении игры, если учащиеся построены в круг...?

- а) в центре круга
- б) за пределами круга
- в) между играющими чуть впереди
- г) между играющими

7. Выбор игры зависит от...

- а) возраст
- б) вес в) рост
- г) спортивный разряд

8. В начале основной части урока не проводятся игры на воспитание...?

- а) быстроты
- б) гибкости
- в) силы
- г) выносливости

9. Подвижные игры характеризуются...?

- а) специально оборудованной площадкой
- б) строгой специализацией игроков
- в) возможностью изменения правил
- г) присвоением спортивных разрядов

10. Спортивные игры отличаются от подвижных игр

- а) наличием сюжета...?
- б) строго регламентированным судейством
- в) возможностью изменения правил
- г) возможностью участия всех желающих

11. Оздоровительное значение подвижных игр заключается в...?

- а) профилактики гиподинамии и закаливания
- б) развитии физических качеств и
- в) участии в соревнованиях
- г) освоении техники движений

12. Воспитательное значение подвижных игр заключается в...?

- а) закаливании
- б) развитии физических качеств и формировании организаторских качеств
- в) изучении народных игр
- г) освоении «школы движений»

13. Оздоровительное значение подвижных игр заключается в...?

- а) профилактики гиподинамии и закаливания
- б) развитии физических качеств и
- в) участии в соревнованиях
- г) освоении техники движений

14. Каким из способов не выбирают капитана...?

- а) по назначению учителя
- б) по расчету
- в) по выбору играющих
- г) по жребию

15. Выберите верное методическое замечание к игре «Перетягивание в парах»?

- а) чаще менять водящих
- б) заранее выучить речитатив
- в) строго соблюдать правила
- г) подобрать равных по силе соперников

16. Какому возрасту соответствует игра «Пустое место»?

- а) 1-4
- б) 5-6
- в) 7-8
- г) 9-11

17. Какие движения преимущественно входят в игру «Волк во рву»?

- а) прыжки в высоту
- б) бег с изменением направления
- в) прыжки в длину
- г) метания на точность

18. В каком виде спорта используется игра «Квадрат»?

- а) волейбол
- б) баскетбол
- в) футбол
- г) гандбол

19. Какой форме организации занятия соответствует игра «Два стула и веревочка»?

- а) перемена
- б) урок
- в) прогулка
- г) соревнование

20. Результаты соревнований по подвижным играм объявляются?

- а) по окончанию соревнований
- б) во время игр
- в) после каждого конкурса

21. Укажите верную последовательность объяснения игры на уроке?

- а) название, ход игры, цель, правила
- б) название, правила, цель, ход игры
- в) название, роли, цель, правила
- г) название, цель, ход игры, роли, правила

22. Каким из способов не выбирают капитана?

- а) по назначению учителя
- б) по расчету
- в) по выбору играющих
- г) по жребию

23. К способам регулирования нагрузки в подвижных играх не относятся?

- а) изменение последовательности препятствий
- б) изменение длины дистанции
- в) изменение количества команд
- г) изменения сложности задания

24. Укажите правильную последовательность в методике организации и проведения подвижных игр на уроке?

- а) выбор игры; обеспечение инвентарем; разделение на команды и выбор водящих; определение задач; судейство; подведение итогов; окончание игры
- б) выбор игры; подготовка места для игры и инвентаря; разделение на команды и размещение игроков; объяснение игры; судейство; окончание игры; подведение итогов
- в) выбор игры; подготовка места для игры; разделение на команды; обеспечение инвентарем; объяснение игры; судейство; подведение итогов; окончание игры
- г) выбор игры; разделение на команды и размещение игроков; определение задач; объяснение игры; обеспечение инвентарем; судейство; окончание игры

25. Психолого-физиологической характеристике младшего школьного возраста соответствует?

- а) сознательное отношение к своим и чужим поступкам
- б) быстро развивается утомление, быстро происходит восстановление
- в) начало полового созревания
- г) удлинение конечностей, нарушение координации

26. Психолого-физиологической характеристике среднего школьного возраста соответствует?

- а) сознательное отношение к своим и чужим поступкам
- б) быстро развивается утомление, образное мышление
- в) начало полового созревания, интерес к сверстникам

27. Мышление у детей младшего школьного возраста?

- а) образное
- б) аналитическое
- в) последовательное

28. Наиболее рекомендуемыми для использования в младших классах являются игры?

- а) командные, контактные
- б) коллективные без водящих
- в) смешанные
- г) командные, неконтактные

29. Наиболее рекомендуемыми для использования в средних классах являются игры?

- а) командные, контактные
- б) коллективные без водящих
- в) коллективные с водящим
- г) командные, неконтактные

30. Наиболее рекомендуемыми для использования в старших классах являются игры?

- а) полуспортивные
- б) коллективные без водящих
- в) смешанные
- г) командные, неконтактные

31. Назовите возрастной период школьников соответствующий усиленному росту организма?

- а) 7-10 лет
- б) 10-11 лет
- в) 12-15 лет
- г) 16-17 лет

32. Укажите возрастной период школьников, в котором используются сюжетно-ролевые игры?
а) 7-9 лет
б) 10-11 лет
в) 12-13 лет
г) 14-15 лет
33. С какого возрастного периода школьников, рекомендуется организовывать и проводить подвижные игры отдельно для мальчиков и девочек?
а) с 7-10 лет
б) с 10-11 лет
в) с 14-15 лет
г) с 11-12 лет
34. Наиболее благоприятным периодом для развития выносливости является возраст?
а) 15-17 лет
б) 13-14 лет
в) 10-11 лет
г) 12-13 лет

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тестовые задания
Ситуационные задания
Практическая работа

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

6.1. Рекомендуемая литература

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

6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.2	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 Academic Edition - 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 «Софттрешения» №470 от 01.01.2016).

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Сайты:
6.3.2.2	1. ЭБС Лань : сайт. – Санкт-Петербург, 2017 – . – URL: https://e.lanbook.com/book (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.3	2. ЭБС Юрайт : [сайт]. – Москва, 2013 – . – URL: https://urait.ru (дата обращения: 28.08.2019). – Текст: электронный
6.3.2.4	3. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . URL: https://elibrary.ru (дата обращения 28.08.2019). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.5	4. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма : сайт. – Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2013 – . – URL: http://unifirst.ru/ (дата обращения 28.08.2022). – Текст электронный.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Подвижные игры
7.2	1. Спортивный зал (385,5 м2), 2 раздевалки (2х45 м2).
7.3	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), маниишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), скакалки (20 шт.), обручи (20 шт.).
7.4	3. Учебно-методическая аудитория (34,2 м2).
7.5	4. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.6	5. ЖК телевизор LG 55ln549e.
7.7	6. Стенды (1 шт.): для обеспечения наглядности методического материала.
7.8	7. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.9	
7.10	Волейбол

7.11	1. Спортивный зал (385,5 м2), 2 раздевалки (2х45 м2).
7.12	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), переносные стойки, сетка.
7.13	3. Учебно-методическая аудитория (34,2 м2).
7.14	4. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.15	5. ЖК телевизор LG 55ln549e.
7.16	6. Магнитный макет волейбольного поля с фишками (1 шт.): для наглядного рассмотрения тактических схем и расстановок.
7.17	7. Стенды (1 шт.): для обеспечения наглядности методического материала.
7.18	8. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.19	Баскетбол
7.20	1. Спортивный зал (771 м2), 2 раздевалки (2х45 м2) .
7.21	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), кольцо + щит (4 стационарных, 2 переносных).
7.22	3. Учебно-методическая аудитория (34,2 м2).
7.23	4. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.24	5. ЖК телевизор LG 55ln549e.
7.25	6. Магнитный макет баскетбольного поля с фишками (1 шт.): для наглядного рассмотрения тактических схем и расстановок.
7.26	7. Стенды (1 шт.): для обеспечения наглядности методического материала.
7.27	8. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.28	

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

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. 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.

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

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

Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме зачета.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом практического занятия, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу 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.

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 ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ
ВИДАМ СПОРТА, В ТОМ ЧИСЛЕ
лыжный спорт**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики лыжного спорта, гольфа и стрелкового спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144		Виды контроля в семестрах:
в том числе:			зачеты 2
аудиторные занятия	50		
самостоятельная работа	94		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> , <Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Неделя	18 4/6		20 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6			6	6
Практические	10	10	34	34	44	44
Итого ауд.	16	16	34	34	50	50
Контактная работа	16	16	34	34	50	50
Сам. работа	56	56	38	38	94	94
Итого	72	72	72	72	144	144

Автор (ы) программы:

Доц., Гарифуллин Адель Илшатович; к.п.н., Доц., Галиев Ришат Ринатович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 5 06 2025 г. № 11

Зав. кафедрой Галиев Р.Р.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цели освоения дисциплины:
1.2	формирование у студентов осознанной потребности в физической активности и здоровом образе жизни; развитие физических качеств и способностей, укрепление здоровья;
1.3	овладение теоретическими знаниями и практическими навыками в области физической культуры и спорта; приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности, который будет способствовать успешной социализации и самореализации личности;
1.4	воспитание морально-волевых и этических качеств через занятия физической культурой и спортом; подготовка к активному использованию средств физической культуры и спорта в повседневной жизни и профессиональной деятельности;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.33
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Дисциплина Б1.О.33.05 Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт относится к обязательной части Блока 1 Дисциплины (модули) ОПОП ВО. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе очной формы обучения. Виды промежуточной аттестации – зачет.
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Теория и методика физической культуры
2.2.2	Учебная практика: педагогическая
2.2.3	Организационная практика

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
ОПК-3.2: Владеет техникой подводящих, общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений	
Знать: историю и современное состояние лыжного спорта, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании	
Уметь: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжной подготовке с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся	
Владеть: обучения способам передвижения на лыжах	
ОПК-3.5: Владеет методикой обучения двигательному действию	

Знать: санитарно-гигиенические требования к занятиям лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма	
Уметь: распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся	
Владеть: обеспечения безопасности при проведении занятии по лыжному спорту	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Введение в курс «Теория и методика обучения /Тема/	1	0				

1.2	Лыжный спорт как наука и предмет познания. Содержание и задачи курса, его взаимосвязь со спортивно-педагогическими и медико-биологическими дисциплинами. Лыжный спорт в системе физического воспитания. /Лек/	1	2	ОПК-3.2-31	Л1.3 Л1.4 Л1.5		
1.3	Специфика организации и проведения учебного процесса по курсу Лыжный спорт /Лек/	1	2	ОПК-3.5-31	Л1.3 Л1.4 Л1.5		
1.4	История развития лыжного спорта в России и в Республике Татарстан. /Лек/	1	2	ОПК-3.2-31	Л1.3 Л1.4 Л1.5		
1.5	Основы техники передвижения на лыжах /Тема/	1	0				
1.6	Характеристики лыж, типы лыжных креплений, элементы лыжных палок. Представление о современном лыжном инвентаре. /Пр/	1	10	ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-В1 ОПК-3.5-У1	Л1.3 Л1.4 Л1.5		
1.7	Классические и коньковые лыжные ходы. /Ср/	1	56	ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-В1 ОПК-3.5-У1	Л1.3 Л1.4 Л1.5		
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Анализ техники и методика обучения преодоления подъемов, спусков и неровностей /Тема/	2	0				
2.2	Ознакомление, обучение и совершенствование техники преодоления подъемов: «елочкой», «полуелочкой» и «лесенкой». Ознакомление, обучение и совершенствование техники преодоления спусков: высокая, средняя (основная) и низкая стойка. Ознакомление, обучение и совершенствование техники преодоления неровностей. /Пр/	2	34	ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-В1 ОПК-3.5-В1 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-31	Л1.1 Л1.2		
2.3	Ознакомление, обучение и совершенствование техники коньковых лыжных ходов: полуконьковый, одновременный двухшажный (горный вариант), коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками), попеременный двухшажный, одновременный двухшажный (равнинный вариант), одновременный одношажный. /Ср/	2	38	ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-В1 ОПК-3.5-В1 ОПК-3.5-У1 ОПК-3.5-31	Л2.1 Л2.2		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые вопросы

1. На сколько групп подразделяются классические лыжные ходы?
2. На сколько групп подразделяются коньковые лыжные ходы?
3. Основой техники классического попеременного двухшажного хода является...
4. Назовите основной принцип подразделения лыжных ходов на попеременные и одновременные.

5. К попеременным ходам относится...
6. Какой из названных одновременных ходов не существует в классификации коньковых ходов?
7. Для чего существуют способы переходов с одного лыжного хода на другой?
8. Какие упражнения относятся к соревновательным?
9. Существуют попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?
10. Какой из названных коньковых ходов не существует в классификации?
11. Назовите попеременные коньковые ходы:
12. Самым скоростным способом передвижения коньковым стилем на равнине считается...
13. В каких ходах отталкивание осуществляется в момент кратковременной остановки лыжи?
14. Как выполняется отталкивание в коньковых ходах?
15. Какой ход используется при передвижении по дуге?
16. Какой из коньковых ходов применяется на проложенной лыжне?
17. Какой из коньковых ходов называют «скользящей елочкой»?
18. Какой из лыжных ходов наиболее часто применяется в лыжных гонках свободным стилем?
19. Выбор способа подъема в гору зависит от...
20. Назовите последовательность обучения технике коньковых ходов:
21. Как изменяются компоненты скользящего шага в плохих условиях скольжения?
22. Какова последовательность применяемых методических приемов при обучении занимающихся способам передвижения на лыжах?
23. На каких дистанциях проводятся соревнования у женщин свободным стилем в программе Олимпийских игр и чемпионатах мира?
24. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?
25. На каких дистанциях проводятся соревнования у мужчин свободным стилем в программе Олимпийских игр и чемпионатах мира?
26. Во время урока по лыжной подготовке у занимающихся начали мерзнуть ноги. Назовите последовательность правильных действий.
27. Назовите состав бригады судей на старте:
28. Назовите состав бригады судей на финише
29. Какие мази применяются при передвижении коньковым стилем?
30. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...

Практические работы

1. Демонстрация техники выполнения скользящего шага.
2. Демонстрация техники выполнения попеременного двухшажного классического хода.
3. Демонстрация техники выполнения одновременного двухшажного классического хода.
4. Демонстрация техники выполнения одновременно бесшажного классического хода.
5. Демонстрация техники выполнения одновременно одношажного классического хода.
6. Демонстрация техники выполнения полуконькового хода.
7. Демонстрация техники выполнения конькового хода с махами рук и без махов руками.
8. Демонстрация техники выполнения одновременно двухшажного конькового хода.
9. Демонстрация техники выполнения одновременно одношажного конькового хода.
10. Демонстрация техники выполнения попеременного двухшажного конькового хода.
11. Демонстрация техники преодоления спусков, подъемов, преодоления неровностей, торможений, поворотов на месте и в движении.
12. Провести часть урока по лыжной подготовке в соответствии с подготовленным планом-конспектом урока.

Вопросы для промежуточной аттестации

1. Классификация лыж. Выбор, хранение и уход за лыжами.
2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Понятие о лыжном спорте и лыжной подготовке, задачи.
3. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, их характеристика.
4. Краткий обзор развития лыжного спорта в России с древнейших времен до сегодняшнего времени.
5. Лыжный спорт в Республике Татарстан и выступления лыжников на чемпионатах мира, олимпийских играх и универсиадах.
6. Лыжные мази и парафины. Выбор лыжных мазей в зависимости от погоды, состояния снега и лыжни, рельефа местности и индивидуальных особенностей лыжника.
7. Классификация и описание спортивных сооружений и лыжных баз. Устройство лыжехранилища.
8. Основные средства тренировки. Упражнения основного вида, общеразвивающие и специальные упражнения (специально-подготовительные и специально-подводящие) лыжников-гонщиков.
9. Травматизм, его причины и пути предупреждения.
10. Особенности организации и методика обучения в лыжном спорте. Задачи обучения. Принципы и методы обучения.
11. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотом на месте, ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам в движении.
12. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в начальных классах.
13. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в средних классах.
14. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в старших классах.

15. Игры на уроках лыжной подготовки.
16. Этапы обучения технике передвижения на лыжах.
17. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению.
- Положение о соревнованиях.
18. Методы обучения технике передвижения на лыжах.
19. Принципы обучения технике передвижения на лыжах.
20. Формы организации и проведения занятий по обучению передвижения на лыжах.
21. Формы подготовки в лыжном спорте: физическая (общая и специальная), морально-волевая, психологическая, техническая, тактическая и теоретическая.
22. Скользящий шаг, его периоды и фазы.
23. Анализ техники одновременного бесшажного классического хода и методика обучения.
24. Анализ техники попеременного двухшажного классического хода и методика обучения.
25. Анализ техники одновременного одношажного классического хода и методика обучения.
26. Анализ техники одновременного двухшажного классического хода и методика обучения.
27. Анализ техники полуконькового хода и методика обучения.
28. Анализ техники одновременного двухшажного конькового хода (горный вариант) и методика обучения.
29. Анализ техники конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов руками) и методика обучения.
30. Анализ техники попеременного конькового хода и методика обучения.
31. Анализ техники одновременного одношажного конькового хода и методика обучения.
32. Анализ техники одновременного двухшажного конькового хода (равнинный вариант) и методика обучения.
33. Анализ техники спусков с преодолением неровностей склона и методика обучения.
34. Анализ техники подъемов и методика обучения.
35. Анализ техники торможений и методика обучения.
36. Анализ техники переходов с одновременных ходов на попеременные и методика обучения.
37. Анализ техники перехода с попеременных ходов на одновременные и методика обучения.
38. Анализ техники торможений и методика обучения.
39. Анализ техники поворотов и методика обучения.
40. Анализ техники подъемов и методика обучения.
41. Анализ техники спусков, преодоления неровностей и методика обучения.
42. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий по лыжной подготовке.

5.4. Перечень видов оценочных средств

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
ЛП.1	Корельская И. Е.	Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие	Архангельск: САФУ, 2015
ЛП.2	Кривошеева В. Б.	Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе: элективные курсы по физической культуре	пос. Караваново: КГСХА, 2017
ЛП.3	С.Ванюшин Ю., Р.Хайруллина Р., Ф.Ишмухаметова Н.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «физическая культура и спорт»	Казань: КГАУ, 2020
ЛП.4	Ванюшин Ю. С., Галиев Р. Р., Гибадуллин М. Р.	Содержание теоретической подготовки лыжников--гонщиков в схемах и таблицах: учебно-методическое пособие	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2022
ЛП.5	Ванюшин Ю. С., Хайруллин Р. Р.	Физическая культура и спорт: их значение для жизнедеятельности человека: монография	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2022

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Худик С. В., Близневская В. С., Близневский А. Ю., Худик А. А., Тарасенко А. П., Тарасенко Ю. В., Волкова О. Г.	Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование	Красноярск: СФУ, 2020
Л2.2	Иванова С. Ю., Сантеева Е. В.	Циклические виды спорта: лыжная подготовка: учебное пособие	Кемерово: КемГУ, 2022

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

6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»).

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.2.2	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.2.3	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-211227-130818-580-828 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №5204/1776 от 09.12.2021).

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Лекционная аудитория № Е303. Площадь ауд. 190,1 кв.м. Оборудование: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, Персональный компьютер ICL RAY, Интерактивный монитор Smart Podium 524, Проектор M-Vision1080P400, Экран для проектора, подпружиненный Draper Luma2, Микшер Symmetrix Jupiter 8, Усилитель мощности Behringer iNUKE, терминал видеоконференцсвязи LifeSize, ЖК телевизор LG 55LM620T (3 шт.), Матричный коммутатор HDMI-сигнала Dr.HD, микрофон Arthur Forty AF-808 (2 шт.), беспроводная микрофонная система AKG DSR 70 DUAL, акустическая система активная APart MASK4T (8x25 Вт), доступ к интернету
7.2	2. Учебная аудитория 1Б (УСК КПБ Буревестник) 66,5 кв.м., 26 посадочных мест. Оборудование: Персональный компьютер ICL RAY (1шт.), ЖК телевизор LG 55ln549e (1шт.), доступ к интернету. Переносная двусторонняя магнитно-маркерная доска (200x100): для обеспечения наглядности, графических изображений.
7.3	3. Для организации и проведения практических занятий имеется оборудованная лыжная база с лыжехранилищем на 150 пар лыж (марки лыж: «Sable», «Peltonen», «Brados»), мастерской для мелкого ремонта инвентаря, раздевалками для девушек и юношей, а так же учебно-тренировочные лыжня.
7.4	Для организации и проведения соревнований имеется система хронометража «Финиш-мини». Данная система включает в себя: стартовый турникет, финишная кнопка, программное обеспечение, стартовое и двухстрочное табло.
7.5	4. Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал информационно-ресурсного центра:
7.6	- 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;
7.7	- 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.
7.8	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

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

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.

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.

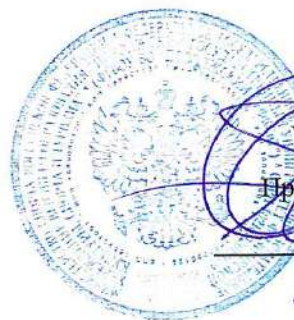
Развиваются умения самостоятельного поиска, отбора и переработки информации. Этому способствуют разные формы постановки заданий для подготовки к занятию – количество вопросов и их формулировка, указание конкретных источников, разделов, страниц – или предоставление студентам возможности самостоятельного 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.

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.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА, В ТОМ ЧИСЛЕ баскетбол

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики волейбола и баскетбола		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 4	
аудиторные занятия	36		
самостоятельная работа	72		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> , <Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
Неделя	18 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Практические	28	28	28	28
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	72	72	72	72
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

к.б.н., Доц., Хайруллин Ранис Рафкатович



Рабочая программа дисциплины

баскетбол

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 16.05.2025 протокол № .

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра теории и методики волейбола и баскетбола

Протокол от 10.06.2025 г. № 11

Зав. кафедрой Коновалов И.Е.



Согласовано с представителями работодателей на заседании УНМС, протокол №__ от __ _____ 20__ г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Сформировать у студентов интерес к регулярным занятиям физической культурой, освоить основы техники и тактики баскетбола и волейбола, а также умение организовывать и проводить подвижные игры в учебной и внеучебной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.33
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	подвижные игры	
2.1.2	Физическая культура и спорт	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Учебная практика: педагогическая	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.3: Планирует содержание занятия по ИВС

Федеральные государственные образовательные стандарты и содержание примерных основных образовательных программ. Программы и учебники по преподаваемому предмету

Ставить различные виды учебных задач (учебно-познавательных, учебно-практических, учебно-игровых) и организовывать их решение (в индивидуальной или групповой форме) в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития детей младшего возраста, сохраняя при этом баланс предметной и метапредметной составляющей их содержания. Планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой.

Планирование специализированного образовательного процесса для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся, уточнение и модификация планирования

ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.2: Владеет техникой подводящих, общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений

Проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной физиологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий и методик обучения.

Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.

ОПК-3.5: Владеет методикой обучения двигательному действию

Рабочую программу и методику обучения по данному предмету

Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий.

ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-4.2: Проводит учебно-тренировочные занятия по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности обучающегося

Техники и приемы вовлечения в деятельность, мотивации к освоению избранного вида деятельности (избранной образовательной программы) обучающихся различного возраста.

Осуществлять деятельность, соответствующую дополнительной общеобразовательной программе

Текущий контроль, помощь обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях

ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-13.1:Участует в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия
Основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий
Осуществлять анализ организации досуговой деятельности, подготовки и проведения массовых мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий.
Проведение массовых досуговых мероприятий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции
	Раздел 1. Основные понятия в теории и методике обучения баскетболу. Методика обучения передвижениям в баскетболе. Методика обучения технике владения мячом. Методика обучения технике баскетбола в защите. Физические качества баскетболистов.			
1.1	Основные понятия в теории и методике обучения баскетболу. Методика обучения передвижениям в баскетболе. Методика обучения технике владения мячом. Методика обучения технике баскетбола в защите. Физические качества баскетболистов. /Тема/	4	0	
1.2	Введение в предмет. Место баскетбола в системе физического воспитания. История развития баскетбола. Правила игры». Значение баскетбола как средства физического воспитания школьников. История развития баскетбола. История развития и зарождение баскетбола в СССР. Становление баскетбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских баскетболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд. Современный этап развития баскетбола в России. Термины, используемые в баскетболе. Классификация техники и тактики игры. Правила баскетбола. Правила обеспечения техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий баскетболом /Лек/	4	2	ОПК-1.3-31 ОПК-3.5-31
1.3	Понятие техники баскетбола в нападении. Методика обучения перемещениям, остановкам и поворотам в баскетболе. Методика обучения ловле и передаче. Развитие ловкости, прыгучесть (методы и средства, подбор упражнений). Методика обучения ведению мяча на месте в баскетболе. Развитие быстроты, прыгучесть (методы и средства, подбор упражнений). Методика обучения ведению мяча в движении. Развитие выносливости (методы и средства подбора упражнений). Методика обучения броску мяча на месте в баскетболе. Развитие силы, (методы и средства подбора упражнений). Методика обучения броску мяча в движении баскетболе. Развитие гибкости (методы и средства подбора упражнений). Самостоятельное проведение студентами подготовительной части тренировочного занятия (урока). /Пр/	4	8	ОПК-1.3-У1 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.5-У1
1.4	Понятие техники баскетбола в нападении. Методика обучения перемещениям, остановкам и поворотам в баскетболе. Методика обучения ловле и передаче. Развитие ловкости, прыгучесть (методы и средства, подбор упражнений). Методика обучения ведению мяча на месте в баскетболе. Развитие быстроты, прыгучесть (методы и средства, подбор упражнений). Методика обучения ведению мяча в движении. Развитие выносливости (методы и средства подбора упражнений). Методика обучения броску мяча на месте в баскетболе. Развитие силы, (методы и средства подбора упражнений). Методика обучения броску мяча в движении баскетболе. Развитие гибкости (методы и средства подбора упражнений). Самостоятельное проведение студентами подготовительной части тренировочного занятия (урока). /Ср/	4	20	ОПК-1.3-У1 ОПК-1.3-В1 ОПК-13.1-31

1.5	Основы техники и тактики игры и методика обучения. Методика развития физических качеств в баскетболе. Общие основы методики обучения технике игры. Основные понятия. Анализ техники основных приемов игры в нападении (перемещение, передачи, ведение, броски) и защите (накрывание, выбивание, вырывание, перехват). Методика обучения: объяснение и показ, подготовительные и подводящие упражнения, закрепление и совершенствование приема. Основные понятия тактики игры: индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Единство технической и тактической подготовки в баскетболе. Основные понятия физических качеств и методики их развития в баскетболе. /Лек/	4	6	ОПК-3.5-31 ОПК-13.1-31
1.6	Понятие техники баскетбола в защите: стойка игрока. Методика обучения передвижению в баскетболе. Развитие быстроты (методы и средства, подбор упражнений). Методика обучения накрыванию, выбиванию, вырыванию в баскетболе. Самостоятельное проведение студентами подготовительной части урока. /Пр/	4	6	ОПК-3.2-В1 ОПК-3.5-У1 ОПК-4.2-У1
1.7	Понятие техники баскетбола в защите: стойка игрока. Методика обучения передвижению в баскетболе. Развитие быстроты (методы и средства, подбор упражнений). Методика обучения накрыванию, выбиванию, вырыванию в баскетболе. Самостоятельное проведение студентами подготовительной части урока. /Пр/	4	20	ОПК-3.5-У1 ОПК-4.2-31 ОПК-13.1-31
1.8	Закрепление практических навыков. Организация, проведение соревнований и методика судейства. /Тема/	4	0	
1.9	1. Составление конспекта и проведение подготовительной части занятия по баскетболу. 2. Составление фрагмента конспекта по обучению техническим приемам игры баскетбол (подбор средств обучения с формулировкой частных задач). 3. Подбор и проведение двух-трех упражнений для развития физических качеств в баскетболе. /Пр/	4	10	ОПК-1.3-В1 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-В1 ОПК-3.5-У1 ОПК-4.2-31
1.10	1. Составление конспекта и проведение подготовительной части занятия по баскетболу. 2. Составление фрагмента конспекта по обучению техническим приемам игры баскетбол (подбор средств обучения с формулировкой частных задач). 3. Подбор и проведение двух-трех упражнений для развития физических качеств в баскетболе. /Ср/	4	20	ОПК-1.3-У1 ОПК-1.3-В1 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-В1 ОПК-4.2-В1
1.11	1. Учебная игра (закрепление пройденного материала в двусторонней игре). 2. Судейство учебных игр в качестве судьи на площадке, секретаря, секундометриста. /Пр/	4	4	ОПК-4.2-У1 ОПК-13.1-31 ОПК-13.1-У1
1.12	Изучить и разобраться в правилах по баскетболу. /Ср/	4	12	ОПК-4.2-У1 ОПК-13.1-31 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для промежуточной аттестации:

1. История развития и возникновения баскетбола.
2. Эволюция игры: правил, техники и тактики.
3. Классификация техники в баскетболе.
4. Оборудование и инвентарь (площадка, щит, мяч, корзина)
5. Техническое оборудование игры.
6. Объем преподаваемых часов.
7. Виды подготовки.
8. Методика обучения технике броска одной рукой с места.
9. Методика обучения технике броска одной рукой в движении.
10. Методика обучения стойке баскетболиста в нападении.
11. Методика обучения стойке баскетболиста в защите.
12. Методика обучения технике передвижения в нападении.
13. Методика обучения технике передвижения в защите.
14. Методика обучения технике остановки двумя шагами.
15. Методика обучения технике остановки прыжком.
16. Методика обучения технике поворотов без мяча и с мячом.
17. Методика обучения ловли и передачи 2 руками от груди.
18. Методика обучения технике ведения мяча на месте.
19. Методика обучения технике ведения мяча в движении.
20. Методика обучения технике броска с места
21. Методика обучения технике отбора мяча: вырывание, выбивание
22. Методика обучения технике броска с двух шагов
23. Методика обучения технике броска в прыжке
24. Методика обучения технике накрывания
25. Организация и проведение занятий по баскетболу.
26. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по баскетболу.
27. Травматизм в баскетболе. Средства и методы восстановления баскетболистов.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания:

1. Назовите дату изобретения баскетбола?
а)- 1901 б) 1891 в) - 1881
2. В каком году были изданы первые правила баскетбола?
а) 1894 б) 1893 в) 1896
3. Каким мячом играли в первой игре?
а)- волейбольным б) каучуковым в) футбольным
3. Где и в каком году состоялся первый международный турнир по баскетболу?
а) В Париже в 1919 г б) В Риме в 1919 г. в) В Париже в 1909 г.
4. В каком году была основана международная федерация баскетбола (ФИБА)?
а) 1920 г. б) 1932 г. в) 1924 г.
5. Что запрещалось первыми правилами в баскетболе?
а) Бегать с мячом б) вести мяч в) бросать мяч одной рукой
6. Где и в каком году состоялся первый чемпионат мира по баскетболу среди мужских команд?
а) Аргентина, 1953 г. б) Аргентина, 1950 г.
в) Бразилия, 1950 г.
7. Какая страна стала первым олимпийским чемпионом по баскетболу среди женских команд?
а) США б) Аргентина в) Бразилия
8. С какого года в России проводится первенство по баскетболу?
а) 1917 б) 1924 в) 1920
9. В каком году было введено правило дальних (3-х очковых) бросков?
а) 1986 б) 1984 в) 1990
10. назовите имя основателя игры?
а) Джеймс Браун б) Джек Нортон в) Джеймс Нейсмит
11. Что служило «воротами» в первой игре?
а) корзина из-под персиков б) ведро в) железный обруч от бочки
12. В каком году было введено правило ведения мяча (дриблинга)?
а) 1892 б) 1896 в) 1990
13. В каком году мужской баскетбол впервые был включен в программу олимпийских игр?
а) 1914 б) 1932 в) 1936
14. Сколько стран входило в первый состав ФИБА?
а) 4 б) 8 в) 10
15. В каком году была сыграна первая игра по баскетболу в России?
а) 1900 б) 1904 в) 1906

16. С какого года мужская сборная СССР по баскетболу стала участвовать в олимпийских играх?
а) 1936 б) 1952 в) 1960
17. Какая страна стала первым чемпионом мира по баскетболу среди мужских команд?
а) США б) Аргентина в) Бразилия
18. В каком году было введено судейство тремя судьями?
а) 1998 б) 2000 в) 2004
19. Назовите город, где находится музей баскетбольной славы?
а) Спрингфилд, США б) Нью-Йорк, США в) Лос-Анджелес, США
20. В каком году корзины из-под персиков заменили на железные кольца с сеткой?
а) 1891 б) 1893 в) 1894
21. В каком году было введено правило «штрафных бросков»?
а) 1896 б) 1897 в) 1898
22. В каком году женский баскетбол впервые был включен в программу Олимпийских игр?
а) 1972 б) 1976 в) 1980
23. Сколько раз мужская сборная СССР по баскетболу становилась олимпийскими чемпионами (указать года)?
а) 1976,1980 б) 1972,1988 в) 1980,1988
24. Какая страна стала первым олимпийским чемпионом по баскетболу среди мужских команд?
а) США б) Италия в) Германия
25. В каком году было введено правило «альтернативного владения мячом»?
а) 2000 б) 2004 в) 2002
26. Как переводится с английского «баскетбол»?
а) На какой высоте были прибиты корзины из-под персиков в первой игре?
а) 300 см б) 305 см в) 350 см
27. В каком году был придуман разделительный щит между кольцом и балконом?
а) 1900 б) 1903 в) 1905
28. В каком городе России впервые появился баскетбол?
а) Санкт-Петербург б) Москва в) Ярославль
29. С какого года в баскетбол играют 4 четверти по 10 минут?
а) 1998 б) 1999 в) 2000
30. В каком году было введено правило нулевого шага?
а) 2013 б) 2015 в) 2017
31. Размеры баскетбольной площадки
а) 16 x 8 б) 20 x 15 в) 28 x 15 г) 25 x 14
32. Высота до кольца
а) 3,5 м б) 3.05 м в) 3.15 м г) 3,10 м.
33. Сколько длится один тайм-аут
а) 1 мин. б) 5 мин. в) 2 мин. г) 1.30 мин.
34. Сколько замен может произвести команда в течение одного периода?
а) неограниченно б) 2 в) 5 г) 15
35. Сколько персональных фалов может иметь один игрок
а) неограниченно б) 6 в) 3 г) 5
36. Общая продолжительность времени игры
а) 10 мин б) 40 мин в) 20 мин г) 5 мин
37. Сколько игроков может начать игру:
а) 5 б) 4 в) не меньше двух г) не имеет значения
38. Сколько длится по времени один период
а) 10 мин б) 15 мин в) неограниченно г) 20 мин
39. Несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником или неспортивного поведения
а) фол б) пробежка в) аут г) тайм-брейк
40. В случай ничейного результата игры судья назначает
а) тайм-аут б) тайм-брейк в) замену игроков г) овер-тайм
41. Длительность дополнительного периода
а) 5 мин б) 10 мин в) 30 мин г) 1 час
42. За умышленную грубость игрок получает
а) физический фол б) материальный фол в) желтая карточка г) неспортивный фол
43. За попадание штрафного броска команде начисляется
а) 2 очка б) 3 очка в) 1 очко г) 5 очков
44. Размеры площадки в мини-баскетболе
а) 12 x 8 б) 16 x 7 в) 24 x 12 г) 28 x 15
45. Вес мужского баскетбольного мяча
а) 630 – 640 гр. б) 480 – 490 гр. в) 490 – 530 гр. г) 720 – 700 гр.
46. Вес женского баскетбольного мяча:
а) 650 – 670 гр. б) 600 – 590 гр. в) 510 – 530 гр. г) 720 – 700 гр.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тестовые задания
Ситуационные задачи
Практическая работа

5.5. Рейтинг-план дисциплины	

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
6.1. Рекомендуемая литература	
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	
6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.2	MicrosoftWindowsPro 7 64-bitRusOEMLicense - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.3	MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2013 RussianOLPNLAcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номерлицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионныйдоговорс ООО «Софттрешения» №470 от 01.01.2016).
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Сайты:
6.3.2.2	1. ЭБС Лань : сайт. – Санкт-Петербург, 2017 – . – URL: https://e.lanbook.com/book (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.3	2. ЭБС Юрайт : [сайт]. – Москва, 2013 – . – URL: https://urait.ru (дата обращения: 28.08.2019). – Текст: электронный
6.3.2.4	3. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . URL: https://elibrary.ru (дата обращения 28.08.2019). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.5	4. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма : сайт. – Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2013 – . – URL: http://unifirst.ru/ (дата обращения 28.08.2022). – Текст электронный.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	1. Спортивный зал (771 м2), 2 раздевалки (2х45 м2) .
7.2	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), кольцо + щит (4 стационарных, 2 переносных).
7.3	3. Учебно-методическая аудитория (34,2 м2).
7.4	4. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.5	5. ЖК телевизор LG 55ln549e.
7.6	6. Магнитный макет баскетбольного поля с фишками (1 шт.): для наглядного рассмотрения тактических схем и расстановок.
7.7	7. Стенды (1 шт.): для обеспечения наглядности методического материала.
7.8	8. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.9	
7.10	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.11	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ XeroxPhaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
7.12	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ XeroxPhaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ кИнтернет ресурсам;
7.13	- читальный зал 1130,42 кв.м: ИнфоматЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.14	

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

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

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

Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме зачета.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

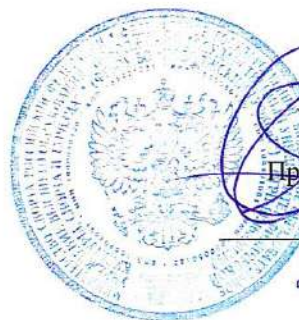
Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом практического занятия, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу 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.

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.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА, В ТОМ ЧИСЛЕ волейбол

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики волейбола и баскетбола		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 4	
аудиторные занятия	36		
самостоятельная работа	72		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> . <Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
Неделя	18 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	8	8	8	8
Практические	28	28	28	28
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	72	72	72	72
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

к.б.н., Доц., Хайруллин Ранис Рафкатович



Рабочая программа дисциплины

волейбол

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 16.05.2025 протокол № .

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра теории и методики волейбола и баскетбола

Протокол от 10.06.2025 г. № 11

Зав. кафедрой Коновалов И.Е.



Согласовано с представителями работодателей на заседании УНМС, протокол №__ от __ 20__ г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Сформировать у студентов интерес к регулярным занятиям физической культурой, освоить основы техники и тактики баскетбола и волейбола, а также умение организовывать и проводить подвижные игры в учебной и внеучебной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.33
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	подвижные игры	
2.1.2	Физическая культура и спорт	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Учебная практика: педагогическая	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.3: Планирует содержание занятия по ИВС

Федеральные государственные образовательные стандарты и содержание примерных основных образовательных программ. Программы и учебники по преподаваемому предмету

Ставить различные виды учебных задач (учебно-познавательных, учебно-практических, учебно-игровых) и организовывать их решение (в индивидуальной или групповой форме) в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития детей младшего возраста, сохраняя при этом баланс предметной и метапредметной составляющей их содержания. Планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой.

Планирование специализированного образовательного процесса для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся, уточнение и модификация планирования

ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.2: Владеет техникой подводящих, общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений

Проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной физиологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий и методик обучения.

Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.

ОПК-3.5: Владеет методикой обучения двигательному действию

Владеет методикой обучения двигательному действию

Рабочую программу и методику обучения по данному предмету

Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий.

ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-4.2: Проводит учебно-тренировочные занятия по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности обучающегося

Техники и приемы вовлечения в деятельность, мотивации к освоению избранного вида деятельности (избранной образовательной программы) обучающихся различного возраста.

Осуществлять деятельность, соответствующую дополнительной общеобразовательной программе

Текущий контроль, помощь обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях

ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта
ОПК-13.1: Участвует в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия
Основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий
Осуществлять анализ организации досуговой деятельности, подготовки и проведения массовых мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий.
Проведение массовых досуговых мероприятий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции
	Раздел 1. Волейбол			
1.1	Введение в предмет. История возникновения и развития игры в волейбол. Методика обучения техническим приемам игры в нападении. Методика обучения техническим приемам игры в защите и индивидуальным тактическим действиям. Развитие физических качеств и двигательных способностей волейболиста /Тема/	4	0	
1.2	Введение в предмет. История развития волейбола. История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд. Волейбол в России. Волейбол в Татарстане. /Лек/	4	2	ОПК-1.3-31 ОПК-3.5-31
1.3	Методика обучения техническим приемам в волейболе: 1) стойкам: основная, низкая; 2) перемещениям: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; 3) исходным положениям; 4) передачам мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений; 5) нижней прямой подаче; 6) передачам снизу двумя руками; 7) верхней прямой подаче 8) нападающему удару /Пр/	4	8	ОПК-1.3-У1 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.5-У1
1.4	Методика обучения техническим приемам в волейболе: 1) стойкам: основная, низкая; 2) перемещениям: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; 3) исходным положениям; 4) передачам мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений; 5) нижней прямой подаче; 6) передачам снизу двумя руками; 7) верхней прямой подаче 8) нападающему удару /Ср/	4	20	ОПК-1.3-У1 ОПК-1.3-В1 ОПК-13.1-31
1.5	Техника игры в волейбол и методика обучения. Классификация техники игры в волейбол. Характеристика основных технических приемов. Средства и методы обучения технике. Физические качества необходимые в волейболе. /Лек/	4	6	ОПК-3.5-31 ОПК-13.1-31
1.6	Методика обучения техническим приемам в волейболе: 1) нападающему удару 2) блокированию; 3) индивидуальным тактическим действиям в нападении: при подаче, передаче мяча 4) индивидуальным тактическим действиям в защите: 2. Методика развития физических качеств и двигательных способностей в волейболе. 3. Правила техники безопасности на занятиях волейболом. /Пр/	4	6	ОПК-3.2-В1 ОПК-3.5-У1 ОПК-4.2-У1

1.7	Методика обучения техническим приемам в волейболе: 1) нападающему удару 2) блокированию; 3) индивидуальным тактическим действиям в нападении: при подаче, передаче мяча 4) индивидуальным тактическим действиям в защите: 2. Методика развития физических качеств и двигательных способностей в волейболе. 3. Правила техники безопасности на занятиях волейболом. /Ср/	4	20	ОПК-3.5-У1 ОПК-4.2-31 ОПК-13.1-31
1.8	Закрепление практических навыков. Организация, проведение соревнований и методика судейства. /Тема/	4	0	
1.9	1. Составление конспекта и проведение подготовительной части занятия по волейболу. 2. Составление фрагмента конспекта по обучению техническим приемам волейбола (подбор средств обучения с формулировкой частных задач). 3. Подбор и проведение двух-трех упражнений для развития физических качеств в волейболе. /Пр/	4	10	ОПК-1.3-В1 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-В1 ОПК-3.5-У1
1.10	1. Составление конспекта и проведение подготовительной части занятия по волейболу. 2. Составление фрагмента конспекта по обучению техническим приемам волейбола (подбор средств обучения с формулировкой частных задач). 3. Подбор и проведение двух-трех упражнений для развития физических качеств в волейболе. /Ср/	4	20	ОПК-1.3-У1 ОПК-1.3-В1 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-В1 ОПК-4.2-В1
1.11	1. Учебная игра (закрепление пройденного материала в двусторонней игре). 2. Судейство учебных игр в качестве судьи на площадке, секретаря, секундометриста. /Пр/	4	4	ОПК-4.2-У1 ОПК-13.1-31 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1
1.12	Изучить и разобраться в правилах по баскетболу. /Ср/	4	12	ОПК-4.2-У1 ОПК-13.1-31 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для промежуточной аттестации:

1. История развития и возникновение волейбола.
2. Эволюция игры: правил, техники и тактики.
3. Классификация техники в волейболе.
4. Значение волейбола в системе физического воспитания.
5. Особенности волейбола как средства физического воспитания.
6. Оборудование и инвентарь (площадка, щит, мяч, корзина)
7. Правила владения мячом.
8. Судьи и их обязанности.
9. Организация и проведение соревнований по волейболу в школе.
10. Методика обучения технике бросков и перемещений в волейболе.
11. Методика обучения технике передачи мяча снизу двумя руками.
12. Методика обучения передачи мяча сверху двумя руками.
13. Методика обучения верхней прямой подачи.
14. Методика обучения технике блокированию.
15. Методика обучения технике нападающего удара.
16. Определение ошибок и их исправление (на примере одного из приемов техники).
17. Организация и проведение урока по волейболу.
18. Подвижные игры как средство подготовки в волейболе.
19. Травматизм в волейболе. Предупреждение травм на занятиях волейболом.
20. Оборудование и инвентарь для урока по волейболу.
21. Гигиенические требования для занятий волейболом.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания:

1. Дата изобретения волейбола?

- а) 1972
 б) 1895
 в) 1891
2. В каком году были изданы первые правила волейбола?
 а) 1894
 б) 1893
 в) 1897
3. Каким мячом играли в первой игре?
 а) каучуковым
 б) резиновая камера в кожаном футляре
 в) волейбольным
4. Где и в каком году состоялся первый общенациональные соревнования по волейболу?
 а) В Бруклине в 1922 г.
 б) В Калифорнии в 1932 г.
 в) В Риме в 1919 г.
5. В каком году была основана международная федерация волейбола?
 а) 1947 г.
 б) 1928 г.
 в) 1932 г.
6. Основатель игры в волейболе?
 а) Джеймс Браун
 б) Поль Либо
 в) Уильям Дж.Морган
7. Где и в каком году состоялся первый чемпионат мира по волейболу среди мужских команд?
 а) Прага, 1949 г.
 б) Москва, 1952 г.
 в) Япония, 1952 г.
8. Какая страна стала первым Олимпийским чемпионом по волейболу среди женских команд?
 а) Япония
 б) Аргентина
 в) Бразилия
9. Дата рождения волейбола в нашей стране?
 а) 28 июля 1923 г.
 б) 28 июля 1933 г.
 в) 28 июля 1932 г.
 г) 28 июля 1921 г.
10. Когда был проведен первый волейбольный матч СССР?
 а) 28 июля 1921 г.
 б) 28 июля 1923 г.
 в) 28 июля 1922 г.
 г) 28 июля 1924 г.
11. Вес волейбольного мяча:
 а) 260-280 г.
 б) 340-360 г.
 в) 360-380 г.
 г) 300-320 г.
12. Сколько человек могло находится на площадке на первых этапах развития волейбола?
 а) не ограниченное количество человек
 б) 12 человек
 в) 16 человек
13. Что означает слово волейбол?
 а) рука и мяч
 б) сетка и мяч
 в) удар с лёту и мяч
14. Какая страна считается родиной волейбола?
 а) Бразилия
 б) Куба
 в) США
15. Центральный орган волейбола как международного вида спорта?
 а) FIDE
 б) FIVB
 в) FIBV
1. Размеры волейбольной площадки
 а) 8x16 м
 б) 9x18 м
 в) 9,5x19 м
 г) 25x14 м
2. Высота мужской сетки

- а) 2,45 м
 - б) 2,42 м
 - в) 2,43 м
 - г) 2,34 м
3. Высота женской сетки?
- а) 2, 32 м
 - б) 2, 24 м
 - в) 2, 43 м
 - г) 2, 44 м
4. Вес волейбольного мяча:
- а) 260-280 г
 - б) 340-360 г
 - в) 360-380 г
 - г) 300-320 г
5. Разрешено ли касание сетки мячом при подаче?
- а) разрешено, при условии, если мяч упадет на сторону соперника;
 - б) не разрешено;
 - в) разрешено;
 - г) разрешено, если подача подкрученная.
6. Заступ средней линии засчитывается, если:
- а) стопа или кисть полностью пересекли среднюю линию;
 - б) часть стопы или кисти находится на средней линии или над ней;
 - в) большая часть стопы находится на стороне соперника.
7. Разрешено ли касание сетки мячом при подаче?
- а) разрешено, при условии, если мяч упадет на сторону соперника;
 - б) не разрешено;
 - в) разрешено;
 - г) разрешено, если подача подкрученная.
8. На каком расстоянии от площадки должны находиться посторонние предметы в классическом волейболе?
- а) 1 - 2 м;
 - б) 2 -3 м;
 - в) 9 -10 м;
 - г) 3- 5 м.
9. Заступ средней линии засчитывается, если:
- а) стопа или кисть полностью пересекли среднюю линию;
 - б) часть стопы или кисти находится на средней линии или над ней;
 - в) большая часть стопы находится на стороне соперника.
10. Продолжительность перерывов в волейболе?
- а) 1 мин;
 - б) 15 с;
 - в) 25 с;
 - г) 30 с.
11. Какова роль антенн?
- а) служат для закрепления сетки на одном уровне;
 - б) ограничивают игровое поле в пространстве;
 - в) обозначают сетку;
 - г) ограничивают зону нападения.
12. Сколько замен может произвести команда в течение каждой партии?
- а) 6;
 - б) 5;
 - в) 2;
 - г) 1.
13. С какой точки задней линии разрешено подавать подачу?
- а) с 1 зоны;
 - б) с любой точки;
 - в) с 6 зоны;
 - г) с 5 зоны.
14. Заступ средней линии засчитывается, если:
- а) стопа или кисть полностью пересекли среднюю линию;
 - б) часть стопы или кисти находится на средней линии или над ней;
 - в) большая часть стопы находится на стороне соперника.
15. Кто такой либеро?
- а) свободный нападающий
 - б) свободный защитник
 - в) свободный страхующий
 - г) свободный связующий.
16. Игрок «либеро» выходит на замену в одной партии:
- а) 3 раза;

- б) 6 раз;
в) неограниченное кол-во раз;
г) 1 раз.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тестовые задания
Ситуационные задачи
Практическая работа

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

6.1. Рекомендуемая литература

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

6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.2	MicrosoftWindowsPro 7 64-bitRusOEMLicense - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.3	MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2013 RussianOLPNLAcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номерлицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионныйдоговорс ООО «Софттрешения» №470 от 01.01.2016).

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Сайты:
6.3.2.2	1. ЭБС Лань : сайт. – Санкт-Петербург, 2017 – . – URL: https://e.lanbook.com/book (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.3	2. ЭБС Юрайт : [сайт]. – Москва, 2013 – . – URL: https://urait.ru (дата обращения: 28.08.2019). – Текст: электронный
6.3.2.4	3. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . URL: https://elibrary.ru (дата обращения 28.08.2019). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.5	4. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма : сайт. – Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2013 – . – URL: http://unifirst.ru/ (дата обращения 28.08.2022). – Текст электронный.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	1. Спортивный зал (385,5 м2), 2 раздевалки (2х45 м2).
7.2	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), переносные стойки, сетка.
7.3	3. Учебно-методическая аудитория (34,2 м2).
7.4	4. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.5	5. ЖК телевизор LG 55ln549e.
7.6	6. Магнитный макет волейбольного поля с фишками (1 шт.): для наглядного рассмотрения тактических схем и расстановок.
7.7	7. Стенды (1 шт.): для обеспечения наглядности методического материала.
7.8	8. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.9	
7.10	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.11	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ XeroxPhaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
7.12	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ XeroxPhaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ кИнтернет ресурсам;
7.13	- читальный зал 1130,42 кв.м: ИнфоматЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.14	

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

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. 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.

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

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

Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме зачета.

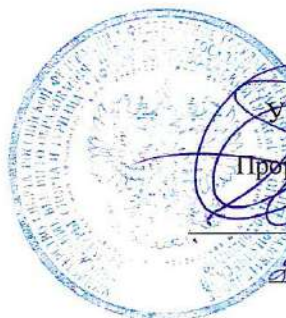
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом практического занятия, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу 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.

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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УРиЦТ

А.В. Павлова

22.05.2015 г.

**Рабочая программа дисциплины
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ
ВИДАМ СПОРТА, В ТОМ ЧИСЛЕ
футбол**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики футбола и хоккея		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	44		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
Неделя	14 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6	6	6
Практические	22	22	22	22
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	44	44	44	44
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Фаттахов Рафаэль Вагизович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 7

Зав. кафедрой Поканинов В.Б.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель преподавания дисциплины «Футбол» состоит в содействии формированию у студентов следующих компетенций:
1.2	общефессиональные компетенции (ОПК):
1.3	- Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1);
1.4	- Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования (ОПК-3);
1.5	- Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях (ОПК-5);
1.6	- Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма (ОПК-10);
1.7	- Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики (ОПК-14).
1.8	профессиональные компетенции (ПК):
1.9	- Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта (ПК-1).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.33
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Спортивные и подвижные игры.
2.1.2	Введение в теорию и методику обучения базовым видам спорта.
2.1.3	Анатомия человека.
2.1.4	Физическая культура и спорт.
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Учебная практика.
2.2.2	Профессионально-ориентированная практика.

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-1.3: Планирует содержание занятия по ИВС

Знать: Обладать следующими теоретическими знаниями в рамках этой ИВС: Теоретические основы: История, эволюция, современное состояние вида спорта. Нормативно-правовая база: Федеральные стандарты, правила соревнований, регламентирующие документы. Методика подготовки: Теория и практика построения тренировочного процесса, технико-тактические аспекты. Организация: Теоретические основы организации соревнований, учета и отчетности. планирование относится к определенной спортивной дисциплине, которую обозначает аббревиатура ИВС (Индивидуальный Вид Спорта, Игровой Вид Спорта,).
Уметь: Анализ цели: Четко понимать, что должно быть достигнуто на занятии – развитие силы, выносливости, техники или подготовка к соревнованиям. Структурирование: Разделять занятие на подготовительную, основную и заключительную части. Подбор средств: Выбирать подходящие упражнения, инвентарь (гири, мячи, тренажеры) и их последовательность. Методическая грамотность: Применять адекватные методы обучения и контроля. Индивидуализация: Учитывать особенности занимающихся, их возраст, уровень подготовки и задачи (перспективные, текущие, оперативные).
Владеть: Планирование: Составление конспектов, программ тренировок или занятий, учитывая этап подготовки (начальный, базовый, спортивное мастерство). Содержание: Подбор упражнений, их последовательность, интенсивность, объем, методы обучения и развития двигательных качеств (сила, скорость, выносливость). ИВС: Может означать разные направления: Индивидуальные Виды Спорта, Индивидуальные Тренировочные Занятия, или

даже Индивидуальные Вспомогательные Средства, но чаще всего речь идет о планировании занятий в избранном виде спорта (ИВС).

Владение: Означает не просто знание, но и умение применять на практике, используя анатомические знания и современные методы.

ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.2: Владеет техникой подводящих, общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений

Знать:

Цели и задачи: Знать, чего хочет достичь на занятии (например, улучшение выносливости, освоение нового упражнения, реабилитация).

Структура: Разделить занятие на части: подготовительную (разминка), основную (работа над навыками), заключительную (заминка).

Содержание: Подбирать конкретные упражнения, игры, виды спорта для достижения поставленных целей.

Средства: Выбирать необходимый инвентарь (мячи, скакалки, коврики) и оборудование.

Организация: Продумывать, как будет проходить занятие, как распределить время, как управлять группой или отдельным человеком.

Уметь:

умение методически грамотно спланировать учебную/тренировочную работу.

Владеть:

Планирование: Разработка конспектов занятий, годовых планов, планирование тренировочного процесса.

Методики: Использование эффективных методов и приемов для проведения занятий (напр., в гимнастике, легкой атлетике, играх).

Организация: Умение организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность.

Воспитательный аспект: Формирование воспитательной среды в ходе занятий.

ОПК-3.5: Владеет методикой обучения двигательному действию

Знать:

Основные понятия: Разница между двигательным умением (осознанное выполнение) и навыком (автоматизированное выполнение).

Этапы обучения: Понимание стадий освоения движения (начальное разучивание, углубленное разучивание, автоматизация).

Методы и приемы: Знание различных методов обучения (объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, поисковый) и средств (слово, показ, подводящие упражнения, игры).

Принципы обучения: Принципы наглядности, сознательности, систематичности, доступности и индивидуализации.

Связь с физическими качествами: Как обучение движению влияет на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Уметь:

Показ и выполнение: Умение самому безупречно демонстрировать упражнение.

Объяснение: Чётко и понятно рассказывать о технике.

Разбивка на части (методика): Уметь разложить сложное движение на простые этапы для обучения.

Коррекция ошибок: Определять, где ученик ошибается, и давать целенаправленные указания.

Применение разных средств: Использование вспомогательных средств, игр для разучивания.

Индивидуализация: Адаптация методики под разных учеников (учитывая их возраст, уровень подготовки, особенности).

Владеть:

Понимание сути: Знание понятий "двигательное умение", "двигательный навык", "техника движения".

Поэтапность: Умение выстраивать процесс обучения в три стадии: разучивание (ознакомление, начальное разучивание, углубленное разучивание) и совершенствование (вариативность, перенос, стабилизация).

Педагогические приемы: Владение способами показа, объяснения, имитации, мышечных ощущений, подводящих упражнений, а также методов групповой и индивидуальной работы.

Развитие качеств: Применение средств для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации, необходимых для данного действия.

Дифференциация: Способность адаптировать методику для разных контингентов, включая детей с ОВЗ, используя инклюзивные подходы.

Контроль и коррекция: Умение оценивать правильность выполнения и корректировать ошибки.

ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-4.2: Проводит учебно-тренировочные занятия по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности обучающегося

Знать:

теоретические основы спортивной тренировки и методику проведения занятий по ИВС (Индивидуальной воспитательной системе).

Методику обучения техническим элементам и двигательным действиям.

Средства и методы развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).
Педагогические основы воспитания (формирования дисциплины, воли, мотивации) в процессе занятий.
Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся для адаптации тренировочного процесса.
Принципы планирования и построения учебно-тренировочных занятий (разминка, основная часть, заключительная часть).
Содержание и структуру программ спортивной подготовки по конкретным видам спорта.

Уметь:

Обучение технике: Показать и объяснить правильное выполнение двигательных действий в выбранном виде спорта (или системе упражнений).

Развитие физических качеств: Применять методики для развития силы, скорости, выносливости, гибкости, координации.

Воспитание личности: Формировать у обучающихся волевые качества, ответственность, дисциплину, умение работать в команде.

Планирование: Составлять и проводить учебно-тренировочные занятия, включая разминку, основную часть (изучение техники, развитие качеств) и заключительную часть.

Индивидуализация: Адаптировать методики под конкретного обучающегося, учитывая его уровень подготовки и цели.

В общем, это ключевая компетенция для будущего тренера/специалиста в области физической культуры и спорта, связывающая теорию с практикой тренировочного процесса.

Владеть:

Проведение занятий: Организация и проведение уроков/тренировок по игровым видам спорта.

Обучение технике: Передача знаний и навыков выполнения основных двигательных действий.

Развитие качеств: Формирование физических (сила, выносливость, ловкость) и волевых качеств.

Воспитание личности: Педагогическое сопровождение, направленное на формирование личности учащегося, развитие дисциплины, командной работы.

Владение техникой: Достижение обучающимися определенного уровня владения техникой ИВС (например, сдача нормативов).

ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-13.1: Участвует в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия

Знать:

правила видов спорта: Основные правила и положения по видам спорта, которые будут судиться.

Методика судейства: Принципы судейства, критерии оценки, порядок принятия решений.

Организация мероприятий: Понимание структуры и этапов проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Техническая подготовка: Знание требований к спортивной инвентарю и оборудованию.

Нормативно-правовая база: Основные положения Федерального закона "О физической культуре и спорте", правила соревнований и Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Цели и задачи: Понимание, зачем проводятся эти мероприятия (оздоровление, популяризация спорта, развитие качеств).

Оказание первой помощи: Знания о действиях при травмах во время соревнований.

Уметь:

Знать правила: Понимать правила конкретных соревнований (игровые виды спорта, и т.д.).

Оценивать: Правильно фиксировать результаты, определять победителей, давать оценку действиям спортсменов.

Организовывать: Помогать в подготовке судейской коллегии, инвентаря, протоколов.

Обеспечивать безопасность: Следить за соблюдением техники безопасности участниками.

Применять навыки: Владеть навыками судейства, которые отрабатываются в рамках учебных дисциплин.

Владеть:

Знание правил: Четкое понимание правил конкретных видов спорта, включенных во Всероссийский реестр.

Методика судейства: Умение применять судейскую документацию, оценивать технику и результаты, вести протоколы.

Организация: Способность составлять план мероприятия, формировать судейскую коллегию и работать с участниками.

Оценка: Навыки оценки физической подготовленности, технического мастерства и спортивных достижений.

Коммуникация: Умение взаимодействовать с участниками, тренерами, организаторами.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 2						
1.1	6 семестр (26 практических часов) /Тема/	6	0				
1.2	Лекция № 1. Тема: «Введение в специальность». «История возникновения и развития игры в футбол» /Лек/	6	2				

1.3	Лекция № 2. Тема: «Техника игры», «Физические качества футболистов» . /Лек/	6	4				
1.4	Практические занятия № 1-3. «Физические качества футболистов» /Пр/	6	6				
1.5	Самостоятельная работа. Подобрать 8-10 специфических упражнений к футболу, на каждое физическое качество. /Ср/	6	6				
1.6	Практические занятия № 4-6. Тактика игры. /Пр/	6	6				
1.7	Самостоятельная работа. Подобрать 3-4 упражнений тактическую подготовку, каждой линии (в защите, полузащите и нападения). /Ср/	6	10				
1.8	Практические занятия № 7-9. Подготовка конспекта урока по футболу и проведение фрагмента урока. /Пр/	6	6				
1.9	Самостоятельная работа. Подготовка конспекта урока по футболу. /Ср/	6	10				
1.10	Практические занятия № 10-11. Подготовка и сдача контрольных нормативов по технике игры футбол. /Пр/	6	4				
1.11	Самостоятельная подготовка: 1.Общее понятие о тактике футбола. 2.Этапы развития тактики игры. 3.Классификация тактики игры. 4.Средства тактики. 5.Современные системы расстановки игроков и их характеристика. 6.Анализ тактики игры ведущих команд страны и мира. /Ср/	6	8				
1.12	Самостоятельная подготовка: Подобрать 8-10 упражнений по теме занятий. Расписать в виде конспекта занятия. /Ср/	6	10				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Развитие футбола в России и за рубежом.
2. Методика обучения техническим приемам.
3. Задачи, средства и методы технической подготовки.
4. Методика совершенствования индивидуальных технических действий в обороне и атаке.
5. Цели и задачи обучения. Общая направленность. Состав и особенности использования методов обучения.
6. Контроль и оценка эффективности обучения (устойчивость навыков, вариативность и т.д.).
7. Основные задачи совершенствования техники футбола.
8. Средства и методы, применяемые на занятиях по совершенствованию техники.
9. Методика подготовки к учебно-тренировочному занятию.
10. Основные методы, используемые для совершенствования техники игры.
11. Методы оценки технико-тактических действий.
12. Система спортивных соревнований.
13. Средства и методы развития специальных физических качеств.
14. Средства и методы развития быстроты.
15. Средства и методы развития ловкости.
16. Средства и методы развития гибкости.

17. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств.
18. Средства и методы развития специальной (игровой) выносливости.
19. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по футболу.
20. Подвижные игры как средство спортивной подготовки в футболе.
21. Травматизм в футболе. Средства и методы восстановления футболистов.

5.2. Темы письменных работ

1. Значение теоретической подготовки.
2. Задачи, формы и содержание теоретической подготовки.
3. Общая и специальная теоретическая подготовка футболистов.
4. Особенности теоретической подготовки игроков различных линий: вратарей, защитников, полузащитников, нападающих.
5. Актуальные вопросы оценки футбола (Итоги спортивного года).
6. Итоги финального турнира Чемпионата Европы Итоги Чемпионата и Кубка России по футболу
7. Анализ выступления сборной команды России в отборочном турнире к Чемпионату мира по футболу
8. Анализ выступления российских команд в европейских кубковых турнирах, лиге чемпионов.
9. Пути развития футбола в России и за рубежом.
10. Принципы управления процессом совершенствования технического мастерства футболистов.
11. Ошибки в технике, причины их возникновения, основные пути предупреждения и исправления.
12. Средства и методы контроля за уровнем владения техникой.
13. Методика обучения техническим приемам и тактическим действиям.
14. Задачи, средства и методы тактической подготовки.
15. Методика совершенствования индивидуальных тактических действий в обороне и атаке.
16. Методика углубленного обучения групповым тактическим действиям в линиях.
17. Методика углубленного обучения командной тактике игры.
18. Методика подбора литературных источников по теме выпускной квалификационной работы.
19. Методика развития физических качеств на этапе углубленного обучения:
Быстроты, ловкости; выносливости; скоростно-силовых.
20. Цели и задачи обучения. Общая направленность. Состав и особенности использования методов обучения.
21. Контроль и оценка эффективности обучения (устойчивость навыков, вариативность и т.д.).
22. Основные задачи и пути дальнейшего совершенствования техники футбола.
23. Средства и методы, применяемые на занятиях по совершенствованию в технике.
24. Методика проведения занятий с использованием вспомогательного оборудования.
25. Методика подготовки к учебно-тренировочному занятию.
26. Основные методы используемые для совершенствования техники игры.
27. Характеристика групповых тактических действий в атаке.
28. Характеристика групповых тактических действий в обороне.
29. Командная тактика нападения и защиты: быстрое и постепенное нападение, противодействие быстрому и постепенному нападению.
30. Понятие о тактике, классификация тактики, функции игроков.
31. Характеристика средств тактики.
32. Методы оценки технико-тактических действий.
33. Психологические особенности спортивной деятельности в футболе.
34. Анализ волевых качеств и их проявлений в футболе.
35. Требования к личности футболиста.
36. Характеристика эмоциональных процессов и состояний.

5.3. Фонд оценочных средств

1. Основные этапы развития отечественного футбола.
2. Международные встречи клубных и сборных команд.
3. Понятие о технике игры.
4. Классификация технических приемов.
5. Биомеханические основы ударов по мячу.
6. Взаимосвязь техники с физической, тактической и психологической подготовкой.
7. Особенности выполнения технических приемов в футболе (анализ техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обманных движений, способы отбора мяча).
8. Общие основы теории физических качеств.
9. Понятие о быстроте. Характеристика средств и методов воспитания быстроты.
10. Понятие о скоростно-силовых качествах. Характеристика средств и методов их воспитания.
11. Понятие о выносливости. Характеристика средств и методов ее воспитания.
12. Понятие о ловкости. Характеристика средств и методов ее воспитания.
13. Понятие о гибкости. Характеристика средств и методов ее воспитания.
14. Общее понятие о тактике футбола.
15. Этапы развития тактики игры.
16. Классификация тактики игры.
17. Средства тактики.
18. Современные системы расстановки игроков и их характеристика.
19. Анализ тактики игры ведущих команд страны и мира.
20. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.
21. Виды соревнований.

22. Положение о соревнованиях.
23. Системы розыгрыша.
24. Эволюция и влияние правил игры на ее характер и содержание.
25. Правила соревнований.
26. Методика судейства соревнований по футболу.
27. Сведения о развитии мини-футбола в стране и за рубежом.
28. Итоги Чемпионата и Кубка России по футболу.
29. Анализ выступления клубных и сборных команд на международной арене.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Вид работы Уровни оценивания Критерии оценивания

Практическая работа 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 задания не выполняет или выполняет с ошибками, влияющими на качество выполненной работы. Практически не посещает занятия.

Низкий

(Удовлетворительно) Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы ответить затрудняется, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические задания выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы. Посещает занятия, но не системно.

Средний

(Хорошо) Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические задания выполняет правильно, но с небольшими неточностями. Посещает занятия, но не в полном объеме.

Высокий

(Отлично) Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические задания выполняет правильно, четко и без ошибок. Посещает все занятия практически полностью.

Самостоятельная работа Не аттестован

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

Низкий

(Удовлетворительно) Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения учебного материала, но допускает неточности; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы; результаты выполнения работы оформлены не аккуратно или не в соответствии с требованиями.

Средний

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

Высокий

(Отлично) Студент обстоятельно и полно излагает соответствующее задание; дает правильные формулировки задания; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы, имеющие целью выяснить степень понимания данного материала; результаты выполнения работы оформлены аккуратно и в соответствии с требованиями.

Контроль Не аттестован

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

Низкий

(Удовлетворительно) Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной работы позволяет получить правильные выводы, в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Средний

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

Высокий

(Отлично) Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, правильно и аккуратно выполнил все задания.

По результатам текущего контроля успеваемости за все модули студент до зачета может набрать от 0 до 50 баллов.

Выполнение учебных заданий по дисциплине оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждом из 2-х текущего контроля успеваемости). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждом из 2-х текущего контроля успеваемости).

Зачет по дисциплине получают обучающиеся, набравшие в соответствии с рейтинговой системой оценки баллы в пределах от 51 до 100.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

6.1. Рекомендуемая литература

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

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

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Электронно-библиотечная система «КнигаФонд» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.knigafund.ru
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://e.lanbook.com
6.3.2.3	Сайт электронной футбольной школы. Режим доступа - http://footballtrainer.ru
6.3.2.4	Ежедневная электронная спортивная газета. Режим доступа - http://www.sport-express.ru
6.3.2.5	Официальный сайт Российского футбольного союза. Режим доступа - http://www.rfs.ru
6.3.2.6	Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни «ФизкультУра» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.fizkult-ura.ru
6.3.2.7	Спортивная книга: физкультура и спорт [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.sportkniga.kiev.ua
6.3.2.8	Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.edu.ru
6.3.2.9	Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://window.edu.ru/library

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Учебно-спортивный комплекс «Буревестник» Стадион для проведения всероссийских соревнований, футбола и мини-футбола с двумя оборудованными полями. Установлено полноценное освещение (4 мачты). Оборудование: - Размер стадиона вместе с полем - 158 х 96 м - Размер футбольного поля - 105 х 68 м - Покрытие футбольного поля - искусственная трава - Размер ворот - 2,44 х 7,32 м - Фанерное табло (вывод названий команд, счета) Размер мини-футбольного поля 20х40 м - Покрытие - искусственная трава - Размер ворот: высота 2.08 м, ширина 3.16 м, глубина 1.8 м Инвентарь: - Ворота 3х2 м. 4 пары - Ворота 5х2 м. 2 пары - Мини ворота 1х0,5 м. 4 пары - Стойки на подножке 10 шт. - Конусы h-30 см. 10 шт. - Конусы h-10 см. 15 шт. - Фишки d-20 см. 100 шт. - Координационная лестница 2 шт. Техническое оборудование: - ЖК телевизор TCL 75 дюймов, - персональный компьютер DEPO, - монитор ЛОС, - акустическая система активная Sven (2х25 Вт), - проектор, - аудиоаппаратура, - акустическая система. Тренажерный зал.

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 задавать 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 подготовке к зачету

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

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 собеседования и/или тестирования.

Цели зачета и решаемые им задачи:

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;
- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;
- оценить развитие навыков творческого применения основных теоретических положений в повседневной практической деятельности;
- оценить умения логически строго излагать свои мысли, правильно строить ответы на поставленные вопросы, выделять главное и делать выводы;
- определить 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, содержащиеся в билете.

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.

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

Зачет проводится в дни и часы, отведенные расписанием занятий для изучения дисциплины. Зачет принимается преподавателем, проводившим практические занятия.

Зачет проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

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

Преподаватель предоставляет обучающемуся право самостоятельного выбора билета. Обучающийся выбирает билет, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и готовится к ответу. Преподаватель предоставляет на подготовку к ответу на зачете - 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 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 очень 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 разбивается на 2 или 4 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 промежуточного контроля по данной дисциплине предусмотрена сдача зачета, по результатам работы в семестре и текущего контроля успеваемости студент может получить:

Зачет – от 51 до 100 баллов

Не зачет – от 50 и менее

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины **Основы медицинских знаний**

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 2	
в том числе:			
аудиторные занятия	34		
самостоятельная работа	38		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
Неделя	20 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	8	8	8	8
Практические	26	26	26	26
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., Каримова Айгуль Зуфаровна



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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Курс рассчитан на слушателей, имеющих базовые знания в области анатомии человека, биологии, химии, физиологии человека
2.1.2	Безопасность жизнедеятельности
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Биомеханика двигательной деятельности
2.2.2	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
2.2.3	Физиология человека
2.2.4	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2.2.5	
2.2.6	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.7	
2.2.8	Преддипломная практика
2.2.9	Физиология человека

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ
ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.2: Проводит профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь.

Знать: -общие понятия о здоровье и болезни; о сохранении, укреплении и преумножении здоровья; основные составляющие здорового образа жизни; -противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболеваний; -факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; -основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;
Уметь: -распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; -оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; -осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; -разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; -определять показатели индивидуального здоровья, методы его оценки;
Владеть: -методами оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; -методами использования общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий для поддержания и укрепления здоровья; -методами проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; -методами проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1						
1.1	«Основы медицинских знаний» /Тема/	2	0				
1.2	Введение в дисциплину «Основы медицинских знаний» /Лек/	2	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5		
1.3	Здоровье и определяющие его факторы /Пр/	2	4	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.4	Здоровье и определяющие его факторы /Ср/	2	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.5	Заболевания опорно-двигательного аппарата. Заболевания органов сердечно-сосудистой системы /Лек/	2	0	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.6	Заболевания опорно-двигательного аппарата. Заболевания органов сердечно-сосудистой системы /Пр/	2	4	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.7	Заболевания опорно-двигательного аппарата. Заболевания органов сердечно-сосудистой системы /Ср/	2	6	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.8	Заболевания органов дыхания. Заболевания органов пищеварения /Лек/	2	0	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.9	Заболевания органов дыхания. Заболевания органов пищеварения /Пр/	2	4	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.10	Заболевания органов дыхания. Заболевания органов пищеварения /Ср/	2	8	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.11	Заболевания инфекционной природы. Заболевания кожи /Лек/	2	0	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.12	Заболевания инфекционной природы. Заболевания кожи /Пр/	2	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.13	Заболевания инфекционной природы. Заболевания кожи /Ср/	2	4	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.14	Заболевания почек и мочевыводящих путей. Заболевания эндокринной системы /Лек/	2	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.15	Заболевания почек и мочевыводящих путей. Заболевания эндокринной системы /Пр/	2	4	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			

1.16	Заболевания почек и мочевыводящих путей. Заболевания эндокринной системы /Ср/	2	6	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.17	Заболевания нервной системы и органов чувств /Лек/	2	0	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.18	Заболевания нервной системы и органов чувств /Пр/	2	4	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.19	Заболевания нервной системы и органов чувств /Ср/	2	4	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.20	Неотложные состояния /Лек/	2	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.21	Неотложные состояния /Пр/	2	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.22	Неотложные состояния /Ср/	2	4	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.23	Травматизм и его профилактика /Лек/	2	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.24	Травматизм и его профилактика /Пр/	2	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.25	Травматизм и его профилактика /Ср/	2	4	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.
2. Понятие «образ жизни», системный подход к оценке образа жизни.
3. качество жизни. Основные пути формирования здоровья. Приоритеты здорового образа жизни.
4. Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию человека. Влияние образа жизни на здоровье.
5. Здоровый образ жизни как основа профилактики, решающее звено в сохранении и укреплении здоровья.
6. Определение понятия «здоровье». Состояние здоровья отдельного человека: сущность, особенности, критерии.
7. Основные виды подходов к категории «здоровья».
8. Структура болезни, ее лечение и возможные исходы.
9. Значение профилактических осмотров в ранней диагностике заболеваний.
10. Первичная и вторичная профилактика заболеваний. Роль преподавателя в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний.
11. Роль гигиены в воспитании как элемента общечеловеческой культуры.
12. Санитарно-гигиенические нормативы. Принципы нормирования.
13. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Вакцинация.
14. Дезинфекция. Виды и методы. Эпидемиологический процесс и его звенья.
15. Инфекционные болезни: общие принципы, классификация, этиология, патогенез.
16. Кровотечения, классификация, признаки артериального, венозного, капиллярного кровотечения. Первая помощь.
17. Признаки кровопотери. Способы временной остановки наружных кровотечений, правила наложения кровоостанавливающего жгута.
18. Ожоги, классификация ожогов, простые способы определения ожоговой поверхности и степени ожогов. Первая

помощь.

19. Понятие обморока и коллапса, причины обмороков.

20. Понятие о черепно-мозговой травме. Экстренная помощь пострадавшему.

21. Классификация повреждений костей и суставов, достоверные и вероятные признаки переломов.

22. Понятие о клинической и социальной смерти. Признаки клинической смерти. Выполнение комплекса сердечно-легочной реанимации.

23. Основные виды бинтовых повязок, общие правила наложения повязок. Техника наложения давящей повязки.

24. Понятие об аллерженах, антителах и аллергической реакции. Схема развития аллергического шока. Первая помощь.

25. Понятие о гипертонии. Понятие о гипертоническом кризе, первая помощь. Факторы риска возникновения гипертонической болезни.

26. Стенокардия, оказание первой медицинской помощи.

27. Инфаркт миокарда. Оказание первой медицинской помощи.

28. Бронхиальная астма. Оказание первой медицинской помощи при приступе бронхиальной астмы.

29. Основные симптомы заболевания органов желудочно-кишечного тракта. Первая медицинская помощь при печеночной колике. Рвота: виды, возможные осложнения, первая помощь при рвоте.

30. Сахарный диабет: понятие, осложнения. Гипогликемическая и гипергликемическая кома, принципы оказания первой медицинской помощи.

31. Основные симптомы заболевания мочевыделительной системы. Первая медицинская помощь при почечной колике.

32. Десмургия. Виды мягких повязок.

33. Сотрясения головного мозга. Первая медицинская помощь.

34. Синдром сдавления, ушибы: причины, первая медицинская помощь.

35. Закрытые повреждения (растяжения), неотложная помощь

5.2. Темы письменных работ

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

2. Причины спортивного травматизма: классификация и факторы риска. (Внешние и внутренние факторы, предрасположенность, ошибки тренировочного процесса).

3. Возрастные особенности спортивного травматизма: дети, подростки, взрослые. (Особенности анатомии и физиологии в разные периоды, специфика травм).

4. Гендерные различия в спортивном травматизме: причины и особенности. (Влияние гормонов, анатомические особенности, специфика тренировочных программ).

5. Эволюция подходов к профилактике спортивного травматизма: от эмпирического опыта к научно обоснованным методикам. (Исторический обзор, современные тенденции).

6. Травматизм в циклических видах спорта (бег, плавание, велоспорт): профилактика перегрузочных травм. (Роль правильной техники, подбора экипировки, восстановления).

7. Травматизм в игровых видах спорта (футбол, баскетбол, волейбол): механизмы травм и методы профилактики. (Контактные травмы, растяжения связок, профилактические упражнения).

8. Травматизм в единоборствах (бокс, борьба, дзюдо): специфика травм головы и шеи, профилактика. (Защитное снаряжение, правила безопасности, техника выполнения приемов).

9. Травматизм в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге: профилактика травм позвоночника и суставов. (Правильная техника выполнения упражнений, использование пояса, разминка и заминка).

10. Травматизм в гимнастике и акробатике: профилактика травм опорно-двигательного аппарата. (Страховка, укрепление мышц, постепенное увеличение нагрузки).

11. Травматизм в экстремальных видах спорта (горные лыжи, сноуборд, скейтбординг): факторы риска и меры предосторожности. (Экипировка, оценка рисков, знание местности).

12. Роль разминки и заминки в профилактике спортивного травматизма: физиологические основы и практические рекомендации. (Влияние на эластичность мышц и связок, улучшение кровообращения).

13. Стретчинг как метод профилактики травматизма: виды стретчинга, правила выполнения. (Статический, динамический, баллистический стретчинг).

14. Проприоцептивная тренировка в профилактике травм голеностопного сустава и колена. (Упражнения на баланс и координацию).

15. Использование тейпирования и бандажирования в профилактике спортивного травматизма. (Виды тейпов, показания и противопоказания).

16. Роль правильного питания и гидратации в профилактике спортивного травматизма. (Влияние на восстановление, энергетический баланс, водно-солевой баланс).

17. Восстановление после тренировок как фактор профилактики травматизма: методы и средства. (Массаж, сон, гидротерапия, активный отдых).

18. Роль тренера в профилактике спортивного травматизма: планирование тренировочного процесса, контроль за состоянием спортсменов. (Педагогические аспекты, знание физиологии и биомеханики).

19. Организация медицинского контроля в спорте: задачи, методы, эффективность. (Предварительные и периодические осмотры, углубленное медицинское обследование).

20. Психологические факторы риска спортивного травматизма: стресс, переутомление, тревожность. (Методы психологической подготовки и регуляции).

21. Роль спортивной экипировки и инвентаря в профилактике травматизма. (Требования к экипировке, правильный подбор, своевременная замена).

22. Обучение спортсменов и тренеров правилам безопасности и оказанию первой помощи при травмах. (Необходимость знаний и навыков, алгоритм действий).

23. Юридические аспекты спортивного травматизма: ответственность тренера, врача, организаторов соревнований. (Права и обязанности сторон, страхование).
24. Современные технологии в диагностике и профилактике спортивного травматизма (биомеханический анализ, системы мониторинга состояния спортсменов). (Использование датчиков, видеоанализа, программного обеспечения).
25. Перспективы развития профилактики спортивного травматизма: генетические исследования, персонализированные программы тренировок. (Поиск генетических маркеров предрасположенности к травмам, индивидуальный подход к тренировочному процессу).
26. Отравления. Особенности оказания первой помощи при отравлениях.
27. Болезни с наследственным предрасположением.
28. Болезни мочеполовой системы
29. Болезни желудочно-кишечного тракта
30. Болезни сердечно-сосудистой системы

5.3. Фонд оценочных средств

Тесты

1. Медицина – это

- а) комплекс научных знаний о болезненных состояниях человека, их диагностике, протекании, лечении и профилактике
- б) комплексное понятие, включающее в себя наиболее важные аспекты необходимых санитарно-гигиенических правил для предупреждения заболеваний организма и умения оказывать само- и взаимопомощь при травмах, повреждениях и неотложных состояниях
- в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов
- г) наука о заболеваниях

2. Групповой уровень здоровья можно рассматривать у:

- а) все ответы верны
- б) родственников
- в) учащихся определенной школы
- г) людей одной профессии

3. Здоровье – это

- а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов
- б) отсутствие болезней
- в) комплексное понятие, включающее в себя наиболее важные аспекты необходимых санитарно-гигиенических правил для предупреждения заболеваний организма и умения оказывать само- и взаимопомощь при травмах, повреждениях и неотложных состояниях

4. Условия возникновения заболевания могут быть:

- а) внешними и внутренними
- б) внешними и физическими
- в) внутренними и наследственно обусловленными
- г) биологическими и психологическими

5. Что такое дистрофия?

- а) Патологический процесс, возникающий в связи с нарушениями обмена веществ и характеризующийся появлением и накоплением в клетках и тканях количественно и качественно измененных продуктов обмена
- б) Увеличение объема органов и тканей вследствие укрупнения гистологических структур клеток при сохранении их формы
- в) Прижизненное уменьшение объема клеток, тканей, органов, сопровождающееся снижением или прекращением их функции
- г) Комплексная местная сосудисто-тканевая реакция на повреждение ткани, вызванная действием патогенного фактора

Ситуационные задачи

Алгоритм действий при оказании первой помощи при инфекционных и инвазионных заболеваниях

Ознакомьтесь с текстом

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

Ответьте на вопросы

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

- да
- нет

Ответ:

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

Ответ:

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

Ответ: чесоточный клещ.

4. Как называются описанные в задаче линии белесовато-серого цвета размером от 1 мм до 1 см на передней области

живота, на запястьях и тыльной стороне кисти?

Ответ:

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

- да
- нет

Ответ:

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

1. Остановить тренировку.
2. Обеспечить физический и эмоциональный покой спортивной команды.
3. Пригласить медицинского работника и обеспечить осмотр членов спортивной команды.
4. Немедленно проветрить спортивный зал.
5. Вызвать бригаду скорой медицинской помощи.
6. Отменить тренировку и отправить воспитанников по домам.

Ответ:

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

- Ранее выявление первых симптомов заболевания у членов команды.
- Установка москитных сеток на окна спортивного зала.
- Соблюдение правил личной гигиены всеми членами спортивной команды.
- Проведение влажной уборки в спортивном зале с применением дезинфицирующих средств.
- Проведение дезинсекции и дератизации в раздевалке и спортивном зале.
- Вакцинация членов спортивной команды.

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

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

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

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

6. Решение задач по созданию моделей (конспекта-сценария, плана мероприятий, проведения беседы, мероприятия, программы, плана работы и т.д.) - это специально организованный преподавателем и самостоятельно выполняемый обучающимися комплекс действий, завершающихся созданием творческого продукта, представляет собой гибкую модель организации образовательного-воспитательного процесса, связанную с будущей профессиональной деятельностью обучающегося, формирующую профессиональные, коммуникативные, социальные компетенции.

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

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

Зачет может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы зачетного билета. Каждый зачетный билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Зачетный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Мисюк М.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л1.2	Мисюк М. Н.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Мартыненко А. В., Блинков Ю. А., Бурцев С. П., Воробцова Е. С., Довженко Т. В., Лукьянова И. Е., Ляхович А. В., Решетников А. В., Сигида Е. А.	Социальная медицина: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л2.2	Мечников И. И.	Основатели современной медицины. Пастер. Листер. Кох: -	Москва: Юрайт, 2024
Л2.3	Мартыненко А. В., Блинков Ю. А., Бурцев С. П., Воробцова Е. С., Довженко Т. В., Лукьянова И. Е., Ляхович А. В., Решетников А. В., Сигида Е. А.	Основы социальной медицины: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2024
Л2.4	Мечников И. И.	Основатели современной медицины. Пастер. Листер. Кох: - служебная - для во и спо	Москва: Юрайт, 2025
Л2.5	Мень Л., Оксёнов И. А.	История медицины: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2025

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Научная электронная библиотека Елайбрани [Электронный ресурс].
Э2	1. Электронный каталог информационно-ресурсного центра ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ».
Э3	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».
Э4	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».
Э5	.Научный журнал - «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс].
Э6	Виртуальный атлас. Строение человека.[Электронный ресурс].
Э7	Научный медицинский сайт [Электронный ресурс].
Э8	.Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
Э9	Министерство спорта РТ: официальный сайт.
Э10	Министерство спорта РФ: официальный сайт.

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

6.3.1.1	Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету.
6.3.1.2	"Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в ПТ № 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	

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	1. Электронный каталог информационно-ресурсного центра ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ». Доступ: https://lib.sportacadem.ru/ .
6.3.2.2	2. Договоры № 44 и № 45 от 13.02.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа с 13.02.2025 по 12.02.2026 к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» – ЭБС «Лань». Доступ: https://e.lanbook.com/ .
6.3.2.3	3. Договор № 451 от 15.08.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа с 15.08.2025 по 14.08.2026 к образовательной платформе «ЮРАЙТ». Доступ: https://urait.ru/ .
6.3.2.4	4. Договор № 332-П от 06.12.2024 и № 200910305125100035 от 05.12.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа к универсальной базе электронных периодических изданий ИВИС. Доступ: https://eivis.ru/ .
6.3.2.5	5. Договор № ... от на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным версиям журналов «Успехи физиологических наук» и «Физиология человека». Доступ: https://journals.rcsi.science/ .
6.3.2.6	
6.3.2.7	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету.
7.2	1. Мужская фигура с мышцами, в натуральную величину, 37 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 1 шт.
7.3	2. Торс классическая модель, бесполоая, с открытыми шеей и спиной, 18 частей - 2 шт.
7.4	3. Классическая модель мозга, 5 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 2 шт.
7.5	4. Нейроанатомическая модель мозга, 8 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 2 шт.
7.6	5. Модель легкого с гортанью, 7 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 2 шт.
7.7	6. Спортивное плечо (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 2 шт
7.8	
7.9	
7.10	
7.11	

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

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

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

- ☐ перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- ☐ на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
- ☐ перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

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

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Студентам следует:

- ☐ приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

- ☐ до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;
- ☐ при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;
- ☐ в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- ☐ на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.
- ☐ Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу экзаменационной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

Рекомендации по работе с литературой

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому студенту нужно обязательно научиться работать с книгой. Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам – справочникам, энциклопедиям, словарям. Эти источники – важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно – освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить план или конспект. Конспект, план-конспект – это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия).

Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражение новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

Методические указания для подготовки к экзамену

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

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

Цели экзамена и решаемые им задачи:

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

Подготовка студентов к экзамену включает три стадии:

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

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

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

Литература для подготовки к экзамену обычно рекомендуется преподавателем. Она также может быть указана в рабочей

программе дисциплины и/или учебно-методических пособиях.

Основным источником подготовки к экзамену является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники. Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

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

Экзамены проводятся строго по расписанию промежуточной аттестации, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе.

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

Экзамен проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

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

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

Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

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

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

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

Разъяснения по работе с рейтинговой системой

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

При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль успеваемости студента с оценкой в баллах. Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, 5 – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

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

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

Оценка «отлично» – от 85 до 100 баллов

Оценки «хорошо» – от 66 до 84 баллов

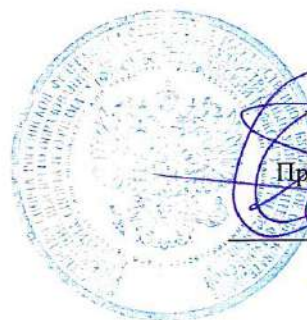
Оценка «удовлетворительно» – от 51 до 65 баллов

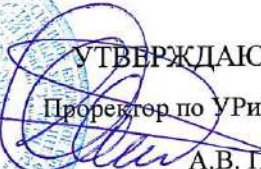
Оценка «неудовлетворительно» – от 50 и менее

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

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 **Введение в профессиональную деятельность**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах: экзамены 1	
в том числе:			
аудиторные занятия	36		
самостоятельная работа	72		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Недель	18 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	20	20	20	20
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	72	72	72	72
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

Автор (ы) программы:

д.п.н., Проф., Фонарев Дмитрий Владимирович



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	Сформировать у обучающихся целостное представление о будущих профессиях в области образования и массового спорта; создать условия для осознанного профессионального самоопределения.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Профессиональная деятельность педагога дополнительного образования	
2.2.2	Учебная практика: ознакомительная	
2.2.3	Учебная практика: педагогическая	
2.2.4	Профессионально-ориентированная	
2.2.5	Организационная практика	
2.2.6	Педагогика физической культуры и спорта	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	
УК-1.6:Находит релевантную информацию в различных источниках, в том числе с применением информационных технологий	

Знать:	основы поиска информации в электронных библиотечных системах, на сайте вуза
Уметь:	участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды;
Владеть:	Находить релевантную информацию в нормативно-правовых актах, библиотечных системах;

УК-4: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	
УК-4.2:Представляет свою точку зрения при деловом общении и в публичных выступлениях	

Знать:	функции и средства общения (профессиональная коммуникация);
Знать:	законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта и образования;
Знать:	нормативные документы министерства спорта, вуза;
Владеть:	анализировать реальное состояние процесса планирования, организации и координации работы педагога в коллективе
Владеть:	обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Роль дисциплины в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры						
1.1	Профессиональное становление бакалавра физической культуры /Тема/	1	0				
1.2	Профессиональное становление бакалавра физической культуры /Лек/	1	2	УК-1.6-31 УК-1.6-В1 УК-4.2-32	Л1.2Л2.1 Л2.2		
1.3	Профессиональное становление бакалавра физической культуры /Пр/	1	2				

1.4	Профессиональное становление бакалавра физической культуры /Ср/	1	4	УК-1.6-31	Л1.2Л2.2 Э1 Э2 Э8 Э10		
1.5	Сопряженность профессиональной деятельности с российским законодательством /Тема/	1	0				
1.6	Российское трудовое законодательство, ФЗ «О физической культуре в РФ», ФЗ «Об образовании в РФ» и профессиональная деятельность учителя физической культуры, педагог дополнительного образования, педагога физической культуры в учреждения среднего профессионального образования /Лек/	1	2	УК-4.2-31 УК-4.2-32 УК-4.2-33	Л1.2 Э4 Э6		
1.7	Российское трудовое законодательство, ФЗ «О физической культуре в РФ», ФЗ «Об образовании в РФ» и профессиональная деятельность учителя физической культуры, педагог дополнительного образования, педагога физической культуры в учреждения среднего профессионального образования /Ср/	1	4	УК-4.2-31 УК-4.2-32 УК-4.2-33	Л1.2 Э4 Э6		
	Раздел 2. Характеристика профессии «Учитель физической культуры»						
2.1	Характеристика профессионального стандарта «Педагог» (педагогическая деятельность в начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) /Тема/	1	0				
2.2	Характеристика профессионального стандарта «Педагог» (педагогическая деятельность в начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) Функциональная карта профессии «Учитель физической культуры». Характеристика обобщенных трудовых функций и трудовые действия. УК-1.6, УК-4.2 2/4 /Лек/	1	2				
2.3	Функциональная карта профессии «Учитель физической культуры». Характеристика обобщенных трудовых функций и трудовые действия. /Пр/	1	2				
2.4	Функциональная карта профессии «Учитель физической культуры». Характеристика обобщенных трудовых функций и трудовые действия. /Ср/	1	4	УК-1.6-У1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э9 Э10		
2.5	Профессиограмма профессии «Учитель физической культуры» /Тема/	1	0				
2.6	Условия труда. Требования профессии к человеку. Виды профессиональной деятельности, требующие проявление командной работы, межличностных коммуникаций, принятия решений, лидерских качеств. /Лек/	1	2				
2.7	Условия труда. Требования профессии к человеку. Виды профессиональной деятельности, требующие проявление командной работы, межличностных коммуникаций, принятия решений, лидерских качеств. /Пр/	1	2				

2.8	Условия труда. Требования профессии к человеку. Виды профессиональной деятельности, требующие проявление командной работы, межличностных коммуникаций, принятия решений, лидерских качеств. /Ср/	1	4	УК-1.6-31 УК-1.6-У1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э6 Э8 Э10		
	Раздел 3. Характеристика профессии «Преподаватель физической культуры средних профессиональных образовательных организаций»						
3.1	Профессия «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования» /Тема/	1	0				
3.2	Трудовые функций и трудовые действия профессии «Преподаватель физической культуры средних профессиональных образовательных организаций». /Лек/	1	1				
3.3	Трудовые функций и трудовые действия профессии «Преподаватель физической культуры средних профессиональных образовательных организаций». /Пр/	1	2				
3.4	Трудовые функций и трудовые действия профессии «Преподаватель физической культуры средних профессиональных образовательных организаций». /Ср/	1	4	УК-1.6-У1	Л1.2Л2.2 Э2 Э10		
3.5	Характеристика профессиональной деятельности преподавателя физической культуры средних профессиональных образовательных организаций /Тема/	1	0				
3.6	Формы взаимодействий с участниками образовательного процесса, коллегами по профессиональной деятельности. Ведущие качества бакалавра физической культуры с учетом специфики профессиональной деятельности /Пр/	1	2	УК-1.6-В1	Э1		
	Раздел 4. Характеристика профессиональной деятельности преподавателя по программам дополнительного обучения						
4.1	Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Трудовые функций и трудовые действия профессии «Педагог дополнительного образования» /Тема/	1	0				
4.2	Трудовые функций и трудовые действия профессии «Педагог дополнительного образования» /Лек/	1	1	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1	Э11		
4.3	Трудовые функций и трудовые действия профессии «Педагог дополнительного образования» /Ср/	1	1	УК-1.6-31 УК-4.2-31 УК-4.2-32 УК-4.2-33	Э1 Э4		
4.4	Профессиограмма профессии «Педагог дополнительного образования» /Тема/	1	0				

4.5	Общая характеристика профессии. Содержание и характер труда, предмет, средства и результаты труда. Связь с другими специальностями. Необходимые общие и специальные знания и умения. Требования, предъявляемые профессией к работнику. Психологическая характеристика труда. Условия труда. Виды профессиональной деятельности и трудовые действия. /Лек/	1	2				
4.6	Общая характеристика профессии. Содержание и характер труда, предмет, средства и результаты труда. Связь с другими специальностями. Необходимые общие и специальные знания и умения. Требования, предъявляемые профессией к работнику. Психологическая характеристика труда. Условия труда. Виды профессиональной деятельности и трудовые действия. /Пр/	1	2				
4.7	Общая характеристика профессии. Содержание и характер труда, предмет, средства и результаты труда. Связь с другими специальностями. Необходимые общие и специальные знания и умения. Требования, предъявляемые профессией к работнику. Психологическая характеристика труда. Условия труда. Виды профессиональной деятельности и трудовые действия. /Ср/	1	6	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1	Э11		
	Раздел 5. Виды профессиональной подготовки студентов в ВУЗе						
5.1	Учебная, научная деятельность студента /Тема/	1	0				
5.2	Учебная деятельность Научная деятельность /Лек/	1	2				
5.3	Учебная деятельность /Пр/	1	2				
5.4	Научная деятельность /Пр/	1	2				
5.5	Учебная деятельность Научная деятельность /Ср/	1	20	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1 УК-4.2-В1	Л1.2Л2.1 Э10		
5.6	Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха бакалавров. Общественная и волонтерская деятельность /Тема/	1	0				
5.7	Физическая культура в режиме труда и отдыха. /Лек/	1	2				
5.8	Физическая культура в режиме труда и отдыха. /Пр/	1	2				
5.9	Общественная и волонтерская деятельность в сфере физической культуры и спорта. /Пр/	1	2				

5.10	Волонтер. Обучение, функционал волонтера. Центры (службы) подготовки волонтеров. Волонтерская деятельность в сфере физической культуры и спорта. /Ср/	1	8	УК-4.2-В1	Л1.2 Э2 Э5 Э9		
5.11	Физическая культура в режиме труда и отдыха. /Ср/	1	17	УК-1.6-В1	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Э2		
	Раздел 6. Экзамен						
6.1	Экзамен /Тема/	1	0				
6.2	Экзамен /Экзамен/	1	36				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Доклад на заданную тему для разделов №1,4, 5

Темы докладов:

1. Сопряженность профессиональной деятельности Учителя физической культуры, Педагога физической культуры в СПО и Педагога дополнительного образования с законодательством в области образования и ФКиС.
2. Структура программы дополнительного образования
3. Коммуникативные способности педагога ФКиС.
4. Гностические способности педагога ФКиС.
5. Конструктивные способности педагога ФКиС.
6. Проектировочные способности педагога ФКиС.
7. Организаторские способности педагога ФКиС.

Раздел 2. Ситуационная задача №1 «Трудовые действия учителя физической культуры»

Цель практической работы – формирование умения диагностировать педагогические способности;

взаимодействовать с участниками образовательного процесса, коллегами по профессиональной деятельности.

Задание. Студентам необходимо провести самооценивание показателей профессиональной деятельности и составить рекомендации по коррекции исследуемых показателей.

Раздел 4. Ситуационная задача №2

«Диагностика видов педагогической деятельности педагога дополнительного образования»

Цель практической работы- определить у студентов навык

анализа реального состояния процесса планирования, организации и координации работы педагога в коллективе.

Задание. Студентам предоставляется описание профессиональной деятельности педагога дополнительного образования. В процессе анализа необходимо определить сильные и слабые стороны профессиональной деятельности.

Задания для проведения промежуточной аттестации

1. Значение дисциплины «Введение в профессиональную деятельность» в подготовке бакалавра физической культуры.
2. Актуальность профессий «Учитель физической культуры», «Преподаватель физической культуры средних профессиональных образовательных организаций». «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» на рынке труда.
3. Сопряженность профессиональной деятельности учителя физической культуры, преподавателя физической культуры средних профессиональных образовательных организаций, педагога дополнительного образования с российским законодательством в областях образование, ФКиС.
4. Педагогическая деятельность. Виды педагогической деятельности учителя физической культуры.
5. Профессиональная и не профессиональная педагогическая деятельность. Плюсы и минусы. Признаки профессиональной деятельности.
6. Коммуникативные способности педагога ФКиС: характеристика, примеры педагогических ситуаций, требующие проявления данных педагогических способностей.
7. Психологические особенности общения педагога с различными категориями групп людей (по возрасту, занимаемой должности, этническим группам).
8. Гностические способности педагога ФКиС: характеристика, примеры педагогических ситуаций, требующие проявления данных педагогических способностей.
9. Конструктивные способности педагога ФКиС: характеристика, примеры педагогических ситуаций, требующие проявления данных педагогических способностей.
10. Проектировочные способности педагога ФКиС: характеристика, примеры педагогических ситуаций, требующие проявления данных педагогических способностей.
11. Организаторские способности педагога ФКиС: характеристика, примеры педагогических ситуаций, требующие проявления данных педагогических способностей.

12. Способы определения педагогических способностей. Пути формирования педагогических способностей.
13. Этап профессионального самоопределения личности. Характеристика физкультурного образования на данном этапе.
14. Этап вузовского профессионального образования. Характеристика физкультурного образования на данном этапе.
15. Послевузовское профессиональное становление. Характеристика физкультурного образования на данном этапе.
16. Характеристика трудовых функций и трудовых действий учителя физической культуры.
17. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Требования к образовательной области «Физическая культура».
18. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Требования к образовательной области «Физическая культура».
19. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. Требования к образовательной области «Физическая культура».
20. Характеристика трудовых функций и трудовых действий преподавателя физической культуры средних профессиональных образовательных организаций.
21. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования. Требования к образовательной области «Физическая культура».
22. Характеристика трудовых функций и трудовых действий педагога дополнительного образования.
23. Профессиограмма. Ее роль в профессиональном образовании и становлении.
24. Профессиограмма профессии «Учитель физической культуры».
25. Профессиограмма профессии «Преподаватель физической культуры средних профессиональных образовательных организаций».
26. Профессиограмма профессии «Педагог дополнительного образования».
27. Формы и содержание взаимодействия учителя физической культуры с участниками образовательного процесса, коллегами по профессиональной деятельности.
28. Формы и содержание взаимодействия преподавателя физической культуры средних профессиональных образовательных организаций с участниками образовательного процесса, коллегами по профессиональной деятельности.
29. Формы и содержание взаимодействия педагога дополнительного образования с участниками образовательного процесса, коллегами по профессиональной деятельности.
30. Характеристика основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Физкультурное образование» (учебный план: дисциплины базовой и вариативной частей, практики, государственная итоговая аттестация).
31. Виды предпрофессиональной деятельности бакалавра в ВУЗе (учебная, научная, спортивная, волонтерская).
32. Характеристика аудиторной учебной деятельности. Требования ВУЗа к студентам во время лекционных, семинарских и практических занятий.
33. Самостоятельная работа студента. Основные признаки. Самовоспитание. Самообразование.
34. Роль реферативных, курсовых и выпускных квалификационных работ в профессиональной подготовке бакалавра физической культуры.
35. Профессиональные умения работы с библиографическими данными. Электронные библиографические платформы.
36. Формы студенческой науки. Характеристика деятельности студенческого научного кружка.
37. Место науки в профессиональной деятельности педагога.
38. Роль физкультурно - спортивной деятельности в профессиональной подготовке педагога.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Разделы №№ 1-3

Тестовые вопросы

Вопрос 1. Учитель – интеллигент, это профессионал, обладающий...

Выберите один ответ:

1. высокими показателями физической подготовленности и наличием диплома бакалавра.
2. высоким уровнем здоровья, высокими показателями физической подготовленности и наличием диплома бакалавра.
3. высоким уровнем здоровья, высокими показателями физической подготовленности и наличием диплома магистра.
4. высоким уровнем развития интеллекта, образованностью, высокой культурой поведения.

Вопрос 2. Как называется вид профессиональной деятельности, содержанием которого является обучение, воспитание, развитие обучающихся

1. педагогическая деятельность
2. оздоровительная деятельность
3. образовательная деятельность
4. трудовая деятельность.

Вопрос 3. К каким педагогическим способностям относится деятельность специалиста, связанная с любыми формами взаимодействия с участниками образовательного процесса без непосредственного общения

1. организаторские
2. академические.
3. коммуникативные
4. перцептивные

Вопрос 4. Какие группы образовательных результатов, согласно действующему федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, должен формировать учитель на уроке и во внеурочное время

1. предметные и метапредметные результаты
2. только предметные результаты
3. только метапредметные результаты
4. учитель сам решает, какие результаты он планирует формировать

Тесты к экзамену

Как будет называться программа дополнительного образования для занимающихся фитнесом

- A) дополнительная образовательная программа общеразвивающей направленности
- B) дополнительная программа спортивной направленности
- C) дополнительная программа предпрофессиональной направленности
- D) рабочая программа по предмету "Физическая культура"

Какие виды аудиторных занятий могут проводиться в бесконтактной форме

- A) Практические
- B) Лекционные
- C) Лекционные и практические
- D) Семинарские и практические

Какие испытания проходят студенты четвертого курса в период государственной итоговой аттестации?

- A) государственный экзамен и защиту выпускной квалификационной работы
- B) государственный экзамен и практику в школе
- C) государственный экзамен и практику в учреждениях дополнительного образования
- D) защиту выпускной квалификационной работы

Что из представленных вариантов ответов относится к гностическим способностям педагога

- A) способность проводить рефлексию результатов собственной деятельности (ее достоинств и недостатков)
- B) СПОСОБНОСТЬ ИЗУЧАТЬ НОВЫЕ РАБОТЫ ПО ПЕДАГОГИКЕ, ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ, УСТАНОВЛЕНИЕ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ
- C) планировать контроль за формированием двигательных умений и навыков
- D) мотивировать обучающихся к изучению своего предмета

Согласно какого законодательного акта разрешается проводить урок физической культуры в образовательном учреждении, не являющимся основным для обучающегося...

- A) Федеральный закон «Об Образовании в РФ»;
- B) Федеральный закон «О Физической культуре и спорту в РФ»
- C) Законом не регламентируется данный разрешительный акт.
- D) Трудовым кодексом в отношении профессии "педагог"

Учитель - интеллигент это профессионал, обладающий...

- A) высоким уровнем развития интеллекта, образованностью, высокой культурой поведения.
- B) высоким уровнем здоровья, высокими показателями физической подготовленности и наличием диплома бакалавра.
- C) высоким уровнем здоровья, высокими показателями физической подготовленности и наличием диплома магистра.
- D) высокими показателями физической подготовленности и наличием диплома бакалавра.

Как называются способности педагога, которые позволяют демонстрировать образы идеальной техники выполнения физического упражнения на начальном этапе обучения

- A) Коммуникативные способности педагога ФКиС
- B) Гностические способности педагога ФКиС
- C) Дедактические и коммуникативные способности педагога ФКиС
- D) Конструктивные способности педагога ФКиС

Какие группы компетенций формируются в процессе изучения дисциплин учебного плана?

- A) Универсальные (УК)
- B) Универсальные (УК) и общепрофессиональные (ОПК)
- C) Универсальные (УК), общепрофессиональные (ОПК) и профессиональные (ПК)
- D) Универсальные (УК) и общепрофессиональные (ОПК)

Каковы преимущества лекции в сравнении с учебниками

- A) Материал лекции содержит современные данные
- B) Материал лекции озвучивает преподаватель
- C) Материалы лекции представлены на слайдах и на платформе дистанционного образования
- D) Материалы лекции можно законспектировать

Что происходит у студентов, активно занимающихся научно-исследовательской деятельностью

- A) Развивается интерес к избранной специальности
- B) Ничего не происходит
- C) Появляется дефицит свободного времени

D) Появляются профессиональные заболевания

Что необходимо для получения научных знаний

- A) Проведения научного исследования с использованием современной аппаратуры
- B) Сравнения результатов научного исследования с данными научных публикаций
- C) Публикация результатов научного исследования на семинарском занятии
- D) Занятие в студенческом научном кружке по теме "Выбор темы курсовой работы"

Сколько форм занятий наукой существует в нашем вузе

- A) 1
- B) 2
- C) 3
- D) науки в нашем вузе нет

К чему необходимо стремиться каждому студенту физкультурного образования на внеурочных занятиях в медиацентре, студенческих кружках, спортивных секциях

- A) формированию универсальных, общепрофессиональных компетенций в аспекте Знания, Умения
- B) формированию личностных качеств
- C) формированию социально важных качеств личности в области экономики
- D) формированию социально важных качеств личности в области управления человеческими ресурсами

Что из представленных ниже ответов относится к организаторским способностям педагога

- A) выбор места для ведения урока, оснащение его инвентарем и организация работы воспитанников с ним
- B) способ передвижения педагога по спортивной площадке с целью контроля за выполнением упражнений, оказания помощи и страховки
- C) регулирование моторной и информационной плотности урока в зависимости от его типа
- D) все из перечисленных ответов

Входит ли в трудовые функции педагога дополнительного образования работа с возрастной группой 60+?

- A) входит только набор в спортивно - оздоровительную группу по виду спорта
- B) входит оба вида работ
- C) входит только работа с населением, чей возраст 60+

Укажите признак не профессиональной педагогической деятельности

- A) занятие проводит специалист низкой квалификации;
- B) занятие проводит один из родителей;
- C) занятие проводится дома с приглашением специалиста;
- D) занятие проводит специалист на стадионе школы, которая не является базовой для обучающегося.

Вид профессиональной деятельности, содержанием которого является обучение, воспитание, развитие обучающихся называется....

- A) образовательная деятельность
- B) педагогическая деятельность
- C) оздоровительная деятельность
- D) трудовая деятельность.

К каким педагогическим способностям относится деятельность специалиста, связанная с любыми формами взаимодействия с участниками образовательного процесса без непосредственного общения

- A) организаторские
- B) коммуникативные
- C) перцептивные
- D) академические.

Качественный рост профессионального становления у студента происходит в период...

- A) аудиторных лекционных занятий
- B) аудиторных семинарских занятий
- C) практики в организациях
- D) в период подготовки к семинарским занятиям

Что из перечисленного является обязательным компонентом профессиограммы любой профессии

- A) содержание труда
- B) описание размера заработной платы
- C) отношение к религиозной и (или) этнической группе
- D) требования к бытовым условиям проживания

Какая профессия отражает педагогическую деятельность человека, которая соответствует требованиям профессионального стандарта «Педагог»

- A) учитель физической культуры

- В) преподаватель ФК в средних профессиональных организациях
- С) тренер- преподаватель
- Д) педагог дополнительного образования

К какой профессии относятся следующее трудовое действие: «Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета, курса дисциплины (модуля) в процессе промежуточной аттестации (самостоятельно и(или) в составе комиссии)»

- А) Учитель физической культуры
- В) Педагог дополнительного образования
- С) Преподаватель ФК в учреждении СПО
- Д) К профессиям "педагог дополнительного образования" и "учитель физической культуры"

Во время занятия учитель физической культуры дал домашнее задание обучающимся, которое предусматривает самостоятельный поиск информации об истории лыжных гонок. Как можно назвать такой вид педагогической деятельности учителя физической культуры

- А) управление познавательной деятельностью занимающихся ФКиС средствами дидактической деятельности
- В) управление спортивной деятельностью занимающихся ФКиС средствами дидактической деятельности
- С) управление регулятивной деятельностью занимающихся ФКиС средствами дидактической деятельности
- Д) управление двигательной активностью занимающихся ФКиС средствами дидактической деятельности

Согласно действующему федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования учитель на уроке и во внеурочное время должен формировать у занимающихся....

- А) только предметные результаты
- В) только метапредметные результаты
- С) предметные и метапредметные результаты
- Д) учитель сам решает, какие результаты он планирует формировать

Что из перечисленного в ответах относится к профессиональному самообразованию педагога по физической культуре и спорту

- А) Фоновое самообразование — часть жизни, не требующая специальной организации (просмотр спортивных телепередач, посещение спортивных мероприятий и т. п.).
- В) Актуальное экономическое самообразование в области продажи строительных материалов
- С) Актуальное политическое самообразование
- Д) Актуальное музыкальное самообразование в области хард-рока

Как называется вид самостоятельной работы, при составление которого студент применяет парадоксальные примеры

- А) Реферат
- В) Конспект
- С) Эссе
- Д) Курсовая работа

Сколько групп профессий было предложено отечественным ученым Ткаченко для организации профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)?

- А) 15
- В) 10
- С) 5
- Д) 20

Умение выбирать способ сообщения новых знаний, преодолевать трудности изложения информации относится к....

- А) дидактическим способностям
- В) академическим способностям
- С) перцептивным
- Д) организаторским

Сколько видов педагогического общения учителя с детьми выделяют отечественные ученые

- А) шесть
- В) пять
- С) три
- Д) четыре

Что из представленного в ответах не относится к структуре учебного плана

- А) учебный график
- В) паспорта компетенций
- С) перечень дисциплин
- Д) список преподавателей

На каком курсе запланирована первая курсовая работа по дисциплине "Теория и методика физической культуры" у студентов очной формы физкультурного образования?

- А) на первом курсе

- В) на втором курсе
 С) на третьем курсе
 D) на четвертом курсе

Что такое учебный график?

- А) Регламент периодов обучения, сессии и каникул
 В) Регламент учебных занятий
 С) Регламент практик
 D) Регламент каникул

Как называется вид физической культуры студента, когда применяются упражнения для формирования специальных качеств будущего педагога

- А) профессионально-прикладная физическая подготовка
 В) утренняя гимнастика
 С) попутная тренировка
 D) физкультурная минутка

К какой форме занятий ФКиС относится данная характеристика: "Эта форма занятий способствует формированию у студентов специальных знаний и умений, необходимых для профессиональной деятельности"

- А) профессионально-прикладная физическая подготовка
 В) попутная тренировка
 С) утренняя гигиеническая гимнастика
 D) физические упражнения в перерывах между лекциями

Что из перечисленных в ответах относится к трудовым действиям учителя физической культуры и педагога дополнительного образования

- А) Формирование универсальных учебных действий
 В) Спортивный отбор
 С) Мотивация к достижению высокого спортивного результата
 D) Подготовка к Чемпионату России по виду спорта

Сколько этапов подготовки педагога существует?

- А) 1
 В) 2
 С) 3
 D) 4

5.4. Перечень видов оценочных средств

Ситуационная задача
 Тестовые задания
 Доклад на заданную тему

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	Иванова С. Ю., Сантеева Е. В., Гребенникова Ю. В.	Физическая культура. Часть 1	Кемерово: КемГУ, 2016
Л1.2	Костицина Н. М., Гаврикова О. Ю.	Педагогика физической культуры: учебник	Омск: СибГУФК, 2015
Л1.3	Каткова А. М., Храмцова А. И.	Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие	Москва: МПГУ, 2018
Л1.4	Шелков М. В., Щербина Ф. А., Щербина А. Ф.	Физическая культура: курс лекций	Мурманск: МАУ, 2017

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Германов Г. Н., Цуканова Е. Г., Васенин Г. А.	Начальное физкультурное образование: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л2.2	Родин А. Я., Родин М. А.	Введение в профессию (Физическая культура)	Кемерово: КемГУ, 2011
6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы			
Э1	eLibrary.Ru: научная электронная библиотека		
Э2	Лань : электронно-библиотечная система		
Э3	Министерство спорта РТ		
Э4	Министерство спорта РФ		
Э5	Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма		
Э6	Справочно-правовая система Консультант+		
Э7	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту		
Э8	Юрайт: Электронно-библиотечная система		
Э9	Электронный каталог ПГУФКСиТ		
Э10	Канал профессора Фонарева Д.В.		
Э11	Навигатор дополнительного образования		
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: https://elibrary.ru (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: http://e.lanbook.com (дата обращения: 01.03.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.		
6.3.2.3	3. Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань – . – URL: http://minsport.tatarstan.ru (дата обращения: 08.03.2025). – Текст: электронный.		
6.3.2.4	4. Министерство по делам молодежи РТ: официальный сайт. – Казань – . – URL: http://minmol.tatarstan.ru (дата обращения: 08.03.2025). – Текст: электронный.		
6.3.2.5	5. Министерство спорта РФ: официальный сайт. – Москва, 2008 – URL: http://minstm.gov.ru (дата обращения: 08.03.2025). – Текст: электронный		
6.3.2.6	6. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013 – . – URL: https://www.sportacadem.ru (дата обращения 08.03.2025). – Текст электронный.		
6.3.2.7	7. Российское образование: федеральный портал. – Москва, 2005.– . – http://window.edu.ru (дата обращения: 08.03.2025). – Текст: электронный.		
6.3.2.8	8. Справочно-правовая система Консультант+ : сайт. – Москва, 1992 – . – URL: http://www.consultant.ru (дата обращения 05.03.2025).– Текст: электронный.		
6.3.2.9	9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Москва, 2001. –. – URL: http://lib.sportedu.ru (дата обращения 05.03.2025). Текст: электронный.		
6.3.2.10	10. Юрайт: Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013 – . – URL: https://urait.ru (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: http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe (дата обращения 11.02.2025). – Режим доступа для авторизированных пользователей ПГУФКСиТ.		

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	1. Аудитория для проведения занятий.
7.2	2. Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.3	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.4	- 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;
7.5	- 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.
7.6	- читальный зал 1130,42 кв.м.: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей
7.7	

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. 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. Доклад на заданную тему - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Промежуточная аттестация– оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основная форма: экзамен . Экзамен проводится в форме устного опроса по двум вопросам, избранным в случайном порядке студентом. 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 семинарское занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно решает ситуационные задачи, проходит тестирование или отвечает на вопросы преподавателя. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами. Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы. Презентация – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

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 физического воспитания

обучающихся

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	22 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	792	Виды контроля в семестрах: экзамены 5 зачеты 4, 2 курсовые работы 4	
в том числе:			
аудиторные занятия	302		
самостоятельная работа	454		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<u><Курс>.<Семестр на курсе></u>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
Неделя	18 4/6		20 1/6		18 3/6		18 1/6		15 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10	10	10	10	10	14	14	54	54
Методические занятия	54	54	56	56							110	110
Методическая практика					54	54	56	56	28	28	138	138
Итого ауд.	64	64	66	66	64	64	66	66	42	42	302	302
Контактная работа	64	64	66	66	64	64	66	66	42	42	302	302
Сам. работа	80	80	78	78	80	80	150	150	66	66	454	454
Часы на контроль									36		36	
Итого	144	144	144	144	144	144	216	216	144	108	792	756

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Русакова Светлана Сергеевна; к.б.н., Доц., Хурашиин Илнур Гумерович; к.б.н., Доц., Файзрахманов Ильнар Илдарович



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	Данная дисциплина нацелена на формирование у учащихся компетентностей в области физического воспитания и спортивной подготовки, а также на развитие системного подхода к проектированию, организации и оценке занятий физической культурой. Основная идея — дать студентам инструменты для эффективной мотивации и безопасного ведения занятий, с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Теория и методика физического воспитания обучающихся относится к базовой части образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1, 2, 3.	
2.1.2	Знание базовых основ физической культуры.	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.2		
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.4		
2.2.5	Научно- исследовательская деятельность в профессиональной деятельности	
2.2.6	Преддипломная практика	
2.2.7	Профессиональная деятельность педагога дополнительного образования	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ПК-6: Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы

ПК-6.1: Разрабатывает и (или) обновляет рабочую программу учебного предмета, дисциплины (модулей), дополнительную общеобразовательную программу

Знать:

Структуру и содержание Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) общего образования в части требований к предметной области «Физическая культура».

Примерные основные образовательные программы по физической культуре.

Требования локальных актов образовательной организации (Положение о рабочей программе) к структуре, содержанию и порядку утверждения рабочей программы.

СанПиН и другие нормативные документы, регламентирующие безопасность образовательного процесса по физической культуре.

Обязательные разделы рабочей программы (планируемые результаты, содержание учебного предмета, тематическое планирование, система оценки и др.).

Принципы и алгоритм перехода от требований ФГОС и примерной программы к формулировке целей, задач и планируемых результатов конкретной рабочей программы.

Методику отбора и структурирования содержания учебного материала с учетом материально-технической базы, особенностей контингента обучающихся и регионального компонента.

Виды планирования (перспективное – на уровень образования, годовое, поурочное) и их взаимосвязь.

Принципы распределения учебного материала по годам обучения, четвертям (триместрам) и отдельным урокам.

Правила оформления календарно-тематического плана с указанием темы урока, типа урока, планируемых результатов (предметных, метапредметных, личностных), видов деятельности и форм контроля.

Уметь:

Анализировать исходные документы для разработки программы:

Проводить сравнительный анализ примерной программы по физической культуре и требований ФГОС.

Выявлять и учитывать в программе особенности образовательной организации (учебный план, материальная база, традиции).

Уметь:

Проектировать и оформлять все компоненты рабочей программы:

Корректно формулировать цели и задачи программы на основе требований стандарта.

Конкретизировать и операционализировать планируемые предметные, метапредметные и личностные результаты освоения программы с учетом этапа обучения (начальная, основная, средняя школа).

Отбирать и структурировать содержание учебного материала по разделам («Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование») с указанием количества часов.

Составлять календарно-тематический план, обеспечивающий логическую последовательность изучения материала и достижение заявленных результатов.

Описывать систему оценки достижения планируемых результатов, включая формы и виды контроля (стартовый, текущий, итоговый), а также критерии оценивания.

Уметь:

Актуализировать и корректировать существующую рабочую программу:

Вносить изменения в программу в связи с обновлением нормативной базы, изменением учебного плана или материальных условий.

Адаптировать программу для работы с детьми с особыми образовательными потребностями (в рамках инклюзивного образования) или для профильных классов.

Корректировать учебно-тематическое планирование на основе результатов педагогической диагностики и анализа прохождения материала.

Владеть:

Навыками проективной деятельности:

Навыком декомпозиции целей ФГОС в задачи и результаты конкретной рабочей программы.

Технологией разработки рабочей программы «от результата» (backward design).

Навыком согласования всех разделов программы между собой (цели – содержание – результаты – оценка).

Владеть:

Практическими умениями работы с документами:

Навыками составления, оформления и редактирования рабочей программы в соответствии с установленными требованиями (использование текстовых редакторов, таблиц).

Методикой расчета учебного времени и распределения часов по темам и видам работы.

Владеть:

Профессиональной терминологией и аргументацией:

Терминологией в области педагогического проектирования и нормативного обеспечения образовательного процесса.

Способностью обосновать и защитить (например, на методическом совете) предлагаемую структуру, содержание и логику разработанной или обновленной рабочей программы.

ПК-6.2: Разрабатывает и обновляет учебно-методическое обеспечение учебного предмета, дисциплины (модулей), дополнительных общеобразовательных программ, в том числе оценочных средств для проверки результатов их освоения

Знать:

1. Виды, назначение и структуру учебно-методического обеспечения (УМО) по физической культуре:

Состав УМО: рабочие программы, технологические карты уроков, планы-конспекты уроков, комплексы упражнений, методические рекомендации для учащихся, дидактические материалы, контрольно-измерительные материалы (КИМ), средства наглядности и т.д.

Требования к современному УМО: соответствие ФГОС, рабочей программе, принципам научности, доступности, наглядности, учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Роль и место различных видов УМО в образовательном процессе.

2. Теоретические основы разработки дидактических и методических материалов:

Принципы отбора содержания для учебных заданий, карточек, инструкций.

Методику составления комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ), заданий для развития физических качеств, схем и алгоритмов обучения двигательным действиям.

Правила оформления наглядных пособий (плакатов, схем, презентаций) по технике видов спорта, правилам безопасности.

3.Методологию создания оценочных средств:

Виды и формы контроля в физическом воспитании (предварительный, текущий, тематический, итоговый).

Критерии и нормы оценки предметных результатов (техника двигательного действия, уровень развития физических качеств, теоретические знания).

Форматы оценочных средств: тестовые задания (открытые, закрытые), практические контрольные упражнения (нормативы), протоколы тестирования, критериальные карты наблюдения, рубрики (риблики) для оценки техники, карты самооценки.

Требования к качеству измерительных материалов: валидность, надежность, объективность, сопоставимость.

Уметь:

1.Разрабатывать основные оперативные документы для проведения занятий:

Составлять технологическую карту и план-конспект урока физической культуры с четким описанием целей, этапов, деятельности учителя и учащихся, используемых методов, оборудования, критериев оценки.

Создавать комплексы упражнений (ОРУ, для развития конкретных физических качеств, корригирующие) для разных частей урока и для домашних заданий.

Разрабатывать инструктивные карты, схемы-задания для организации самостоятельной работы учащихся на уроке (например, при обучении акробатической комбинации).

2.Создавать и адаптировать контрольно-оценочные материалы:

Формулировать практические контрольные задания (нормативы) с учетом возрастных нормативов (ГТО, школьные нормативы) и индивидуального прогресса.

Разрабатывать критериальные шкалы и чек-листы (карты наблюдения) для поурочного оценивания техники выполнения двигательного действия (например, анализ фаз прыжка в высоту с разбега).

Составлять тестовые задания для проверки теоретических знаний (по истории физической культуры, правилам спортивных игр, основам ЗОЖ).

Проектировать протоколы тестирования физической подготовленности (например, протокол для приема тестов «Пресс», «Прыжок в длину с места», «Челночный бег»).

3. Обновлять и модернизировать имеющееся УМО:

Дополнять и корректировать комплексы упражнений в соответствии с новыми методическими рекомендациями.

Адаптировать оценочные средства для обучающихся с разным уровнем подготовленности (дифференциация).

Вносить изменения в дидактические материалы на основе анализа педагогических ошибок и затруднений учащихся.

Владеть:

1.Навыками практического проектирования учебных материалов:

Навыком алгоритмического планирования урока через написание детального плана-конспекта.

Методикой создания структурированных, понятных и безопасных комплексов физических упражнений.

Техникой разработки критериально-ориентированных оценочных средств, обеспечивающих объективность и прозрачность оценки.

2.Методами визуализации и оформления УМО:

Навыками создания простых графических схем, используемых в обучении (например, траектория движения мяча в баскетболе, расстановка игроков в волейболе).

Умением грамотно оформлять текстовые и табличные документы (планы, протоколы, карты) с использованием современных офисных приложений.

3.Критическим подходом к отбору и использованию УМО:

Способностью проводить экспертизу существующих методических материалов (учебников, пособий, сборников тестов) на предмет соответствия образовательным задачам и современным научно-методическим подходам.

Умением обосновать выбор или разработку конкретного оценочного средства в контексте планируемых результатов урока или раздела программы.

ПК-6.3:Планирует занятия по учебным предметам,дисциплинам (модулям) программ, дополнительной общеобразовательной программе

Знать:

1. Дидактические основы планирования учебных занятий:

Сущность, цели и задачи планирования как функции педагогического управления.

Иерархию и взаимосвязь видов планирования: рабочая программа → календарно-тематический план → поурочный план (план-конспект занятия).

Требования ФГОС и СанПиН к структуре, содержанию и временному режиму занятий по физической культуре.

Особенности планирования занятий в системе дополнительного образования (спортивные секции, группы ОФП).

2. Методику проектирования занятия (урока):

Типологию уроков физической культуры (уроки образовательно-познавательной направленности, образовательно-обучающей направленности, образовательно-тренировочной направленности) и их специфику.

Классическую (традиционную) и современные структуры урока (вводная, подготовительная, основная, заключительная части; проблемное введение, этапы открытия нового знания, рефлексии и т.д.).

Принципы определения и формулировки целей и задач урока (образовательных, развивающих, воспитательных), их связь с планируемыми результатами рабочей программы.

Логiku дозирования нагрузки на уроке: подбор упражнений, определение количества повторений, подходов, продолжительности работы и отдыха с учетом возраста, пола и подготовленности учащихся.

3. Содержательные и организационные аспекты плана:

Методику подбора и последовательности средств (упражнений) для решения каждой задачи урока.

Методы организации деятельности учащихся на уроке (фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой, станционный).

Способы интеграции межпредметных связей и формирования метапредметных УУД (работа с информацией, коммуникация, саморегуляция) в контексте урока физической культуры.

Правила планирования оборудования, инвентаря и мест занятий, мер обеспечения безопасности.

Уметь:

1.Осуществлять поурочное планирование на основе вышестоящих документов:

Определять тип, цели и задачи конкретного урока, исходя из темы календарно-тематического плана и рабочей программы.

2.Составлять развернутый письменный план-конспект (технологическую карту) урока, включающий:

Хронометраж этапов.

Содержание деятельности учителя (организационные указания, методы обучения и воспитания, команды) и деятельности учащихся.

Планируемые результаты (что конкретно должны освоить учащиеся).

Подробное описание подобранных упражнений с указанием дозировки (время, количество повторений, серий).

Формы организации, используемый инвентарь.

Планируемые формы контроля и оценки.

3. Технологично проектировать ход занятия:

Грамотно подбирать и выстраивать в логической последовательности подводящие и подготовительные упражнения для обучения двигательному действию или развития физического качества.

Планировать методы обучения (словесные, наглядные, практические) и методы организации (например, смену способов построения) для каждого этапа урока.

Предусматривать в плане меры по профилактике травматизма и дифференцированный подход к учащимся с разным уровнем здоровья и подготовленности (облегченные варианты, дополнительные задания).

Заранее формулировать контрольные вопросы, задания для наблюдения и критерии для оперативной оценки на уроке.

4. Планировать занятия в рамках дополнительного образования:

Разрабатывать конспекты занятий спортивной секции или кружка с учетом их специфических целей (спортивная ориентация, общая физическая подготовка, оздоровление).

Учитывать в плане более высокий уровень нагрузок, соревновательную и учебно-тренировочную направленность, если это предусмотрено программой.

Владеть:

1. Навыками технологического проектирования урока:

Навыком мысленного моделирования («прогонки») будущего урока по составленному плану.

Уверенным владением схемами и алгоритмами планирования (от цели – к задачам – к средствам и методам – к результату).

Навыком оперативного мысленного корректирования плана в зависимости от предполагаемых условий (погода, состояние зала, отсутствие части инвентаря).

2. Методическим инструментарием для составления планов:

Владение профессиональной терминологией и принятыми формами записи упражнений (и.п., количество подходов, характер отдыха).

Умение использовать типовые структуры и блоки (например, готовые комплексы ОРУ для разных возрастных групп) при конструировании уникального плана.

Навыками эффективного оформления плана-конспекта, делающего его удобным для использования непосредственно на занятии (четкость, наглядность, выделение ключевых моментов).

3. Рефлексивным подходом к планированию:

Способностью анализировать и оценивать качество собственного плана, его реалистичность, соответствие принципам педагогики и физиологии.

Умением вносить корректировки в последующие планы на основе анализа проведенных занятий (учет типичных ошибок учащихся, успешности решений).

ПК-6.5: Составляет план ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера

Знать:

1. Классификацию и особенности ресурсов для физкультурно-спортивных мероприятий:

Виды ресурсов: материально-технические (спортивные сооружения, оборудование, инвентарь, экипировка), финансовые (смета расходов), кадровые (организаторы, судьи, медицинский персонал, волонтеры), информационные (положение о мероприятии, протоколы, рекламная продукция), временные (регламент, график).

Специфику потребностей в ресурсах для разных форматов мероприятий: массовый праздник, соревнования по виду спорта, оздоровительный квест, «День здоровья».

2. Нормативные основы ресурсного планирования:

Требования правил безопасности и СанПиН к оборудованию мест проведения, состоянию инвентаря, наличию медицинской аптечки и пункта.

Стандартные нормы обеспечения инвентарем для различных видов спорта и активностей.

Принципы составления сметы расходов (статьи затрат: призовой фонд, аренда, приобретение инвентаря, печать полиграфии, питание и т.д.).

3.Технологию планирования ресурсного обеспечения:

Логическую последовательность разработки плана: от сценария и положения о мероприятии → к определению необходимых ресурсов → к составлению графика их подготовки и использования.

Методы расчета потребности в инвентаре (например, количество мячей для параллельной работы нескольких команд).

Принципы резервирования ресурсов на случай непредвиденных обстоятельств (поломка, увеличение количества участников).

Уметь:

1.Анализировать потребности мероприятия и определять необходимые ресурсы:

На основе сценария или положения о мероприятии выявлять все виды необходимых ресурсов.

Составлять полную номенклатуру (перечень) требуемого оборудования и инвентаря с указанием точного количества и технических характеристик.

Определять потребность в персонале (судейская бригада, ведущие, ответственные за станции/этапы, дежурные у снарядов) и распределять между ними функционал.

Рассчитывать необходимое время на каждую активность и составлять регламент (хронометраж) мероприятия.

2. Разрабатывать структурированный план ресурсного обеспечения:

Составлять план-график подготовки ресурсов с указанием ответственных лиц, сроков проверки, доставки, монтажа и демонтажа.

Разрабатывать схемы и планы расстановки оборудования в спортивном зале, на стадионе или в рекреациях (например, схема расположения станций для «Веселых стартов»).

Формулировать технические задания для ответственных за подготовку конкретных ресурсов (например, задание на оформление площадки или подготовку звукового сопровождения).

Составлять смету расходов на проведение мероприятия, обосновывая статьи затрат.

3.Предусматривать в плане меры безопасности и логистики:

Планировать ресурсы для обеспечения безопасности (дежурство медицинского работника, наличие аптечки, ограждение опасных зон, проверка исправности инвентаря).

Заранее планировать логистику: доставку и хранение инвентаря, размещение участников и зрителей, организацию точек питания и гигиены (при необходимости).

Владеть:

1.Навыками проектного управления ресурсами:

Навыком составления контрольных листов (чек-листов) для проверки готовности всех видов ресурсов к моменту начала мероприятия.

Методами визуального планирования (схемы, таблицы, диаграммы Ганта в упрощенном виде) для наглядного отображения плана.

Навыком предвидения рисков (погодные условия, неявка ответственного, поломка) и планирования запасных вариантов («план Б»).

2. Техниккой оформления плановой документации:

Умением создавать четкие, структурированные и понятные для исполнителей документы: «Перечень инвентаря», «График дежурств судей», «Схема размещения участников на открытии», «Смета».

Владение профессиональной терминологией в сфере организации мероприятий и спецификаций спортивного инвентаря.

3.Системным и экономическим мышлением при планировании:

Способностью оптимизировать план, минимизируя затраты при обеспечении необходимого качества и безопасности

(например, аренда vs. покупка, многофункциональное использование инвентаря).

Умением координировать потребности в ресурсах с возможностями образовательной организации и привлекаемых партнеров.

Навыком проведения послепрограммного анализа использования ресурсов для совершенствования будущих планов.

ПК-7: Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности

ПК-7.1: Применяет современные, в том числе интерактивные, формы и методы учебно-воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности

Знать:

1. Классификацию и сущность современных педагогических технологий и методов:

Различие между формами (урок, секция, праздник, тренировка) и методами (способы взаимодействия педагога и учащихся).

Характеристики интерактивных методов: диалог, полилог, совместная деятельность, взаимное обучение (работа в парах, малых группах, станционная работа, метод ротации, кейс-метод, деловые игры).

Современные образовательные технологии, применимые в ФВ: технология проблемного обучения, игровые технологии, соревновательно-игровые технологии, технология дифференцированного обучения, информационно-коммуникационные технологии (ИКТ).

Активные методы (АМО), направленные на включение каждого учащегося в деятельность: мозговой штурм, дискуссия, проект, рег-то-рег обучение (взаимообучение).

2. Дидактические возможности и ограничения методов применительно к физической культуре:

Методы, наиболее эффективные для обучения двигательным действиям (метод проблемного изложения, ориентировочной основы действий, подводящих упражнений в интерактивном формате).

Методы, стимулирующие развитие физических качеств и мотивацию (игровой, соревновательный, метод круговой тренировки с элементами выбора и самостоятельного конструирования станций).

Особенности применения методов во внеурочной деятельности (метод социального проектирования, квест-технологии, флешмоб-методика).

3. Методику интеграции методов в структуру занятия:

Правила выбора метода в зависимости от типа урока, решаемых задач, возрастных особенностей учащихся.

Принципы комбинирования традиционных и инновационных методов (например, сочетание командной игры и последующей рефлексии по методу «Шесть шляп мышления»).

Способы использования ИКТ как интерактивного средства: фитнес-трекеры для самооценки нагрузки, видеоанализ техники, QR-коды с заданиями на станциях, онлайн-голосования и облака тегов для рефлексии.

Уметь:

1. Отбирать и адаптировать методы для решения конкретных педагогических задач:

Анализировать учебную ситуацию (тема, цель, контингент) и обоснованно выбирать адекватные современные формы и методы работы.

Трансформировать традиционные формы (например, выполнение ОРУ) в интерактивные (ОРУ в парах с взаимоконтролем, «вертушка» для разучивания комплекса).

Разрабатывать сценарии (алгоритмы) применения интерактивных методов на уроке: формулировать проблемный вопрос, организовывать групповое обсуждение техники безопасности, проводить «суд над двигательным действием» для анализа ошибок.

2. Практически организовывать деятельность с использованием современных методов:

Организовывать работу в малых группах для решения тактических задач в спортивных играх или составления комплексов упражнений.

Проводить элементы урока по методу круговой тренировки в интерактивном формате, где учащиеся сами регулируют нагрузку или выбирают порядок станций.

Использовать игровые и соревновательные методы не только для мотивации, но и как инструмент обучения и воспитания (игры на cooperation vs. competition).

Внедрять элементы проблемного обучения: создавать учебные противоречия («Почему при прыжке в длину с места мы отводим руки назад?»), ставить экспериментальные задачи.

3. Применять методы во внеурочной физкультурно-спортивной деятельности:

Организовывать тематические квесты и проекты («Олимпийская неделя», «Марафон ЗОШ»).

Использовать интерактивные форматы для подготовки и проведения мероприятий: совместное создание положения о соревнованиях в онлайн-документе, выбор эмблемы через голосование, ведение спортивного дневника в блоге.

Владеть:

1. Навыками фасилитации и модерации групповой работы:

Навыком организации продуктивного взаимодействия в группах, распределения ролей, подведения итогов групповой деятельности.

Умением управлять дискуссией, направлять обсуждение в конструктивное русло, резюмировать высказанные идеи.

Владение техниками обратной связи («правило сэндвича», рефлексивные круги).

2. Арсеналом конкретных методических приемов:

Практическим владением набором интерактивных приемов для разных этапов урока: «Микрофон» для актуализации знаний, «Думай-объединяйся-делись» для решения тактической задачи, «Светофор» для самооценки техники.

Навыком создания и использования дидактических игр с двигательной компонентой (обучающие, развивающие, диагностические игры).

Умением использовать доступные цифровые инструменты (приложения для хронометража, генераторы команд, онлайн-таймеры) для повышения интерактивности.

3. Критическим и творческим подходом к выбору методов:

Способностью оценивать эффективность примененного метода, анализировать успехи и неудачи.

Умением творчески комбинировать и модифицировать известные методы под свои педагогические условия.

Пониманием границ применимости интерактивных методов с учетом дисциплинарных особенностей предмета «Физическая культура» (обеспечение безопасности, высокий уровень двигательной активности).

ПК-7.2: Формирует (развивает) метапредметные компетенции в урочной и внеурочной деятельности

Знать:

1. Сущность и структуру метапредметных результатов (компетенций) в контексте ФГОС:

Три основные группы универсальных учебных действий (УУД): познавательные, регулятивные, коммуникативные.

Конкретное содержание УУД и их проявления в деятельности на уроке физической культуры (например, познавательные: анализ техники действия, построение логической цепи рассуждений о пользе упражнения; регулятивные: целеполагание, самоконтроль ЧСС, коррекция техники; коммуникативные: взаимодействие в команде, разрешение конфликтов, умение слышать партнера).

Понятие межпредметных понятий, формируемых на уроках физкультуры (например, «здоровье», «нагрузка», «координация», «результат», «команда»).

2. Педагогический потенциал предмета «Физическая культура» для формирования УУД:

Как различные средства физического воспитания (гимнастика, игры, спортивные упражнения) и формы организации (индивидуальная, групповая, фронтальная) создают естественные ситуации для развития конкретных УУД.

Методику перевода двигательной задачи в познавательную или регулятивную (например, не просто «пробежите», а «распределите силы на дистанции так, чтобы показать лучший результат» – развитие планирования и самоконтроля).

Роль рефлексии как ключевого механизма формирования метапредметных умений на уроке физкультуры.

3. Методы и педагогические технологии, ориентированные на развитие УУД:

Технологию проблемного диалога для развития познавательных и коммуникативных УУД.

Методы проектной и исследовательской деятельности (например, мини-проект «Мой комплекс утренней зарядки», исследование динамики своего пульса).

Технологию формирования типа правильной читательской деятельности (продуктивного чтения) при работе с инструкциями, правилами игр, схемами.

Систему специальных заданий и учебных ситуаций, направленных на развитие конкретного УУД в контексте двигательной активности.

Уметь:

1. Проектировать цели и задачи урока, направленные на формирование УУД:

Конкретно формулировать в плане-конспекте урока метапредметные задачи наряду с предметными (например, «способствовать развитию умения согласовывать действия в парах при выполнении упражнений на равновесие (коммуникативные УУД)»).

Отбирать содержание урока и методы работы, которые обеспечивают достижение заявленных метапредметных результатов.

Конструировать учебные ситуации, в которых возникает необходимость проявления и развития УУД (ситуация выбора стратегии в игре, ситуация нахождения ошибки в технике товарища, ситуация планирования индивидуальной нагрузки).

2. Организовывать учебную деятельность как процесс формирования УУД:

Использовать постановку проблемных вопросов для активизации познавательной деятельности («Почему после быстрого бега мы не можем сразу остановиться?»).

Внедрять приемы целеполагания и рефлексии («Какой личный результат в челночном беге ты планируешь сегодня? Достиг ли ты его? Что помешало/помогло?»).

Организовывать работу в сотрудничестве (пары, малые группы) для развития коммуникативных УУД: распределение ролей, выработка общей тактики, взаимопомощь и взаимоконтроль.

Использовать самооценочные и взаимооценочные листы, карты наблюдения, дневники самоконтроля для развития регулятивных УУД.

3. Интегрировать развитие УУД во внеурочные формы работы:

Разрабатывать сценарии мероприятий, где для достижения результата (победы в квесте, организации праздника) требуется проявление метапредметных умений (планирование, поиск информации, взаимодействие).

Использовать систему индивидуальных проектов и портфолио достижений учащегося в спорте и ЗОЖ.

Владеть:

1. Методическим инструментарием для развития УУД:

Набором специальных упражнений-заданий: «Выполни комплекс, следуя графической схеме» (познавательные), «Самостоятельно подбери интенсивность ходьбы для достижения пульса 140 уд./мин» (регулятивные), «Организуешь группу для игры, объяснив правила» (коммуникативные).

Навыком формулировки вопросов и заданий разного типа, направленных на разные группы УУД.

Техниками проведения рефлексивных пауз в конце урока или этапа («Лестница успеха», «Незаконченное предложение»).

2. Диагностическим подходом к оценке метапредметных результатов:

Умением наблюдать и фиксировать признаки сформированности УУД у учащихся в ходе практической деятельности (например, фиксировать умение договориться в команде, способность самостоятельно исправить ошибку после указания).

Владение методами формирующего оценивания для отслеживания прогресса в развитии метапредметных умений.

3. Целостным видением урока физической культуры как пространства развития личности:

Способностью видеть в каждом физическом упражнении не только предметный, но и метапредметный и личностный потенциал.

Умением гибко менять педагогический акцент с предметного результата на метапредметный в зависимости от ситуации и потребностей класса.

Осознанием себя как педагога, который не просто учит двигательным навыкам, а средствами физической культуры формирует универсальные способности к познанию, саморегуляции и взаимодействию.

ПК-7.6:Проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

Знать:

1.Виды, цели и задачи физкультурно-оздоровительных мероприятий (ФОМ) в режиме дня:

Основные формы: утренняя гимнастика (зарядка) до учебных занятий, физкультурные минутки (ФМ) и физкультурные паузы (ФП) на уроках, подвижные (динамические) перемены, гимнастика после дневного сна (для групп продленного дня).

Физиологическое, гигиеническое и психолого-педагогическое обоснование необходимости и эффективности каждого вида мероприятий (активизация организма, профилактика утомления, смена вида деятельности, эмоциональная разрядка, профилактика нарушений осанки и зрения).

Нормативно-временные регламенты их проведения (продолжительность, оптимальное время включения в расписание).

2.Методические основы организации и проведения ФОМ:

Принципы составления комплексов упражнений для разных форм: для утренней гимнастики (общеукрепляющий, тонизирующий эффект), для физкультминуток (локальная направленность, снятие утомления с конкретных мышц и анализаторов), для динамических перемен (игровая, высокая эмоциональность, безопасность).

Способы организации пространства и вовлечения учащихся (фронтальный показ, использование звукового сопровождения, назначение дежурных физоргов, организация в условиях ограниченного пространства классной комнаты).

Особенности учета возрастных особенностей учащихся (комплексы для начальной, основной и средней школы).

Правила обеспечения безопасности при проведении мероприятий в рекреациях, коридорах, учебных кабинетах.

3.Содержание и структуру комплексов упражнений для разных форм ФОМ:

Характерные виды упражнений для каждой формы: для ФМ – упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, кистей, туловища, глаз; для динамических перемен – простейшие подвижные игры, эстафеты, задания с предметами.

Критерии дозировки нагрузки (количество упражнений, повторений, темп) для мероприятий кратковременного характера, не вызывающих утомления.

Методы интеграции образовательного и воспитательного компонентов (темы комплексов, связанные с временем года, изучаемыми темами, патриотическим воспитанием).

Уметь:

1. Разрабатывать конспекты (сценарии) и комплексы упражнений для ФОМ:

Составлять тематические комплексы утренней гимнастики (например, «Олимпийская зарядка», «Зарядка со звездой спорта») с музыкальным сопровождением.

Подбирать и комбинировать упражнения для физкультминуток различной направленности (для улучшения мозгового кровообращения, для снятия утомления с плечевого пояса, для профилактики нарушений осанки, зрительная гимнастика).

Разрабатывать сценарии подвижных перемен с учетом имеющегося пространства, инвентаря и количества детей (игры малой подвижности в рекреации, танцевальные флешмобы, организованное использование спортивного уголка).

2. Практически организовывать и проводить мероприятия:

Четко и лаконично объяснять и демонстрировать упражнения для всех видов ФОМ, владеть громкой, командной подачей.

Мотивировать и вовлекать всех учащихся в выполнение комплексов, применяя игровые, соревновательные и поощрительные приемы.

Обеспечивать дисциплину и безопасность при проведении динамических перемен в условиях скученности детей.

Обучать ответственных (физоргов, дежурных) из числа учащихся для самостоятельного проведения простейших ФМ под руководством педагога.

3. Адаптировать и варьировать ФОМ в зависимости от условий:

Модифицировать комплексы для детей с ОВЗ или ослабленных детей (сидячие варианты, сниженная нагрузка).

Быстро подбирать и проводить ФМ в условиях спонтанно возникшей усталости класса на уроке (не только по запланированному графику).

Координировать проведение ФОМ с другими учителями-предметниками и классными руководителями.

Владеть:

1. Навыками непосредственного проведения ФОМ:

Уверенной техникой показа и счета при выполнении комплексов упражнений.

Навыками управления временем (уложиться в 3-5 минут для ФМ или 10-15 для перемены).

Умением создавать позитивный, энергичный эмоциональный фон во время проведения мероприятий.

2. Методическим репертуаром и способами его обновления:

Владение большим запасом разнообразных упражнений, игр и их комбинаций для всех видов ФОМ.

Навыком быстрого составления и импровизации комплекса на ходу из знакомых элементов.

Умением использовать дополнительный инвентарь (мячи-прыгуны, скакалки, гимнастические палки) для повышения интереса.

Способностью искать и творчески применять новые идеи (в т.ч. из цифровых источников) для обогащения содержания ФОМ.

3. Системным подходом к оздоровительной работе в школе:

Пониманием места и роли ФОМ в единой системе физкультурно-оздоровительной работы образовательной организации.

Умением пропагандировать значимость этих мероприятий среди коллег, учащихся и их родителей.

Способностью к простейшему анализу эффективности проводимых ФОМ (наблюдение за активностью и состоянием детей, обратная связь).

ПК-8: Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов

ПК-8.1: Определяет оценочные формы, методы, средства в общем и дополнительном образовании

Знать:

1. Теоретические основы педагогического контроля и оценки:

Сущность, цели и функции контроля (диагностическая, обучающая, воспитательная, корректирующая) в физическом воспитании.

Виды контроля: предварительный (входной), текущий (оперативный, поурочный), тематический (рубежный), итоговый (четверть, год, уровень образования) и их назначение.

Требования к контролю: объективность, надежность, валидность, сопоставимость, гласность.

2. Систему оценочных форм, методов и средств:

Формы контроля: индивидуальный, групповой, фронтальный; устный, письменный, практический.

Методы контроля: наблюдение (структурированное и неструктурированное), опрос (устный, письменный), тестирование (учебно-педагогические тесты), экспертная оценка, самооценка и взаимооценка.

Средства контроля: контрольные упражнения (тесты) для оценки физической подготовленности и техники; стандартизированные методики и нормативы (ГТО, школьные нормативы); контрольно-измерительные материалы (КИМ) в виде билетов, вопросников, карточек-заданий; технические средства (секундомеры, измерительные ленты, видеокамеры для анализа движения).

Специфику оценки в системе дополнительного образования (акцент на индивидуальный прогресс, творческую и соревновательную составляющую, менее формализованные процедуры).

3. Критерии и нормативные основы оценивания:

Подходы к определению критериев оценки: нормативный (сравнение с эталоном или нормой), критериально-ориентированный (оценка по степени соответствия четким критериям), ипсативный (оценка личного прогресса).

Пятибалльную и другие системы оценивания результатов по физической культуре.

Нормативные документы, регламентирующие оценку (локальные акты школы о системе оценивания, методические рекомендации).

Уметь:

1. Анализировать учебную ситуацию и выбрать адекватный оценочный инструментарий:

Определять цель контроля (что оцениваем: знание правил, уровень физической подготовленности, технику двигательного действия, прилежание) и на основе этого выбирать соответствующие формы, методы и средства.

Обоснованно подбирать конкретные контрольные упражнения и тесты в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и этапа обучения учащихся (например, выбирать между прыжком в длину с места и прыжком в высоту с разбега для оценки скоростно-силовых качеств в конкретном классе).

Разрабатывать различные по форме и сложности контрольные задания для дифференцированного подхода (базовый и повышенный уровень).

2. Проектировать и конструировать элементы системы оценивания:

Разрабатывать критерии и показатели для оценки сложноформализуемых результатов (например, техника выполнения гимнастического элемента или тактические действия в игре) через создание оценочных карт (чек-листов), дескрипторов и рубрик.

Составлять протоколы тестирования, удобные для фиксации и обработки результатов.

Конструировать простые тестовые задания (с выбором ответа, на соответствие, открытого типа) для проверки теоретических знаний.

3. Определять и комбинировать методы оценки для разных образовательных контекстов:

Планировать использование метода наблюдения с фиксацией результатов по заданным критериям на уроке.

Определять целесообразность применения метода самооценки и взаимооценки на конкретном этапе обучения, разрабатывать для этого простые инструменты (листы самооценки, карточки взаимоконтроля).

Адаптировать оценочные средства для занятий в спортивной секции (дополнительное образование), делая акцент на фиксации личных достижений и динамики результатов.

Владеть:

1. Методикой отбора и применения основных оценочных средств:

Практическим умением правильно проводить стандартные контрольные тесты физической подготовленности (бег 30 м, челночный бег 3х10 м, подтягивания, прыжок в длину с места и др.) в соответствии с методическими требованиями.

Навыком использования технических средств (секундомер, рулетка) для объективного измерения результатов.

Умением разрабатывать и использовать наглядные шкалы и опорные схемы как средства формирования оценочной деятельности у самих учащихся.

2. Критериальным мышлением в оценке:

Способностью переводить качественные характеристики выполнения (техника, старание, взаимодействие) в конкретные, наблюдаемые и измеримые критерии.

Умением избегать субъективизма, опираясь на разработанные критерии и объективные данные.

3. Пониманием комплексного характера системы оценивания:

Способностью проектировать не разрозненные контрольные мероприятия, а взаимосвязанную систему, включающую все виды контроля и сочетающую разные методы.

Умением согласовывать выбранные оценочные средства с планируемыми результатами, заявленными в рабочей программе.

Осознанием необходимости сочетания оценки достижений и оценки индивидуального прогресса, особенно в инклюзивной практике и дополнительном образовании.

ПК-8.2: Осуществляет контроль и оценивание результатов освоения учебного предмета, дисциплины (модуля) образовательной программы

Знать:

1. Технологию и процедуру педагогического контроля в единстве её этапов:

Последовательность: планирование контроля (цель, объект, методы, сроки) → сбор информации (проведение испытаний, наблюдение, опрос) → анализ и интерпретация результатов (сравнение с нормой, критерием, предыдущим результатом) → принятие педагогического решения (корректировка процесса, индивидуальная работа, выставление отметки) → обратная связь с учащимися.

Правила организации и проведения конкретных контрольно-оценочных процедур: условия, разминка, количество попыток, обеспечение безопасности, единые условия для всех.

Особенности контроля и оценивания в условиях реализации практико-ориентированного предмета «Физическая культура».

2. Принципы, методы и инструменты оценивания учебных достижений:

Формирующее (текущее, процессуальное) и итоговое (суммативное) оценивание, их цели, функции и взаимосвязь.

Методы количественной (нормативы, замеры) и качественной (экспертная оценка по критериям, описание) оценки результатов.

Инструменты для фиксации результатов: электронные журналы, протоколы, карты индивидуального прогресса, портфолио достижений учащегося.

Этические нормы и психолого-педагогические аспекты оценивания (недопустимость оценочных суждений о личности, стимулирующая функция оценки, предупреждение психотравмирующих ситуаций).

3. Нормативную базу и критерии выставления итоговой оценки:

Локальный акт образовательной организации о Порядке текущего контроля и промежуточной аттестации, правах и обязанностях участников.

Подходы к определению итоговой отметки за четверть/год/модуль: как совокупность отметок за разные компоненты (теория, практика, навыки, прилежание) с учетом динамики и индивидуальных особенностей.

Требования к объективности и прозрачности оценочной деятельности, порядок апелляции.

Уметь:

1. Практически организовывать и проводить все виды контроля на уроке:

Грамотно инструктировать учащихся перед контрольно-оценочной процедурой, создавая деловую и доброжелательную атмосферу.

Технически правильно проводить замеры и тестирование (использование секундомера, рулетки, обеспечение страховки), четко фиксировать результаты в протоколе или журнале.

Организовывать эффективное наблюдение за техникой выполнения упражнений одновременно у нескольких учащихся, используя разработанные чек-листы.

Комбинировать методы контроля в рамках одного урока (например, устный опрос по правилам игры и практическая оценка техники элемента).

2. Обрабатывать, анализировать результаты и осуществлять оценивание:

Своевременно и системно фиксировать результаты всех видов контроля.

Анализировать полученные данные: выявлять типичные ошибки, определять уровень достижения планируемых результатов, отслеживать динамику индивидуального и группового прогресса.

Выставлять адекватные оценки на основе разработанных критериев и нормативов, обосновывая их для учащихся и родителей.

Рассчитывать итоговые отметки за отчетный период в соответствии с принятым в школе положением.

3.Использовать результаты контроля для коррекции педагогической деятельности:

Формулировать конкретные рекомендации для учащихся по устранению ошибок и дальнейшему развитию (индивидуальные «домашние задания», акценты в тренировке).

Корректировать собственное планирование (темпы изучения темы, подбор упражнений, методы обучения) на основе выявленных проблем класса.

Давать качественную развивающую обратную связь ученику, акцентируя внимание на успехах и зонах ближайшего развития, а не только на недостатках.

Владеть:

1.Навыками практического осуществления оценочной деятельности:

Уверенным владением техникой проведения основных контрольно-педагогических испытаний (старт/финиш в беге, измерение результатов в прыжках и метаниях, подсчет повторений).

Навыком одновременного наблюдения, анализа и фиксации результатов в условиях динамичного урока (умение «держать в голове» критерии для нескольких учащихся).

Культурой командного голоса и педагогического такта при публичном объявлении результатов и оценок.

2.Инструментами анализа и интерпретации оценочных данных:

Умением строить простые графики и таблицы для наглядного представления динамики результатов класса или отдельных учеников.

Владением основами качественного анализа выполнения двигательного действия на основе видеозаписи или непосредственного наблюдения.

Навыком формулирования четких, конструктивных и мотивирующих оценочных суждений (вербальных и письменных).

3.Целостным подходом к контрольно-оценочной деятельности как системе:

Способностью видеть взаимосвязь между планированием, процессом обучения, контролем и оценкой.

Готовностью нести профессиональную ответственность за объективность и справедливость выставленных оценок.

Пониманием воспитательного потенциала грамотно организованного контроля и оценивания для формирования у учащихся ответственности, самоорганизации и адекватной самооценки.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1 Теоретико-методические основы физического воспитания						
1.1	Предмет теории и методики физического воспитания детей /Тема/	1	0				
1.2	Роль предмета теории и методики физического воспитания детей. Социальное значение физической культуры и физического воспитания. Современная модель профессионально - педагогических умений и навыков специалиста по физической культуре. Этапы становления специалиста (специализация, профессионализация, персонализация). /Лек/	1	2	ПК-6.1-31 ПК-6.2-31 ПК-7.1-31	Л1.1Л2.1		

1.3	Роль предмета теории и методики физического воспитания детей младшего школьного возраста. Социальное значение физической культуры и физического воспитания. Современная модель профессионально - педагогических умений и навыков специалиста по физической культуре. Этапы становления специалиста (специализация, профессионализация, персонализация). /Мет/	1	2	ПК-6.1-У1 ПК-6.1-В2 ПК-6.2-У1 ПК-7.1-У1	Л1.2Л2.1		
1.4	Роль предмета теории и методики физического воспитания детей младшего школьного возраста. Социальное значение физической культуры и физического воспитания. Современная модель профессионально - педагогических умений и навыков специалиста по физической культуре. Этапы становления специалиста (специализация, профессионализация, персонализация). /Ср/	1	4	ПК-6.1-У3 ПК-6.1-В3 ПК-7.1-В1	Л1.1Л2.2		
1.5	Федеральный государственный стандарт начального общего образования. Требования образовательного стандарта в образовательной области «Физическая культура». Цели и задачи ФВ обучающихся младших классов. Образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи для школьников 1-4 классов /Лек/	1	2	ПК-6.1-З1 ПК-6.2-З1 ПК-8.1-З1 ПК-8.2-З1	Л1.1Л2.5		
1.6	Федеральный государственный стандарт начального общего образования. Требования образовательного стандарта в образовательной области «Физическая культура». Цели и задачи ФВ обучающихся младших классов. Образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи для школьников 1-4 классов /Мет/	1	8	ПК-6.1-У2 ПК-6.2-В1 ПК-6.3-В1 ПК-8.1-В1	Л1.2Л2.7		
1.7	Федеральный государственный стандарт начального общего образования. Требования образовательного стандарта в образовательной области «Физическая культура». Цели и задачи ФВ обучающихся младших классов. Образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи для школьников 1-4 классов /Ср/	1	18	ПК-6.1-В1 ПК-6.2-В1 ПК-8.1-В1 ПК-8.2-В1	Л1.1Л2.2		

1.8	Возрастные особенности младших школьников Понятие о физическом развитии. Факторы, определяющие и влияющие на показатели физического развития младшего школьника. Возрастные особенности физического развития детей младшего школьного возраста. Значение оценки роста, массы тела, а также адаптации систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.) в регламентации физических нагрузок. Методы оценки показателей физического развития. Значение данных показателей для учителя ФК и самих обучающихся. /Лек/	1	2	ПК-6.1-31 ПК-6.2-31 ПК-7.1-31 ПК-8.1-31	Л1.2Л2.1		
1.9	Понятие о физическом развитии. Факторы, определяющие и влияющие на показатели физического развития младшего школьника. Возрастные особенности физического развития детей младшего школьного возраста. Значение оценки роста, массы тела, а также адаптации систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.) в регламентации физических нагрузок. Методы оценки показателей физического развития. Значение данных показателей для учителя ФК и самих обучающихся. /Мет/	1	8	ПК-6.1-У1 ПК-7.1-У1 ПК-8.1-У1	Л1.2Л2.1		
1.10	Понятие о физическом развитии. Факторы, определяющие и влияющие на показатели физического развития младшего школьника. Возрастные особенности физического развития детей младшего школьного возраста. Значение оценки роста, массы тела, а также адаптации систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.) в регламентации физических нагрузок. Методы оценки показателей физического развития. Значение данных показателей для учителя ФК и самих обучающихся. /Ср/	1	8		Л1.2Л2.7		
1.11	Программно-методическое обеспечение физического воспитания в начальной школе Содержание обучения двигательным действиям в начальной школе /Лек/	1	2	ПК-6.1-31 ПК-6.2-31 ПК-7.1-31 ПК-8.1-31	Л1.2Л2.1		
1.12	Программно-методическое обеспечение физического воспитания в начальной школе Содержание обучения двигательным действиям в начальной школе /Мет/	1	20	ПК-6.1-У2 ПК-6.2-В1 ПК-7.1-В1 ПК-8.1-В1	Л1.2Л2.1		
1.13	Программно-методическое обеспечение физического воспитания в начальной школе Содержание обучения двигательным действиям в начальной школе /Ср/	1	28	ПК-6.1-У3 ПК-6.2-В1 ПК-7.1-В1 ПК-8.1-В1	Л1.1Л2.1		

1.14	Формирование и оценивание метапредметных образовательных результатов /Мет/	1	12	ПК-6.1-В1 ПК-7.1-В1 ПК-8.1-В1	Л1.2Л2.8		
1.15	Формирование и оценивание метапредметных образовательных результатов /Ср/	1	8	ПК-6.1-В3 ПК-7.2-В1	Л1.2Л2.1		
1.16	Урок физической культуры – основная форма осуществления физического воспитания /Лек/	1	2	ПК-6.1-31 ПК-7.1-31 ПК-7.6-31 ПК-8.1-31 ПК-8.2-31	Л1.2Л2.1		
1.17	Урок физической культуры – основная форма осуществления физического воспитания /Мет/	1	4	ПК-6.1-У1 ПК-7.1-У1 ПК-7.6-У1	Л1.2Л2.1		
1.18	Сущность понятия «урок физической культуры». Содержание современного урока по физической культуре в начальной школе. Учебно-двигательная деятельность учащихся на уроке. Требования, предъявляемые к проведению урока. Классификация уроков физической культуры. /Ср/	1	14	ПК-6.1-В1 ПК-6.1-В2 ПК-7.2-В1 ПК-8.2-В1	Л1.2Л2.1		
	Раздел 2. Раздел 2 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школьников						
2.1	Организация и планирование досуговых, в том числе массовых мероприятий /Тема/	2	0				
2.2	Понятие о режиме дня, его значение для младшего школьника. Характеристика малых форм физического воспитания. Характеристика крупных форм ФВ в режиме дня. Организация соревнований, эстафет, "Веселых стартов".(разработка сценария) Профилактика гиподинамии (физкультминутки, динамические паузы). /Лек/	2	4	ПК-6.1-31 ПК-6.5-31 ПК-7.6-31 ПК-8.1-31 ПК-8.2-31	Л1.2Л2.1		
2.3	Характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня младшего школьника /Мет/	2	38	ПК-6.1-У1 ПК-6.5-У1 ПК-7.6-У1	Л1.1Л2.1		
2.4	Характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня младшего школьника /Ср/	2	36	ПК-6.1-В2 ПК-6.5-В1 ПК-7.6-В1	Л1.2Л2.1		
2.5	Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура» в начальной школе /Лек/	2	2	ПК-7.1-31 ПК-8.1-31 ПК-8.2-31	Л1.2Л2.1		
2.6	Виды и формы документов планирования. Перспективный план. Календарно-тематический план. Составление технологической карты в начальных классах. /Мет/	2	8	ПК-7.1-У1 ПК-8.1-У1 ПК-8.2-У1	Л1.2Л2.1		
2.7	Виды и формы документов планирования. Перспективный план. Календарно-тематический план. Составление технологической карты в начальных классах. /Ср/	2	16	ПК-7.1-В1 ПК-8.1-В1 ПК-8.2-В1	Л1.1Л2.8		

2.8	Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся начальной школы /Лек/	2	2	ПК-6.1-31 ПК-7.1-31 ПК-8.1-31	Л1.1Л2.1		
2.9	Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся начальной школы /Мет/	2	4	ПК-6.1-У1 ПК-7.1-У1 ПК-8.1-У1	Л1.2Л2.1		
2.10	Физическое воспитание детей подготовительной медицинской группы /Лек/	2	2	ПК-6.2-В1 ПК-8.2-В1	Л1.2Л2.1		
2.11	Характеристика медицинских групп и групп здоровья. Сроки возобновления занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм. Методические особенности проведения занятий с учащимися подготовительной группы. Понятие «правильная осанка», «правильная стопа». /Мет/	2	6	ПК-6.2-В1 ПК-8.2-У1	Л1.1Л2.6		
2.12	Характеристика медицинских групп и групп здоровья. Сроки возобновления занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм. Методические особенности проведения занятий с учащимися подготовительной группы. Понятие «правильная осанка», «правильная стопа». /Ср/	2	26	ПК-6.2-У1 ПК-8.2-В1	Л1.2Л2.1		
	Раздел 3. Раздел 3 Научно-исследовательская деятельность учителя физической культуры						
3.1	Актуальные проблемы в научно-исследовательской деятельности учителя физической культуры /Тема/	3	0				
3.2	Актуальные проблемы в научно-исследовательской деятельности учителя физической культуры /Лек/	3	2	ПК-7.1-31	Л1.2Л2.1 Э1 Э2		
3.3	Научно-исследовательская деятельность учителя физической культуры. Актуальные темы исследований по данным научных публикаций в периодических изданиях. /Мпр/	3	8	ПК-7.1-У1	Л1.2Л2.1 Э1		
3.4	Научно-исследовательская деятельность учителя физической культуры. Актуальные темы исследований по данным научных публикаций в периодических изданиях. /Ср/	3	20	ПК-7.1-В1	Л1.1Л2.1 Э2		
3.5	Особенности психофизического состояния обучающихся 5-9 классов /Лек/	3	2	ПК-6.5-31 ПК-7.1-31	Л1.2Л2.1 Э1		
3.6	Особенности психофизического состояния обучающихся подросткового возраста. Компоненты физического здоровья школьников. Учет показателей психофизического состояния учащихся в карточке здоровья. /Мпр/	3	14	ПК-6.5-У1 ПК-7.1-У1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2		

3.7	Особенности психофизического состояния обучающихся подросткового возраста. Компоненты физического здоровья школьников. Учет показателей психофизического состояния учащихся в карточке здоровья. /Ср/	3	10	ПК-6.5-В1 ПК-7.1-В1	Л1.2Л2.1 Э1		
3.8	Требования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования /Лек/	3	2	ПК-8.1-31	Л1.1Л2.1 Э1 Э2		
3.9	Федеральный государственный стандарт основного общего образования. Требования образовательного стандарта в образовательной области «Физическая культура». /Мпр/	3	14	ПК-8.1-У1	Л1.1Л2.1 Э2		
3.10	Федеральный государственный стандарт основного общего образования. Требования образовательного стандарта в образовательной области «Физическая культура». /Ср/	3	16	ПК-8.1-У1	Л1.2Л2.1 Э1		
3.11	Содержание физического воспитания обучающихся 5-9-х классов /Лек/	3	2	ПК-6.3-У1	Л1.2Л2.1 Э1 Э2		
3.12	Содержание физического воспитания обучающихся 5-9-х классов. Основные требования к выпускникам основной школы. Структура содержания модулей по предмету «Физическая культура» в среднем звене. /Мпр/	3	10	ПК-6.3-В1	Л1.1Л2.3 Э2		
3.13	Содержание физического воспитания обучающихся 5-9-х классов. Основные требования к выпускникам основной школы. Структура содержания модулей по предмету «Физическая культура» в среднем звене. /Ср/	3	20	ПК-6.3-В1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2		
3.14	Урок физической культуры в среднем звене. /Лек/	3	2	ПК-6.3-31 ПК-7.1-31 ПК-7.6-31	Л1.2Л2.1 Э1		
3.15	Урок – основная форма физического воспитания школьников. Деятельность учителя физической культуры. Деятельность учащихся на уроке. Требования, предъявляемые к проведению урока. /Мпр/	3	8	ПК-6.3-У1 ПК-7.1-В1 ПК-7.6-У1	Л1.2Л2.1 Э2		
3.16	Урок – основная форма физического воспитания школьников. Деятельность учителя физической культуры. Деятельность учащихся на уроке. Требования, предъявляемые к проведению урока. /Ср/	3	14	ПК-6.3-У1 ПК-7.1-У1 ПК-7.6-В1	Л1.1Л2.1 Э1		
	Раздел 4. Раздел 4 Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура»						
4.1	Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура» в 5-9 классах /Тема/	4	0				
4.2	Научно-исследовательская деятельность в области физического воспитания /Лек/	4	4	ПК-7.1-31 ПК-7.2-31 ПК-7.6-31	Л1.2Л2.1 Э1		

4.3	Выбор темы курсовой работы. Требования по написанию и оформлению курсовой работы /Мпр/	4	14	ПК-7.1-В1 ПК-7.2-У1 ПК-7.6-У1	Л1.1Л2.1 Э1		
4.4	Выбор темы курсовой работы. Требования по написанию и оформлению курсовой работы /Ср/	4	26	ПК-7.1-В1 ПК-7.2-В1 ПК-7.6-В1	Л1.1Л2.4 Э1 Э2		
4.5	Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура» в 5-9 классах /Лек/	4	2	ПК-6.1-З1 ПК-7.2-З1 ПК-8.1-З1	Л1.1Л2.1 Э1		
4.6	Общие требования, предъявляемые к планированию: целевая направленность педагогического процесса, всесторонность планирования задач педагогического процесса, учет закономерностей физического воспитания, конкретность планирования. Методическая последовательность планирования. Виды планирования по срокам: перспективное, текущее (этапное) и оперативное. /Мпр/	4	10	ПК-6.1-У1 ПК-7.2-У1 ПК-8.1-У1	Л1.1Л2.9 Э1		
4.7	Общие требования, предъявляемые к планированию: целевая направленность педагогического процесса, всесторонность планирования задач педагогического процесса, учет закономерностей физического воспитания, конкретность планирования. Методическая последовательность планирования. Виды планирования по срокам: перспективное, текущее (этапное) и оперативное. /Ср/	4	30	ПК-6.1-У2 ПК-7.2-В1 ПК-8.1-В1	Л1.1Л2.3 Э1 Э2		
4.8	Педагогический контроль и самоконтроль в физическом воспитании подростков /Лек/	4	2	ПК-6.2-З1 ПК-8.2-З1	Л1.2Л2.1 Э1		
4.9	Педагогический контроль в процессе физического воспитания подростков (предварительный контроль, оперативный контроль, текущий контроль, этапный контроль, итоговый контроль). /Мпр/	4	16	ПК-6.2-У1 ПК-8.2-У1	Л1.2Л2.1 Э1		
4.10	Педагогический контроль в процессе физического воспитания подростков (предварительный контроль, оперативный контроль, текущий контроль, этапный контроль, итоговый контроль). /Ср/	4	46	ПК-6.2-В1 ПК-8.2-В1	Л1.2Л2.1 Э1 Э2		
4.11	Учет результатов обучения по предмету «Физическая культура» в 5-9 классах /Лек/	4	2	ПК-6.3-В1 ПК-7.1-В1 ПК-8.1-В1	Л1.2Л2.1 Э1		
4.12	Документация учителя по физической культуре. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Электронный журнал успеваемости – основной документ индивидуального учета результатов обучения. Электронный дневник ученика. Журнал внеурочной деятельности. /Мпр/	4	16	ПК-6.3-У1 ПК-7.1-В1 ПК-8.1-У1	Л1.2Л2.1 Э1 Э2		

4.13	Документация учителя по физической культуре. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Электронный журнал успеваемости – основной документ индивидуального учета результатов обучения. Электронный дневник ученика. Журнал внеурочной деятельности. /Ср/	4	48	ПК-6.3-В1 ПК-7.1-В1 ПК-8.1-В1	Л1.2Л2.1 Э1 Э2		
	Раздел 5. Раздел 5 Содержание физического воспитания обучающихся						
5.1	Содержание физического воспитания обучающихся 10-11-х классов /Тема/	5	0				
5.2	Особенности психофизического состояния обучающихся 10-11 классов и студентов СПО /Лек/	5	2	ПК-7.1-31	Л1.2Л2.1 Э1		
5.3	Особенности психофизического состояния обучающихся 10-11 классов и студентов СПО. /Мпр/	5	4	ПК-7.1-У1	Л1.2Л2.1 Э2		
5.4	Особенности психофизического состояния обучающихся 10-11 классов и студентов СПО. /Ср/	5	8	ПК-7.1-В1	Л1.2Л2.1 Э1 Э2		
5.5	Требования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования /Лек/	5	2	ПК-6.1-31	Л1.2Л2.3 Э1		
5.6	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. Требования образовательного стандарта в образовательной области «Физическая культура». /Мпр/	5	4	ПК-6.1-У1	Л1.1Л2.9 Э2		
5.7	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. Требования образовательного стандарта в образовательной области «Физическая культура». /Ср/	5	8	ПК-6.1-У3	Л1.1Л2.1 Э2		
5.8	Содержание физического воспитания обучающихся 10-11-х классов /Лек/	5	2	ПК-6.1-31 ПК-6.2-31 ПК-7.1-31 ПК-7.2-31	Л1.1Л2.1 Э1 Э2		
5.9	Содержание физического воспитания обучающихся 10-11-х классов. Основные требования к выпускникам среднего общего образования. Структура и содержание федеральной программы по предмету «Физическая культура» в 10-11-х классах. /Мпр/	5	2	ПК-6.1-У1 ПК-7.1-У1 ПК-7.2-У1	Л1.2Л2.1 Э1		
5.10	Содержание физического воспитания обучающихся 10-11-х классов. Основные требования к выпускникам среднего общего образования. Структура и содержание федеральной программы по предмету «Физическая культура» в 10-11-х классах. /Ср/	5	8	ПК-6.1-В2 ПК-6.2-В1 ПК-7.2-В1	Л1.2Л2.1 Э1		
5.11	Олимпиада по предмету «Физическая культура» /Лек/	5	2	ПК-6.1-31 ПК-6.3-31	Л1.2Л2.1 Э1 Э2		

5.12	Структура и содержание олимпиады по предмету «Физическая культура». Теоретико – методические основы подготовки учащихся к этапам Всероссийской олимпиады по физической культуре /Мпр/	5	2	ПК-6.1-У1 ПК-6.3-У1	Л1.2Л2.1 Э1		
5.13	Структура и содержание олимпиады по предмету «Физическая культура». Теоретико – методические основы подготовки учащихся к этапам Всероссийской олимпиады по физической культуре /Ср/	5	8	ПК-6.1-В1 ПК-6.1-В2 ПК-6.3-В1	Л1.2Л2.1 Э1		
5.14	Содержание образовательного процесса по дисциплине «ФК» обучающихся СПО с учетом предпрофессиональной деятельности /Тема/	5	0				
5.15	Требования Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования /Лек/	5	2	ПК-6.1-З1	Л1.2Л2.1 Э1		
5.16	Федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования. Требования образовательного стандарта в образовательной области «Физическая культура». Содержание примерных (типовых) программ, учебников, учебных пособий по дисциплине «Физическая культура». /Мпр/	5	2	ПК-6.1-У1	Л1.2Л2.1 Э1		
5.17	Федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования. Требования образовательного стандарта в образовательной области «Физическая культура». Содержание примерных (типовых) программ, учебников, учебных пособий по дисциплине «Физическая культура». /Ср/	5	6	ПК-6.1-У2 ПК-6.2-В1	Л1.2Л2.1 Э1 Э2		
5.18	Содержание дисциплины «Физическая культура» в СПО. Цель и задачи физической культуры СПО. Содержание образовательного процесса по дисциплине «ФК» обучающихся СПО с учетом предпрофессиональной деятельности /Мпр/	5	4	ПК-6.1-У2 ПК-6.2-У1	Л1.1Л2.9 Э1		
5.19	Содержание дисциплины «Физическая культура» в СПО. Цель и задачи физической культуры СПО. Содержание образовательного процесса по дисциплине «ФК» обучающихся СПО с учетом предпрофессиональной деятельности /Ср/	5	4	ПК-6.1-В2 ПК-6.1-В3 ПК-6.2-В1	Л1.2Л2.1 Э1 Э2		
5.20	Организация и содержание самостоятельной работы студента по физической культуре /Лек/	5	2	ПК-6.1-У1	Л1.2Л2.1 Э1		

5.21	Формы и содержание самостоятельной работы студентов по физической культуре. Создание педагогических и методических условий для саморазвития и самосовершенствования. /Мпр/	5	4	ПК-6.3-31 ПК-6.1-B1	Л1.1Л2.9 Э1		
5.22	Формы и содержание самостоятельной работы студентов по физической культуре. Создание педагогических и методических условий для саморазвития и самосовершенствования. /Ср/	5	8	ПК-6.1-B2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2		
5.23	Порядок разработки рабочей программы по предмету «Физическая культура» в СПО. Виды и формы документов планирования. /Лек/	5	2	ПК-6.1-31 ПК-6.2-31 ПК-6.3-31	Л1.2Л2.1 Э1		
5.24	Порядок разработки рабочей программы по предмету «Физическая культура» в СПО. Виды и формы документов планирования. /Мпр/	5	6	ПК-6.1-У1 ПК-6.2-У1 ПК-6.3-У1	Л1.2Л2.1 Э1 Э2		
5.25	Порядок разработки рабочей программы по предмету «Физическая культура» в СПО. Виды и формы документов планирования. /Ср/	5	16	ПК-6.1-У2 ПК-6.1-У3 ПК-6.2-B1 ПК-6.3-B1	Л1.2Л2.1 Э1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1 курс (1 семестр)

1. Раскрыть социальное значение физической культуры и физического воспитания (доклад с презентацией).
2. Составление таблицы «Основные факторы, определяющие содержание образования предмета «Физическая культура»».
3. Изучение содержания физического воспитания в ФГОС начальной школы.
4. Подготовить презентацию по требованиям ФГОС начального общего образования
4. Составление схемы на основе анализа положений по предмету «Физическая культура» в ФГОС начальной школы
5. Провести анализ содержания программ «Физическая культура» А.П. Матвеева и «Физическое воспитание» В.И. Ляха.
6. Раскрыть современную модель профессионально - педагогических умений и навыков специалиста по физической культуре.
7. Составить таблицу этапы становления специалиста (специализация, профессионализация, персонализация).
8. Раскрыть понятия о физическом развитии. Факторы, определяющие и влияющие на показатели физического развития младшего школьника.
9. Подготовить таблицу обязательные и дополнительные показатели физического развития.
10. Возрастные особенности физического развития детей младшего школьного возраста.
11. Значение оценки роста, массы тела, а также адаптации систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.) в регламентации физических нагрузок.
12. Раскрыть методы оценки показателей физического развития младших школьников. Объяснить значение данных показателей для тренера по виду спорта, учителя ФК и самих обучающихся.
13. Особенности протекания психологических процессов у младших школьников.
14. Психическое здоровье младших школьников. Факторы, влияющие на психическое здоровье.
15. Подготовить доклад на тему «Адаптация школьника к обучению в школе».
16. Составить схему оценки психического здоровья школьников младших классов.
17. Раскрыть характеристику методов психорегуляции (аутогенная тренировка, мышечное расслабление, функциональная музыка, дыхательная гимнастика).
18. Раскрыть взаимосвязь ФВ с другими видами воспитания
19. Перспективные направления развития ФВ в России.
20. Дать определение понятий «двигательное умение», «двигательный навык».

21. Рассмотреть базовые виды двигательных действий школьной программы по физической культуре с 1-го по 4-й классы.
22. Составление таблицы «Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры».
23. Составление требований к современному уроку физической культуры в начальной школе
24. Подготовка презентации «Цели и методы анализа урока физической культуры в начальной школе».

2 семестр

1. Дать характеристику понятий о режиме дня, его значение для младшего школьника.
2. Раскрыть малых и крупных форм физического воспитания в режиме дня начальной школы.
3. Подготовить презентацию на тему: «Требования к организации и проведению дней здоровья, спорта и туризма».
4. Подготовить презентацию на тему «День здоровья, спорта и туризма».
5. Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура» в начальной школе. Общие требования, предъявляемые к планированию.
6. Целенаправленность и целесообразность планирования.
7. Комплексность планирования. Систематичность планирования. Конкретность планирования.
8. Перспективное планирование, учебный план и учебная программа.
9. Составление план – конспекта урока физической культуры.
10. Годовой план – график и план – график на четверть.
11. Технология проектирования поурочного плана–графика распределения учебных задач на четверть.
12. Технология проектирования и написания плана–конспекта урока физической культуры
13. Сущность и содержание понятия «педагогический контроль» в физическом воспитании учащихся начальной школы
14. Раскрыть типы педагогического контроля.
15. Виды педагогического контроля в процессе физического воспитания школьников.
16. Медико-педагогический контроль. Методы контроля.
17. Педагогический анализ урока физической культуры.
18. Характеристика медицинских групп и групп здоровья.
19. Подготовить презентацию на тему: «Сроки возобновления занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм»
20. Методические особенности проведения занятий с учащимися подготовительной и специальной медицинской групп.
21. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.
22. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей младшего школьного возраста
23. Сколиоз. Методические рекомендации по особенностям проведения занятий.
24. Понятие о плоскостопии. Виды плоскостопия.

2 курс 3 семестр

1. Особенности психофизического состояния обучающихся подросткового возраста.
2. Компоненты физического здоровья школьников.
3. Учет показателей психофизического состояния учащихся в карточке здоровья.
4. Содержание физического воспитания обучающихся 5-9-х классов.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура».
6. Основные требования к выпускникам основной школы.
7. Структура содержания программы по предмету «Физическая культура» в среднем звене.
8. Средства и методы физического воспитания подростков.
9. Подбор средств и методов для развития физических способностей обучающихся.
10. Коррекция недостатков в показателях физического развития обучающихся подросткового возраста.

4 семестр

1. Теоретическая подготовка в процессе проведения уроков по физической культуре в 5-9-х классах.
2. Программные требования по освоению обучающимися знаний в области физкультурной и спортивной деятельности
3. Методические особенности проведения теоретической части урока по физической культуре в 5-9-х классах.
4. Оснащение и оборудование школьных спортивных залов и площадок.
5. Использование тренажерных устройств и технических средств обучения в физическом воспитании школьников среднего звена.
6. Эксплуатация и хранение спортивного оборудования и инвентаря.
7. Посещение школьных спортивных залов и школьных спортивных площадок.
8. Информационные технологии в физкультурном образовании.
9. Составить таблицу компьютерные программы по оценке параметров физического состояния школьников и их реализация в процессе физического воспитания школьников 5-9-х классов.
10. Использование современных информационных технологий в деятельности учителя физической культуры.
11. Теоретические основы методики физического воспитания обучающихся 5-9 -х классов.
12. Основные идеи построения учебно-воспитательного процесса по физической культуре.
13. Структура процесса обучения и особенности его этапов в физическом воспитании подростков.
14. Обучение способам физкультурно-оздоровительной деятельности.
15. Средства физической культуры для самосовершенствования, организации досуга и здорового стиля жизни.
16. Саморегуляция физического и психического состояния подростков.
17. Методика обучения способам физкультурно-оздоровительной деятельности.
18. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания подростков.
19. Функциональные пробы и тесты, используемые в физическом воспитании подростков.
20. Педагогический контроль в процессе физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

3 курс 5 семестр

1. Цели и задачи физического воспитания, учащихся 10-11-х классов.
2. Оптимизация физического развития старшеклассников.
3. Основные аспекты конкретизации задач в физическом воспитании старшеклассников.
4. Учет показателей психофизического состояния обучающихся карточке здоровья.
5. Медико-педагогический контроль физического состояния старшеклассников.
6. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм обучающихся и учет их в процессе физического воспитания.
7. Посещение лаборатории комплексного контроля института.
8. Нормативные и методические документы, обеспечивающие организацию образовательной деятельности.
9. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
11. Структура содержания образования по предмету «Физическая культура» в 10-11 классах.
12. Сущность применения дидактических принципов наглядности, доступности и последовательности в процессе физического воспитания.
13. Характеристика нагрузок, интервалов отдыха и их учет в процессе обучения и совершенствования двигательных действий старшеклассников.
14. Оптимизация режима двигательной активности старшеклассников на основе проектирования индивидуальных программ двигательной активности.
15. Формы двигательной активности старшеклассников.
16. Основные факторы, формирующие привычку двигательной активности старшеклассников.
17. Инновационные технологии в физическом воспитании старшеклассников
18. Оздоровительные дыхательные технологии.
19. Виды тренировок Пилатес.
20. Спортивно-динамические игры. Кооперативные игры.
21. Социоориентированные игры-тренировки.
22. Внеурочная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа со старшеклассниками.
23. Основные критерии внеурочной деятельности.
24. Основные документы регламентирующие внеурочную деятельность.
25. Организационно-методическая работа по внеурочной деятельности.
26. Составление индивидуальной карты старшеклассника.
27. Особенности оценивания знаний, умений и физической подготовленности в технологии дифференцированного обучения.
28. Анализ урока физической культуры в школе с позиции здоровьесбережения.
29. Цели и методы анализа урока физической культуры.
30. Критерии эффективности уроков по физической культуре.
31. Здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление.
32. Использование данных мониторинга в самоконтроле школьников в процессе физического воспитания.
33. Педагогический контроль за физической подготовленностью школьников.
34. Мониторинг физической подготовленности занимающихся.
35. Использование информационных технологий в оценке и коррекции показателей физического состояния учащихся.
36. Физическая работоспособность как критерий физического здоровья человека.
37. Карточка (паспорт) здоровья обучающихся.
38. Нормирование физических нагрузок в процессе физкультурно-спортивной деятельности детей, подростков и молодежи.
39. Гигиенический оптимум двигательной активности человека.
40. Оптимизация двигательной активности учащихся различных возрастных групп.
41. Регламентация нагрузок и отдыха в процессе совершенствования двигательных способностей.

5.2. Темы письменных работ

Примерная область исследования для определения темы курсовых работ

1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.
2. Национальные традиции в физическом воспитании школьников.
3. Методика физического воспитания в специальных (общеобразовательных) школах.
4. Особенности организации физического воспитания сельских школьников.
5. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.
6. Особенности методики определения уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
7. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
8. Влияние занятий спортом на образ жизни школьников.
9. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
10. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
11. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.

12. Методика использования нестандартного оборудования на уроках физической культуры.
13. Методика применения технических средств обучения на уроках физической культуры.
14. Методика повышения эмоциональности на уроке физической культуры.
15. Методика применения музыкального сопровождения на уроках физической культуры.
16. Использование методики круговой тренировки на уроках физической культуры.
17. Методика проведения «Часа здоровья» в режиме дня СОШ.
18. Методика использования стандартных тренажеров на уроках физической культуры.
19. Нетрадиционные методики физического воспитания школьников в семье.
20. Методика использования игр на уроках физической культуры.
21. Методика воспитания быстроты у обучающихся в школе.
22. Методика воспитания силы у обучающихся в школе.
23. Методика воспитания выносливости у учащихся в школе.
24. Методика воспитания гибкости у обучающихся в школе.
25. Методика воспитания ловкости у обучающихся в школе.
26. Методика адаптирования первоклассников к умственной и физической нагрузкам.
27. Особенности методики проведения внеклассной работы в СОШ.
28. Методика профилактики нарушений ОДА школьников с помощью физических упражнений.
29. Комплекс ГТО. Подготовка школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО.
30. Физическое воспитание в средних профессиональных учебных учреждениях.
31. Формы организации физического воспитания студентов.
32. Предпрофессиональная подготовка студентов средних профессиональных организаций средствами физической культуры и спорта.
33. Нетрадиционные методики укрепления здоровья людей зрелого, старшего и пожилого возрастов.
34. Профилактика различных отклонений в состоянии здоровья с помощью средств физической культуры.

5.3. Фонд оценочных средств

Вопросы к зачету I курса

1. Физическая культура - часть общей культуры человека.
2. Социальное значение физической культуры и физического воспитания.
3. Федеральный государственный стандарт начального общего образования. Требования образовательного стандарта.
4. Современная модель профессионально - педагогических умений и навыков специалиста по физической культуре.
5. Этапы становления специалиста (специализация, профессионализация, персонализация).
6. Физическое развитие. Факторы, определяющие и влияющие на показатели физического развития младшего школьника.
7. Возрастные особенности физического развития детей младшего школьного возраста.
8. Значение оценки роста, массы тела, а также адаптации систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.) в регламентации физических нагрузок.
9. Методы оценки показателей физического развития.
10. Особенности протекания психологических процессов у младших школьников.
11. Учет на уроке физической культуры индивидуальных психологических особенностей.
12. Психическое здоровье школьника.
13. Факторы, влияющие на психическое здоровье.
14. Адаптация школьника к обучению в школе.
15. Оценка психического здоровья.
16. Характеристика методов психорегуляции (аутогенная тренировка, мышечное расслабление, функциональная музыка, дыхательная гимнастика).
17. Общие понятия и ценности ФК.
18. Взаимосвязь ФВ с другими видами воспитания.
19. Перспективные направления развития ФВ в России.
20. Проблемы ФВ в школах различного типа, пути выхода из сложившейся ситуации.
21. Понятие «двигательное умение», «двигательный навык».
22. Базовые виды двигательных действий школьной программы по физической культуре с 1-го по 4-й классы.
23. Обучение школьников двигательным действиям на уроке физической культуры и анализ урока.
24. Содержание современного урока по физической культуре в начальной школе.
25. Деятельность учителя физической культуры и здоровья.
26. Требования, предъявляемые к проведению урока.
27. Классификация уроков физической культуры.
28. Понятие о режиме дня, его значение для младшего школьника.
29. Характеристика малых форм физического воспитания. Характеристика крупных форм ФВ в режиме дня.
30. День, здоровья, спорта и туризма: актуальность и теоретические основы.
31. Требования к организации и проведению дней здоровья, спорта и туризма.
32. Общие требования, предъявляемые к планированию.
33. Виды и документы планирования.
34. Перспективное планирование, учебный план и учебная программа.
35. Сущность и содержание понятия «педагогический контроль» в физическом воспитании.
36. Типы педагогического контроля. Виды педагогического контроля в процессе физического воспитания школьников.

37. Педагогический анализ урока физической культуры
38. Характеристика медицинских групп и групп здоровья.
39. Методические особенности проведения занятий с учащимися подготовительной и специальной медицинской групп.
40. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.
41. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей младшего школьного возраста

Вопросы к зачету 2 курса

1. Особенности психофизического состояния обучающихся подросткового возраста.
2. Компоненты физического здоровья школьников.
3. Учет показателей психофизического состояния учащихся в карточке здоровья.
4. Содержание физического воспитания обучающихся 5-9-х классов.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура». Основные требования к выпускникам основной школы.
6. Структура содержания программы по предмету «Физическая культура» в среднем звене.
7. Средства и методы физического воспитания подростков.
8. Подбор средств и методов для развития физических способностей обучающихся.
9. Коррекция недостатков в показателях физического развития обучающихся подросткового возраста.
10. Теоретическая подготовка в процессе проведения уроков по физической культуре.
11. Программные требования по освоению обучающимися знаний в области физкультурной и спортивной деятельности.
12. Методические особенности проведения теоретической части урока по физической культуре.
13. Оснащение и оборудование школьных спортивных залов и площадок.
14. Использование тренажерных устройств и технических средств обучения в физическом воспитании школьников среднего звена.
15. Информационные технологии в физкультурном образовании.
16. Компьютерные программы по оценке параметров физического состояния школьников и их реализация в процессе физического воспитания.
17. Использование современных информационных технологий в деятельности учителя физической культуры.
18. Основы методики физического воспитания обучающихся 5-9 классов
19. Теоретические основы методики физического воспитания обучающихся 5-9 -х классов.
20. Структура процесса обучения и особенности его этапов в физическом воспитании подростков.
21. Обучение способам физкультурно-оздоровительной деятельности.
22. Средства физической культуры для самосовершенствования, организации досуга и здорового стиля жизни.
23. Саморегуляция физического и психического состояния.
24. Методика обучения способам физкультурно-оздоровительной деятельности.
25. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания подростков.
26. Педагогический контроль в процессе физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

Вопросы к экзамену 3 курса

1. Особенности организации, содержания и методики проведения групповых занятий по физической культуре.
2. Возможности использования нетрадиционных средств оздоровления в работе с детьми школьного возраста.
3. Особенности физического воспитания учащихся профтехучилищ (программы по ФВ, средства, методы и формы занятий по ФВ).
4. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Методические особенности подбора средств ППФП.
5. Социальное значение физической культуры и физического воспитания.
6. Федеральный государственный стандарт начального общего образования. Требования образовательного стандарта.
7. Физическое развитие. Факторы, определяющие и влияющие на показатели физического развития младшего школьника.
8. Возрастные особенности физического развития детей младшего школьного возраста.
9. Особенности протекания психологических процессов у младших школьников.
10. Учет на уроке физической культуры индивидуальных психологических особенностей.
11. Психическое здоровье школьника.
12. Адаптация школьника к обучению в школе.
13. Оценка психического здоровья.
14. Характеристика методов психорегуляции (аутогенная тренировка, мышечное расслабление, функциональная музыка, дыхательная гимнастика).
15. Проблемы ФВ в школах различного типа, пути выхода из сложившейся ситуации.
16. Обучение школьников двигательным действиям на уроке физической культуры и анализ урока.
17. Содержание современного урока по физической культуре в начальной школе.
18. Деятельность учителя физической культуры и здоровья.
19. Требования, предъявляемые к проведению урока.
20. Классификация уроков физической культуры.
21. Характеристика малых форм физического воспитания. Характеристика крупных форм ФВ в режиме дня.
22. Сущность и содержание понятия «педагогический контроль» в физическом воспитании.
23. Типы педагогического контроля. Виды педагогического контроля в процессе физического воспитания

школьников.

24. Особенности психофизического состояния обучающихся подросткового возраста.

25. Компоненты физического здоровья школьников.

26. Учет показателей психофизического состояния учащихся в карточке здоровья.

27. Федеральный государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура». Основные требования к выпускникам основной школы.

28. Средства и методы физического воспитания подростков.

29. Подбор средств и методов для развития физических способностей обучающихся.

30. Коррекция недостатков в показателях физического развития обучающихся подросткового возраста.

31. Методические особенности проведения теоретической части урока по физической культуре.

32. Оснащение и оборудование школьных спортивных залов и площадок.

33. Использование тренажерных устройств и технических средств обучения в физическом воспитании школьников среднего звена.

34. Информационные технологии в физкультурном образовании.

35. Использование современных информационных технологий в деятельности учителя физической культуры.

36. Основы методики физического воспитания обучающихся 5-9 классов

37. Средства физической культуры для самосовершенствования, организации досуга и здорового стиля жизни.

38. Саморегуляция физического и психического состояния.

39. Методика обучения способам физкультурно-оздоровительной деятельности.

40. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания подростков.

41. Педагогический контроль в процессе физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

42. Особенности физического воспитания старшеклассников.

43. Основы организации ФВ на старшей ступени общеобразовательной школы.

44. Формы внеурочных занятий физическими упражнениями у старшеклассников.

45. Ценностные ориентации и отношение старшеклассников к физической культуре. 46. Особенности мотивационной направленности учащихся различных возрастных групп к физкультурно-спортивной деятельности.

47. Влияние факторов внешней среды на процессы роста и развития подрастающего поколения.

48. Перспективные направления в повышении эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы преподавателей физической культуры.

49. Современные концепции физкультурного образования и физического воспитания.

50. Использование инновационных технологий в физическом воспитании учащейся молодежи.

51. Цели и задачи технологии дифференцированного обучения.

52. Современные компьютерные программы по оценке физического состояния школьников – их характеристика и использование в образовательных учреждениях.

53. Социальное значение мониторинга физического развития, физической подготовленности различных возрастных групп населения; программы мониторинга для оценки физического состояния учащихся общеобразовательных школ.

54. Значение нормативной системы физического воспитания в подготовке подрастающего поколения к профессиональной деятельности.

5.4. Перечень видов оценочных средств

-Практические задания

-Доклады

- контрольные работы

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	Манжелей И. В.	Педагогика физического воспитания: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л1.2	Зизикова С. И.	Методика обучения и воспитания физической культуре: учебно-методическое пособие	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2019

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	Манжелей И. В.	Педагогика физического воспитания: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л2.3	Алхасов Д. С.	Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для спо	Москва: Юрайт, 2023
Л2.4	Алхасов Д. С.	Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2024

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.5	Шиндина И. В., Шуняева Е. А.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие	Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015
Л2.6	Гимазов Р. М.	Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024
Л2.7	Агеева Г. Ф., Карпенкова Е. Н.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2024
Л2.8	Гимазов Р. М.	Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025
Л2.9	Манжелей И. В.	Педагогика физического воспитания: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	1. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт.
Э2	Лань : электронно-библиотечная система

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

6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.1.6	
6.3.1.7	Для 43.00.00
6.3.1.8	Учебная версия программы для ЭВМ: система автоматизации гостиниц «Эдельвейс» (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.9	Тестовый доступ к Travelline: Platform для автоматизации бизнес-процессов, централизованного хранения и управления данными средств размещения (Соглашение № 5 с ООО ТРЭВЕЛ ЛАЙН СИСТЕМС от 10.03.2025 г.)
6.3.1.10	

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Материально-техническая база:
7.2	– комплект презентационного оборудования (компьютер, проектор, экран, звуковое обеспечение);
7.3	– интерактивная Smart доска для практических занятий;
7.4	– персональный компьютер для каждого студента при проведении тестовой проверки знаний и выполнении виртуальных лабораторных работ;
7.5	– наличие быстрого интернет соединения;
7.6	– материалы мультимедийных лекций;
7.7	– материалы для Smart –занятий.
7.8	
7.9	1. Аудитория для проведения занятий.
7.10	2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.11	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.12	- 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;
7.13	- 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.

7.14	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.15	
7.16	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)
7.17	
7.18	А 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.19	А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.20	А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.21	А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов, доступ к Интернету
7.22	А 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.23	D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ к Интернету.
7.24	
7.25	E701 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.26	E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.27	E703 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.28	E710 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.29	E711 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.30	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.31	
7.32	

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

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Теории и методики физического воспитания обучающихся»

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 терминологию, но и основные моменты лекции.

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 электронные источники.

4. Методические рекомендации по самостоятельной работе

Самостоятельная работа призвана углубить знания по конкретным проблемам.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1 курс

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины **Педагогические технологии в физкультурном образовании**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	6 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	216	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		экзамены 6	
аудиторные занятия	79		
самостоятельная работа	101		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	15 2/6		14 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	14	14	12	12	26	26
Практические	28	28	24	24	52	52
Индивидуальные занятия			1	1	1	1
Итого ауд.	42	42	37	37	79	79
Контактная работа	42	42	37	37	79	79
Сам. работа	30	30	71	71	101	101
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	72	72	144	144	216	216

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Бурцева Евгения Валентиновна



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	формирование универсальных и профессиональных компетенций (УК7, ПК6, ПК 7)

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Введение в профессиональную деятельность
2.1.2	Учебная практика: ознакомительная
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2.2.2	
2.2.3	Преддипломная практика
2.2.4	Инклюзивная физкультурно-спортивная деятельность

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.2:Выбирает здоровьесберегающие технологии для ведения здорового образа жизни	

Знать: Основные принципы и компоненты здорового образа жизни (рациональное питание, физическая активность, режим труда и отдыха, психогигиена, отказ от вредных привычек); Научно обоснованные здоровьесберегающие технологии (физические, психологические, медико-профилактические, экологические и др.); Критерии оценки эффективности и безопасности различных методов поддержания и укрепления здоровья; Влияние образа жизни на физическое, психическое и социальное благополучие личности.
Уметь: Анализировать и оценивать собственные привычки и поведенческие модели с точки зрения их влияния на здоровье; Подбирать и адаптировать здоровьесберегающие технологии с учётом индивидуальных особенностей (возраст, состояние здоровья, образ жизни, условия деятельности); Планировать и корректировать режим дня, физическую активность, питание и психологическую разгрузку для поддержания здоровья; Выявлять и противостоять факторам риска, угрожающим здоровью (стресс, гиподинамия, переутомление и др.).
Владеть: Навыками самооценки состояния здоровья и уровня стрессоустойчивости; Практическими методами релаксации, дыхательных практик, элементарных физических упражнений, способствующих восстановлению ресурсов организма; Техниками саморегуляции эмоционального состояния и управления поведением в стрессовых ситуациях; Приёмами критического анализа информации в области здоровья (в т.ч. в медиа и интернете) для принятия обоснованных решений по выбору здоровьесберегающих технологий.

ПК-6: Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы	
ПК-6.4:Планирует подготовку досуговых мероприятий	

Знать: Основные виды, формы и жанры досуговых мероприятий (развлекательные, познавательные, творческие, спортивные, праздничные, интерактивные и др.); Принципы проектирования досуговых программ: возрастная, социальная и культурная адресность, инклюзивность, безопасность, доступность; Этапы и структуру планирования досугового мероприятия: анализ аудитории, постановка целей и задач, выбор формата, разработка сценария, расчёт ресурсов (время, бюджет, персонал, оборудование), оценка эффективности; Нормативно-правовые и санитарно-гигиенические требования к проведению массовых мероприятий (в том числе для детей и лиц с ОВЗ);
Уметь: Проводить анализ потребностей и интересов целевой аудитории (по возрасту, социальному статусу, культурным предпочтениям); Формулировать цели и задачи мероприятия, соотносить их с ожидаемыми результатами (личностными, образовательными, социальными); Разрабатывать детальный план подготовки мероприятия, включая сценарий, тайминг, распределение ролей, логику и коммуникационную стратегию;

Оценивать и планировать необходимые ресурсы (материально-технические, кадровые, финансовые, информационные); Прогнозировать и минимизировать возможные риски (организационные, технические, поведенческие), разрабатывать планы действий в нештатных ситуациях.

Уметь:

Навыками составления технического задания и сценарного плана мероприятия;
Инструментами цифрового планирования и управления проектами (например, календарные графики, Gantt-диаграммы, чек-листы, CRM/ERP-системы для культуры и досуга);
Техниками мозгового штурма, фасилитации и командной работы при разработке концепции мероприятия;
Коммуникативными навыками, необходимыми для взаимодействия с участниками, партнёрами, исполнителями и заказчиками;
Методами рефлексии и обратной связи для анализа результатов проведённого мероприятия и внесения корректировок в будущие планы.

ПК-7: Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности

ПК-7.1: Применяет современные, в том числе интерактивные, формы и методы учебно-воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности

Знать:

Основные современные педагогические технологии: интерактивные, проектные, исследовательские, проблемно-диалоговые, игровые, кейс-метод, метод «перевернутого класса», цифровые образовательные технологии и др.;
Психолого-педагогические основы выбора форм и методов учебно-воспитательной работы с учётом возрастных, индивидуальных и социокультурных особенностей обучающихся;
Специфику применения интерактивных методов на уроках и во внеурочной деятельности (клубы, кружки, фестивали, акции, волонтерские инициативы и др.);
Возможности и ограничения цифровых инструментов для организации интерактивного взаимодействия (онлайн-платформы, VR/AR, интерактивные доски, мессенджеры, образовательные приложения и др.);
Нормативно-методические документы, регулирующие воспитательную деятельность и инклюзивные подходы в образовании.

Уметь:

Отбирать и адаптировать современные и интерактивные методы в зависимости от целей урока/внеурочного мероприятия, состава группы и условий реализации;
Проектировать образовательные и воспитательные ситуации, ориентированные на активное включение обучающихся в совместную познавательную и социальную деятельность;
Организовывать групповую, парную и индивидуальную работу с использованием ролевых игр, дебатов, мозгового штурма, кейс-анализа, образовательных квестов и др.;
Интегрировать цифровые и мультимедийные ресурсы в учебно-воспитательный процесс с соблюдением принципов дидактической целесообразности и цифровой гигиены;
Обеспечивать преемственность урочной и внеурочной деятельности, выстраивая единую воспитательную траекторию развития личности обучающегося.

Владеть:

Практическими навыками проведения интерактивных занятий (фасилитация дискуссий, модерация групповой работы, управление динамикой включения участников);
Техниками рефлексии и оценки эффективности выбранных методов (в т.ч. с использованием цифровых форматов — опросы, дневники достижений, портфолио, peer- и self-assessment);
Инструментами цифровой педагогики (например: Padlet, Mentimeter, Kahoot!, Jamboard, Google Workspace for Education, ЯКласс, Учи.ру и др.);
Коммуникативными стратегиями, способствующими созданию благоприятной, вовлекающей и инклюзивной образовательной среды;
Способами гибкой корректировки образовательного процесса «в режиме реального времени» на основе обратной связи от обучающихся.

ПК-7.2: Формирует (развивает) метапредметные компетенции в урочной и внеурочной деятельности

Знать:

саморегуляция);
— познавательные (анализ, синтез, сравнение, классификация, моделирование, постановка и решение проблем, работа с информацией);
— коммуникативные (планирование сотрудничества, инициативное взаимодействие, разрешение конфликтов, публичное выступление, кооперация);
Психолого-педагогические закономерности формирования метапредметных умений у обучающихся разных возрастных групп;
Примеры метапредметных связей между предметами, а также способы их интеграции в содержание урочной и внеурочной деятельности;
Методы, формы и средства диагностики уровня сформированности метапредметных компетенций (наблюдение, портфолио, рефлексивные карты, кейсы, проектные задания, цифровые трекеры УУД);
Роль внеурочной деятельности (клубы, проекты, олимпиады, квесты, социальные практики) в развитии метапредметных умений.

Уметь:

Конструировать учебные и воспитательные задачи, направленные на формирование конкретных метапредметных действий;
 Выстраивать урочную и внеурочную деятельность как единую систему развития УУД (например: через проектную деятельность, исследовательские практики, дебаты, кейсовый анализ);
 Осуществлять педагогическое сопровождение обучающихся при выполнении метапредметных заданий (формулировка проблемного вопроса, выбор стратегии решения, рефлексия);
 Организовывать межпредметные связи и интегрированные формы работы (например, STEM/STEAM-уроки, образовательные квесты, социальные проекты);
 Адаптировать задания под разный уровень сформированности метапредметных умений (дифференцированный и личностно-ориентированный подход, инклюзия).

Владеть:

Навыками проектирования метапредметных заданий и образовательных ситуаций (в том числе цифровых: виртуальные лаборатории, симуляции, интерактивные сценарии);
 Техниками формирующего оценивания метапредметных результатов («мягкие» критерии, рубрики развития компетенций, карта роста УУД);
 Инструментами цифровой педагогики для развития метапредметных умений (например: Miro для совместного моделирования, Padlet для сбора и структурирования информации, Flip для развития коммуникативных навыков и др.);
 Приёмами педагогической рефлексии и самоанализа эффективности собственной деятельности по развитию метапредметных компетенций;
 Коммуникативными стратегиями для создания развивающей образовательной среды, стимулирующей инициативу, автономию и критическое мышление обучающихся.

ПК-7.5: Проводит досуговые, в том числе массовые мероприятия

Знать:

Виды, жанры и форматы досуговых и массовых мероприятий: праздники, фестивали, концерты, квесты, игры, акции, флешмобы, тематические вечера, выставки, спортивно-развлекательные события и др.;
 Основы режиссуры и сценографии массовых мероприятий: драматургия события, сценарная структура, сценографическое оформление, тайминг, работа с пространством и аудиторией;
 Нормативно-правовые и организационные требования к проведению массовых мероприятий: правила безопасности (пожарной, антитеррористической, санитарно-эпидемиологической), лицензирование, согласование с властями, инклюзивность, работа с лицами с ОВЗ;
 Роли и функции участников подготовки и проведения мероприятия: ведущий, режиссёр, технический оператор, модератор, волонтёр и др.;
 Основы работы со звуковым, световым и мультимедийным оборудованием, базовые принципы видеосъёмки и онлайн-трансляции мероприятий.

Уметь:

Реализовывать досуговые и массовые мероприятия «под ключ»: от подготовительного этапа (брифинг, репетиции) до завершения (рефлексия, уборка, отчёт);
 Управлять ходом мероприятия в реальном времени: соблюдать сценарий, адаптировать программу под реакцию аудитории, оперативно решать нештатные ситуации;
 Обеспечивать вовлечение и активное участие различных категорий участников (по возрасту, интересам, возможностям), включая использование интерактивных и инклюзивных приёмов;
 Координировать работу исполнителей (артистов, ведущих, техников, волонтёров) и взаимодействовать с заказчиками, партнёрами, представителями администрации;
 Оценивать эффективность проведённого мероприятия по критериям: достижение целей, уровень вовлечённости, безопасность, удовлетворённость участников.

Владеть:

Навыками публичного выступления и ведения мероприятий: артикуляция, интонация, сценическое присутствие, импровизация, работа с микрофоном и аудиторией (в том числе смешанной — очно + онлайн);
 Приёмами анимации и фасилитации групповой активности (разминки, интерактивы, рефлексивные упражнения, техники вовлечения «пассивных» участников);
 Базовыми инструментами цифровой поддержки мероприятий: использование презентаций, видеоконтента, интерактивных платформ (Mentimeter, Slido), трансляций (YouTube, VK Live), фото/видеофиксации;
 Техниками обеспечения психологической безопасности и комфорта участников (особенно детей и уязвимых групп);
 Навыками составления отчётной и аналитической документации по мероприятию (фото/видеоотчёт, аналитическая справка, рекомендации по улучшению).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. МОДУЛЬ 1 (5 семестр)						

1.1	Физкультурное образование: история, современное состояние и перспективы развития /Тема/	5	0				
1.2	Физкультурное образование: история, современное состояние и перспективы развития /Лек/	5	4	ПК-7.1-31	Л1.1 Л1.2		
1.3	Физкультурное образование: история, современное состояние и перспективы развития /Пр/	5	4	ПК-7.1-У1 ПК-7.1-В1	Л1.1 Л1.2		
1.4	Физкультурное образование: история, современное состояние и перспективы развития /Ср/	5	2	ПК-7.1-31 ПК-7.1-В1 ПК-7.1-У1	Л1.1 Л1.2		
1.5	Технологический подход как актуальная проблема современного образования /Тема/	5	0				
1.6	Технологический подход как актуальная проблема современного образования /Лек/	5	2	ПК-7.1-31	Л1.1 Л1.2		
1.7	Технологический подход как актуальная проблема современного образования /Пр/	5	4	ПК-7.1-У1 ПК-7.1-В1	Л1.1 Л1.2		
1.8	Технологический подход как актуальная проблема современного образования /Ср/	5	3	ПК-7.1-31 ПК-7.1-В1 ПК-7.1-У1	Л1.1 Л1.2		
1.9	Личностная готовность педагога к профессиональной деятельности /Тема/	5	0				
1.10	Личностная готовность педагога к профессиональной деятельности /Лек/	5	2	ПК-7.1-31	Л1.1 Л1.2		
1.11	Личностная готовность педагога к профессиональной деятельности /Пр/	5	4	ПК-7.1-У1 ПК-7.1-В1	Л1.1 Л1.2		
1.12	Личностная готовность педагога к профессиональной деятельности /Ср/	5	2	ПК-7.1-31 ПК-7.1-В1 ПК-7.1-У1	Л1.1 Л1.2		
1.13	Физическая культура в школе, СПО. Предпосылки развития новых технологий школьного и среднего специального физкультурного образования /Тема/	5	0				
1.14	Физическая культура в школе, СПО. Предпосылки развития новых технологий школьного и среднего специального физкультурного образования /Лек/	5	2	ПК-7.1-31 ПК-7.2-31	Л1.1 Л1.2		
1.15	Физическая культура в школе, СПО. Предпосылки развития новых технологий школьного и среднего специального физкультурного образования /Пр/	5	6	ПК-7.1-В1 УК-7.2-У1 ПК-7.1-У1 ПК-7.2-У1 ПК-7.2-В1	Л1.1 Л1.2		
1.16	Физическая культура в школе, СПО. Предпосылки развития новых технологий школьного и среднего специального физкультурного образования /Ср/	5	2	ПК-7.2-31 ПК-7.2-У1 ПК-7.2-В1 ПК-7.1-31 ПК-7.1-В1 ПК-7.1-У1	Л1.1 Л1.2		
1.17	Традиционные подходы к физическому воспитанию /Тема/	5	0				
1.18	Традиционные подходы к физическому воспитанию /Лек/	5	2	ПК-7.1-31	Л1.1 Л1.2		
1.19	Традиционные подходы к физическому воспитанию /Пр/	5	4	ПК-7.1-У1 ПК-7.1-В1	Л1.1 Л1.2		

1.20	Традиционные подходы к физическому воспитанию /Ср/	5	3	ПК-7.1-31 ПК-7.1-У1 ПК-7.1-В1	Л1.1 Л1.2		
1.21	Инновационные педагогические технологии в физкультурном образовании /Тема/	5	0				
1.22	Инновационные педагогические технологии в физкультурном образовании /Лек/	5	2	ПК-7.1-31 ПК-7.2-31	Л1.1 Л1.2		
1.23	Инновационные педагогические технологии в физкультурном образовании /Пр/	5	6	ПК-7.2-31 ПК-7.2-У1 ПК-7.1-У1 ПК-7.1-В1	Л1.1 Л1.2		
1.24	Инновационные педагогические технологии в физкультурном образовании /Ср/	5	3	ПК-7.1-31 ПК-7.1-В1 ПК-7.1-У1 ПК-7.2-31 ПК-7.2-У1 ПК-7.2-В1	Л1.1 Л1.2		
Раздел 2. МОДУЛЬ 2 (6 семестр)							
2.1	«Спартианская педагогическая технология «СпАрт». Спортивно ориентированное физическое воспитание /Тема/	6	0				
2.2	«Спартианская педагогическая технология «СпАрт». Спортивно ориентированное физическое воспитание /Лек/	6	2	ПК-6.4-31 ПК-7.1-31 ПК-7.5-31	Л1.1 Л1.2		
2.3	«Спартианская педагогическая технология «СпАрт». Спортивно ориентированное физическое воспитание /Пр/	6	4	ПК-7.1-В1 ПК-7.1-У1 ПК-7.5-У1 ПК-7.5-В1 ПК-6.4-У1 ПК-6.4-У2	Л1.1 Л1.2		
2.4	«Спартианская педагогическая технология «СпАрт». Спортивно ориентированное физическое воспитание /Ср/	6	12	ПК-6.4-У1 ПК-6.4-У2 ПК-7.1-31 ПК-7.1-У1 ПК-7.1-В1 ПК-7.5-31 ПК-7.5-У1 ПК-7.5-В1	Л1.1 Л1.2		
2.5	Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии /Тема/	6	0				
2.6	Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии /Лек/	6	2	УК-7.2-31	Л1.1 Л1.2		
2.7	Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии /Пр/	6	4	УК-7.2-У1 УК-7.2-В1	Л1.1 Л1.2		
2.8	Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии /Ср/	6	12	УК-7.2-31 УК-7.2-В1 УК-7.2-У1	Л1.1 Л1.2		
2.9	Формирование УУД учащихся /Тема/	6	0				
2.10	Формирование УУД учащихся /Лек/	6	2	ПК-7.2-31	Л1.1 Л1.2		
2.11	Формирование УУД учащихся /Пр/	6	8	ПК-7.2-У1 ПК-7.2-В1	Л1.1 Л1.2		
2.12	Формирование УУД учащихся /Ср/	5	15	ПК-7.2-31 ПК-7.2-В1 ПК-7.2-У1	Л1.1 Л1.2		

2.13	Воспитательная работа в урочной и внеурочной деятельности /Тема/	6	0				
2.14	Воспитательная работа в урочной и внеурочной деятельности /Лек/	6	2	ПК-6.4-31 ПК-7.1-31 ПК-7.5-31	Л1.1 Л1.2		
2.15	Воспитательная работа в урочной и внеурочной деятельности /Пр/	6	4	ПК-7.5-У1 ПК-7.5-В1 ПК-7.1-В1 ПК-7.1-У1 ПК-6.4-У1 ПК-6.4-У2	Л1.1 Л1.2		
2.16	Воспитательная работа в урочной и внеурочной деятельности /Ср/	6	17	ПК-6.4-У1 ПК-6.4-31 ПК-6.4-У2 ПК-7.1-В1 ПК-7.1-У1 ПК-7.1-31 ПК-7.5-31 ПК-7.5-У1 ПК-7.5-В1	Л1.1 Л1.2		
2.17	Планирование подготовки досуговых мероприятий /Тема/	6	0				
2.18	Планирование подготовки досуговых мероприятий /Лек/	6	2	ПК-7.5-31 ПК-6.4-31	Л1.1 Л1.2		
2.19	Планирование подготовки досуговых мероприятий /Пр/	6	2	ПК-6.4-У1 ПК-6.4-У2 ПК-7.5-У1 ПК-7.5-В1	Л1.1 Л1.2		
2.20	Планирование подготовки досуговых мероприятий /Ср/	6	14	ПК-7.5-31 ПК-7.5-У1 ПК-7.5-В1 ПК-6.4-У2 ПК-6.4-У1 ПК-6.4-31	Л1.1 Л1.2		
2.21	Проектирование и оценка качества образовательных технологий занятия, предмета, учебного процесса по физической культуре /Тема/	6	0				
2.22	Проектирование и оценка качества образовательных технологий занятия, предмета, учебного процесса по физической культуре /Лек/	6	2	ПК-6.4-31 ПК-7.1-31 ПК-7.2-31 ПК-7.5-31	Л1.1 Л1.2		
2.23	Проектирование и оценка качества образовательных технологий занятия, предмета, учебного процесса по физической культуре /Пр/	6	2	ПК-6.4-У1 ПК-6.4-У2 ПК-7.1-У1 ПК-7.1-В1 ПК-7.2-У1 ПК-7.2-В1 ПК-7.5-У1 ПК-7.5-В1	Л1.1 Л1.2		
2.24	Проектирование и оценка качества образовательных технологий занятия, предмета, учебного процесса по физической культуре /Ср/	6	16	ПК-7.5-В1 ПК-7.5-31 ПК-7.5-У1 ПК-7.2-В1 ПК-7.2-У1 ПК-7.2-31 ПК-7.1-В1 ПК-7.1-31 ПК-7.1-У1 ПК-6.4-У2 ПК-6.4-У1 ПК-6.4-31	Л1.1 Л1.2		

2.25	Проектирование и оценка качества образовательных технологий занятия, предмета, учебного процесса по физической культуре /ИЗ/	6	1	ПК-6.4-31 ПК-6.4-У1 ПК-6.4-У2 ПК-7.1-31 ПК-7.1-У1 ПК-7.1-В1 ПК-7.2-31 ПК-7.2-У1 ПК-7.2-В1 ПК-7.5-31 ПК-7.5-У1 ПК-7.5-В1	Л1.1 Л1.2		
2.26	Экзамен /Экзамен/	6	36				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

ТЕСТ

Что понимается под термином «педагогическая технология» (укажите самое полное определение)?

- А) Совокупность учебных ситуаций, призванных реализовать педагогическую систему
- Б) Сложные и открытые системы приёмов и методик, объединённых приоритетными образовательными целями, концептуально взаимосвязанных между собой задач и содержания, форм и методов организации учебно-воспитательного процесса
- В) Последовательная, взаимосвязанная система действий педагога, направленная на решение педагогических задач, рассматривает метод организации и управления педагогическим процессом.
- Г) Упорядоченная система действий, выполнение которых приводит к достижению поставленных целей

Образование - это многоаспектное понятие, назовите его основные аспекты.

- А) как процесс, как уровень, как система
- Б) как знание, как ценность, как опыт
- В) как ценность, как система, как результат, как процесс
- Г) как структура, как система, как социальный институт

Вопросы для промежуточной аттестации

Нормативная основа общего физкультурного образования. Образовательный процесс на основе федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и СПО с учетом особенностей социальной ситуации развития обучающегося.

Принципы построения педагогической технологии. Современные педагогические технологии.

Педагогическая технология как средство организации и управления педагогическим процессом в физическом воспитании.

Физкультурное образование как организованный педагогический процесс.

Возрастные особенности обучающихся, стадии профессионального развития; особенности обучения (профессионального образования) одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами в развитии и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения. Реализация современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности

Применение оценочных технологий в общеобразовательном процессе. Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения

Разработать положение о работе спартианского клуба.

Провести сравнительный анализ зарубежных и российских систем построения процесса физического воспитания в различные исторические периоды.

Выбрать показателя для мониторинга состояния здоровья и физической подготовленности школьников.

5.2. Темы письменных работ

1. Управление педагогическим процессом физического воспитания в образовательном учреждении.
2. Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении.
3. Традиции и инновации в физическом воспитании: анализ подходов.
4. Спортивно ориентированное физическое воспитание в образовательном учреждении на основе избранного вида спорта.
5. Физическое воспитание в контексте тенденции развития современного образования.
6. Развитие инновационных здоровьесформирующих технологий в теории и практике физического воспитания детей и подростков.
7. Инновационная педагогическая технология взаимодействия семьи и школы на основе деятельности семейного физкультурно-спортивного клуба.
8. Инновационные формы физического воспитания в образовательных учреждениях России.
9. Стратегия модернизации национальной системы физического воспитания детей и молодежи России.
10. Сравнительный анализ зарубежных и российских систем построения процесса физического воспитания в различные исторические периоды.
11. Спартианские игры как средство повышения интереса школьников к занятиям физической культурой.

12. Организация дифференцированного подхода к учащимся на занятиях по физической культуре.
13. Организация комплексного контроля за уровнем физической подготовленности учащихся.
14. Мониторинг показателей здоровья участников образовательного процесса.
15. Информационные технологии в физическом воспитании.
16. Генезис учебных программ по физическому воспитанию для общеобразовательных учреждений.
17. Физкультурные образовательные технологии в учреждениях среднего профессионального образования.
18. Коллективный способ обучения, технологии адаптивной системы обучения, педагогика сотрудничества («проникающая технология») в учреждениях дополнительного образования детей.

5.3. Фонд оценочных средств

Практические работы

- Дать определение «ФГОС» и «Учебная программа»
- Перечислите нормативные документы, на основании которых разрабатывается программа по физической культуре;
- Назовите основные знания о физической культуре, которыми должен владеть ученик (смотреть программу по ФВ)
- Какие разделы входят в «Содержание курса» (смотреть программу по ФВ)

Выбрать тему и подготовить по ней лекцию (по образцу)

Темы для подготовки лекции:

1. Спартианское понимание целостного развития личности.
2. Концепция спартианской культуры.
3. Спартианец как новый культурный образец развития личности.
4. Теория гуманизации соперничества (гуманистика соревнования).
5. Спартианские игры.
6. Турниры спартианского мастерства.
7. Спартианские клубы.
8. Спартианские школы.
9. Спартианское движение как новое гуманистическое движение.

Подготовить презентацию для расширения и проверки знаний школьников о физической культуре и спорте «Домашние задания по физической культуре и спорту». Необходимо подобрать вопросы для проверки знаний школьников по физической культуре и красочно оформить их в виде презентации.

Ситуационные задачи

Составить портрет современного конкурентоспособного учителя физической культуры

Решение педагогических ситуаций

Ситуация 1

Вы приступили к проведению урока физической культуры, все учащиеся успокоились, настала тишина, и вдруг в классе кто-то громко засмеялся. Когда вы, не успев ничего сказать, вопросительно и удивленно посмотрели на учащегося, который засмеялся, он, смотря вам прямо в глаза, заявил: «Мне всегда смешно глядеть на вас, и хочется смеяться, когда вы начинаете вести занятия». Как вы отреагируете на это?

5.4. Перечень видов оценочных средств

Ситуационная задача

Практическая работа

Доклад на заданную тему

Тестовые задания

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Неумоева-Колчеданцева Е. В.	Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2025

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.2	Байбородова Л. В., Чернявская А. П., Золотарева А. В., Кириченко Е. Б., Кораблева А. А., Куприянова Г. В., Паладьев С. Л., Степанов Е. Н., Харисова И. Г.	Педагогические технологии в 3 ч. Часть 1. Образовательные технологии: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2023

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

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

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	1. eLibrary.Ru: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 – . – URL: https://elibrary.ru – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст : электронный.
6.3.2.2	2. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 – . – URL: http://e.lanbook.com – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
6.3.2.3	3. Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань – . – URL: http://minsport.tatarstan.ru . – Текст: электронный.
6.3.2.4	4. Министерство по делам молодежи РТ: официальный сайт. – Казань – . – URL: http://minmol.tatarstan.ru . – Текст: электронный.
6.3.2.5	5. Министерство спорта РФ: официальный сайт. – Москва, 2008 – URL: http://minstm.gov.ru . – Текст: электронный
6.3.2.6	6. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013 – . – URL: https://www.unifirst.ru/ . – Текст электронный.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету

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. 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.
2. 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.
3. 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.

4. Проект – конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения

обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления.

Представляет собой гибкую модель организации образовательно-воспитательного процесса, связанную с будущей профессиональной деятельностью обучающегося, формирующую профессиональные, коммуникативные, социальные компетенции, с обязательной оценкой – творческим отчетом (презентацией, видео).

В основе проектной методики лежит проблема, исследование которой завершается определенным результатом, сотрудничество, работа в группах, где у преподавателя консультативно-координирующая функция. Цель проекта и способы ее достижения определяются самим обучающимся на основе его интересов, индивидуальных особенностей, потребностей, мотивов, способностей. Проект – это специально организованный преподавателем и самостоятельно выполняемый обучающимися комплекс действий, завершающихся созданием творческого продукта.

Каждый проект как средство оценки качества подготовки выпускников должен отвечать следующим требованиям:

- валидность – направленность на оценку степени достижения конечных целей обучения;
- надежность – достоверность, объективность оценок;
- полихронность – учет распределённости результатов, эффекта образования во времени – в течение всей жизни выпускника;
- полнота оценки – полнота предметов оценки: охват оценочными средствами всей системы (или подсистемы) задач профессиональной деятельности;
- технологичность – удобство использования, эксплуатации оценочных средств и технологии, удобство оценок, сбора и хранения полученной в системе информации;
- экономичность;
- соответствие современному уровню (культуре) оценки – оценивается по сравнению с лучшими примерами аналогичных отечественных и зарубежных оценочных средств и технологий оценки, их состава, структуры и содержания;
- комплексность оценки – обеспечение оценки всех качеств профессиональной и общекультурной подготовки выпускника, определенных в ФГОС ВО и ООП ВО.

Критерии оценки работы участника проекта:

Для каждого из участников проекта оцениваются:

- профессиональные теоретические знания в соответствующей области;
- умение работать со справочной и научной литературой;
- умение составлять и редактировать тексты;
- умение пользоваться информационными технологиями;
- умение работать в команде;
- умение представлять результаты собственной деятельности в СМИ и публично;
- коммуникабельность, инициативность, творческие способности.

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

Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме зачета.

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

Зачет проводится в форме ответа на вопросы.

Виды и формы отработки пропущенных занятий

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем);

Самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

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

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

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

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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Эффективность самостоятельной деятельности напрямую зависит от систематичности подхода. Обучающемуся рекомендуется распределять время на выполнение заданий равномерно в течение всего семестра. Первоочередное внимание следует уделять материалам, которые рассматривались на последних лекциях, чтобы закрепить информацию по горячим следам. Оптимальный режим работы предполагает чередование периодов интенсивной концентрации с кратковременными перерывами для отдыха.

РАБОТА С ТЕОРЕТИЧЕСКИМ МАТЕРИАЛОМ

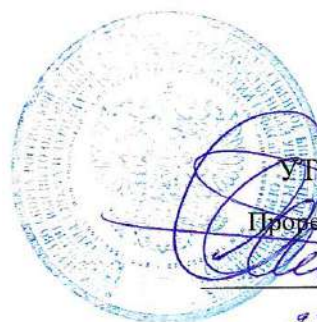
Основным этапом самостоятельной подготовки является глубокое изучение учебников, монографий и нормативных актов. При чтении текста целесообразно использовать метод активного конспектирования: выделение ключевых понятий, составление глоссария терминов и кратких тезисов. Для лучшего запоминания сложных структурных связей рекомендуется преобразовывать текстовую информацию в логические цепочки. Если в процессе изучения возникают вопросы, их следует фиксировать для последующего уточнения у преподавателя на практическом занятии.

ПОДГОТОВКА К ПРАКТИЧЕСКИМ И СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Подготовка к практическим занятиям требует выполнения конкретных заданий, определенных рабочей программой. Это может быть решение задач, разбор ситуационных моделей (кейс-стади) или подготовка докладов. В процессе решения задач важно не только получить правильный ответ, но и уметь аргументировать выбранный алгоритм действий. При подготовке

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

Профессиональная деятельность педагога дополнительного образования

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	14 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	504	Виды контроля в семестрах: экзамены 8 зачеты 6 курсовые работы 6	
в том числе:			
аудиторные занятия	117		
самостоятельная работа	351		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	14 1/6		15 2/6		8 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12	14	14	8	8	34	34
Индивидуальные занятия					1	1	1	1
Методическая практика	26	26	28	28	28	28	82	82
Итого ауд.	38	38	42	42	37	37	117	117
Контактная работа	38	38	42	42	37	37	117	117
Сам. работа	106	106	138	138	107	107	351	351
Часы на контроль					36	36	36	36
Итого	144	144	180	180	180	180	504	504

Автор (ы) программы:

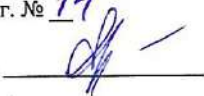
д.п.н., Проф., Фонарев Дмитрий Владимирович



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	Формирование и развитие профессиональных компетенций бакалавров в области педагогической деятельности в сфере дополнительного образования.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Введение в профессиональную деятельность	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ПК-6: Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы

ПК-6.1: Разрабатывает и (или) обновляет рабочую программу учебного предмета, дисциплины (модулей), дополнительную общеобразовательную программу

Знать:

требования к программно-методическому обеспечению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ, методические основы его разработки

Уметь:

проектировать образовательный процесс на основе федеральных государственных образовательных стандартов общего образования с учетом особенностей социальной ситуации развития обучающегося;

Владеть:

разрабатывать программу дополнительного образования общеразвивающей направленности

ПК-7: Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности

ПК-7.3: Проводит учебные занятия по учебным предметам, дисциплинам (модулям) образовательной программы

Знать:

☐ возрастные особенности обучающихся, стадии профессионального развития; особенности обучения (профессионального образования) одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами в развитии и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения;

Уметь:

☐ взаимодействовать с членами педагогического коллектива, родителями учащихся, иными заинтересованными лицами и организациями при подготовке и проведении досуговых мероприятий;

Владеть:

☐ организация учебных занятий, в том числе стимулирование и мотивация деятельности и общения учащихся на занятиях;

Владеть:

организация досуговых, в том числе массовых мероприятий

ПК-8: Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов

ПК-8.1: Определяет оценочные формы, методы, средства в общем и дополнительном образовании

Знать:

нормативные документы по вопросам оценивания образовательных результатов обучения детей, подростков и молодежи

Уметь:

анализировать и интерпретировать результаты педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач, и особенностей образовательной программы и особенностей занимающихся

Владеть:

Определяет оценочные формы, методы, средства в дополнительном образовании

ПК-8.2: Осуществляет контроль и оценивание результатов освоения учебного предмета, дисциплины (модуля) образовательной программы

Знать:

оценочные технологии и методы контроля образовательных результатов обучения детей, подростков и молодежи

Уметь:

анализировать и интерпретировать результаты педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач, и особенностей образовательной программы и особенностей учащихся

Владеть:

объективной оценкой успехов и возможностей обучающихся с учетом неравномерности индивидуального физического и

психического развития

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Введение в дисциплину /Тема/	6	0				
1.2	Введение в дисциплину /Лек/	6	2		Л1.3 Л1.2 Л1.1 Л1.5 Л1.4		
1.3	Введение в дисциплину /Мпр/	6	2				
1.4	Введение в дисциплину /Ср/	6	10		Л1.3		
1.5	Становление и развитие дополнительного образования в отечественной образовательной системе /Тема/	6	0				
1.6	Становление и развитие дополнительного образования в отечественной образовательной системе /Лек/	6	2		Л1.3 Л1.2		
1.7	Становление и развитие дополнительного образования в отечественной образовательной системе /Мпр/	6	4		Л1.3 Л1.2		
1.8	Становление и развитие дополнительного образования в отечественной образовательной системе /Ср/	6	20	ПК-6.1-У1	Л1.2 Э3		
1.9	Нормативно-правовое обеспечение дополнительного образования детей и взрослых /Тема/	6	0				
1.10	Нормативно-правовое обеспечение дополнительного образования детей и взрослых /Лек/	6	2	ПК-6.1-У1	Л1.5 Э3		
1.11	Нормативно-правовое обеспечение дополнительного образования детей и взрослых /Мпр/	6	6	ПК-6.1-У1 ПК-6.1-З1	Л1.5		
1.12	Нормативно-правовое обеспечение дополнительного образования детей и взрослых /Ср/	6	40	ПК-6.1-З1 ПК-6.1-У1	Л1.5 Э3		
1.13	Структура и основные направления деятельности современного дополнительного образования /Тема/	6	0				
1.14	Структура и основные направления деятельности современного дополнительного образования /Лек/	6	2				
1.15	Структура и основные направления деятельности современного дополнительного образования /Мпр/	6	4				
1.16	Структура и основные направления деятельности современного дополнительного образования /Ср/	6	16	ПК-6.1-У1	Л1.5 Э1 Э2		
1.17	Содержание и особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования /Тема/	6	0				
1.18	Содержание и особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования /Лек/	6	2		Л1.4		

1.19	Содержание и особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования /Мпр/	6	6		Л1.4		
1.20	Содержание и особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования /Ср/	6	8	ПК-6.1-31 ПК-7.3-31 ПК-7.3-У1 ПК-7.3-В1	Л1.4		
1.21	Научно-исследовательская деятельность педагога дополнительного образования /Тема/	6	0				
1.22	Научно-исследовательская деятельность педагога дополнительного образования /Лек/	6	2				
1.23	Научно-исследовательская деятельность педагога дополнительного образования /Ср/	6	12				
1.24	Научно-исследовательская деятельность педагога дополнительного образования /Мпр/	6	4				
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Программы дополнительного образования общеразвивающей направленности /Тема/	7	0				
2.2	Программы дополнительного образования общеразвивающей направленности /Лек/	7	4	ПК-6.1-В1	Э2		
2.3	Программы дополнительного образования общеразвивающей направленности /Мпр/	7	8	ПК-6.1-В1			
2.4	Программы дополнительного образования общеразвивающей направленности /Ср/	7	40	ПК-6.1-В1	Э2		
2.5	Планирование в системе дополнительного образования детей и взрослых /Тема/	7	0				
2.6	Планирование в системе дополнительного образования детей и взрослых /Лек/	7	4	ПК-6.1-У1			
2.7	Планирование в системе дополнительного образования детей и взрослых /Мпр/	7	8	ПК-6.1-У1			
2.8	Планирование в системе дополнительного образования детей и взрослых /Ср/	7	40	ПК-6.1-У1			
2.9	Диагностика и контроль в системе дополнительного образования детей и взрослых /Тема/	7	0				
2.10	Диагностика и контроль в системе дополнительного образования детей и взрослых /Лек/	7	4	ПК-8.2-31 ПК-8.2-У1 ПК-8.2-В1			
2.11	Диагностика и контроль в системе дополнительного образования детей и взрослых /Мпр/	7	6	ПК-8.2-В1 ПК-8.2-У1 ПК-8.2-31			
2.12	Диагностика и контроль в системе дополнительного образования детей и взрослых /Ср/	7	38	ПК-8.2-31 ПК-8.2-У1 ПК-8.1-В1 ПК-8.2-В1	Э2		

2.13	Ведение документации, обеспечивающей реализацию программ дополнительного образования /Тема/	7	0				
2.14	Ведение документации, обеспечивающей реализацию программ дополнительного образования /Лек/	7	2	ПК-8.1-31 ПК-6.1-31	Л1.5		
2.15	Ведение документации, обеспечивающей реализацию программ дополнительного образования /Мпр/	7	6	ПК-6.1-31 ПК-8.1-31	Л1.5		
2.16	Ведение документации, обеспечивающей реализацию программ дополнительного образования /Ср/	7	20	ПК-8.1-31 ПК-6.1-31	Л1.5		
	Раздел 3. Модуль 3						
3.1	Современные методы и технологии обучения и воспитания в системе дополнительного образования /Тема/	8	0				
3.2	Современные методы и технологии обучения и воспитания в системе дополнительного образования /Лек/	8	2	ПК-7.3-31 ПК-7.3-У1	Л1.3		
3.3	Современные методы и технологии обучения и воспитания в системе дополнительного образования /Мпр/	8	6				
3.4	Современные методы и технологии обучения и воспитания в системе дополнительного образования /Ср/	8	20	ПК-7.3-31 ПК-7.3-У1	Л1.3		
3.5	Набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе /Тема/	8	0				
3.6	Набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе /Лек/	8	2	ПК-7.3-31	Э2		
3.7	Набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе /Мпр/	8	8	ПК-7.3-31	Э2		
3.8	Набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе /Ср/	8	40	ПК-7.3-31			
3.9	Набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе /ИЗ/	8	1	ПК-7.3-31	Л1.5 Л1.4 Э2		
3.10	Педагог дополнительного образования, особенности его профессиональной деятельности и коммуникации /Тема/	8	0				
3.11	Педагог дополнительного образования, особенности его профессиональной деятельности и коммуникации /Лек/	8	2	ПК-6.1-У1			
3.12	Педагог дополнительного образования, особенности его профессиональной деятельности и коммуникации /Мпр/	8	6	ПК-6.1-У1			
3.13	Педагог дополнительного образования, особенности его профессиональной деятельности и коммуникации /Ср/	8	30	ПК-7.3-У1	Л1.1 Л1.5		
3.14	Организация и проведение досуговых мероприятий /Тема/	8	0				
3.15	Организация и проведение досуговых мероприятий /Лек/	8	2	ПК-7.3-В2			
3.16	Организация и проведение досуговых мероприятий /Мпр/	8	8	ПК-7.3-В2	Л1.4		
3.17	Организация и проведение досуговых мероприятий /Ср/	8	17	ПК-7.3-В2	Л1.4		
3.18	экзамен /Тема/	8	0				

3.19	экзамен /Экзамен/	8	36	ПК-6.1-31 ПК-6.1-У1 ПК-6.1-В1 ПК-7.3-31 ПК-7.3-У1 ПК-7.3-В1 ПК-7.3-В2 ПК-8.1-31 ПК-8.1-У1 ПК-8.1-В1 ПК-8.2-31 ПК-8.2-У1 ПК-8.2-В1	Л1.3 Л1.2 Л1.1 Л1.5 Л1.4 Э1 Э2 Э3		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для собеседования.
Текущая аттестация

Общее представление о дисциплине, ее значении в профессиональном образовании и профессиональной деятельности педагога дополнительного образования. Определение понятия «дополнительное образование».

Исторический аспект становления и развития дополнительного образования в РФ. Этапы формирования системы дополнительного образования.

Нормативно-правовое обеспечение дополнительного образования детей и взрослых. Федеральные целевые программы развития ФКиС. Нормативные документы по вопросам оценивания результатов обучения детей, подростков, молодежи, трудящихся и лиц пожилого возраста.

Понятие о системе дополнительного образования. Общеразвивающая и предпрофессиональная направленность.

Стержневая роль системы дополнительного образования. Цель, задачи, принципы, ожидаемые результаты.

Дополнительное образование в сфере ФКиС как процесс педагогически направленного функционирования физической культуры и массового спорта. Содержание и особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования. Области научного исследования. Методы научно-исследовательской деятельности педагога дополнительного образования. Применение методов исследования в различных педагогических ситуациях.

Программы дополнительного образования

общеразвивающей направленности. Требования к структуре и содержанию программы. Разработка программы дополнительного образования.

Программы дополнительного образования предпрофессиональной направленности. Федеральные государственные требования к содержанию программы. Разработка программы дополнительного образования.

Планирование в системе дополнительного образования детей и взрослых. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Требования к планированию.

Диагностика и контроль в системе дополнительного образования детей и взрослых. Методы комплексного контроля состояния занимающихся ФКиС. Наблюдение за занимающимися, объективное результатов освоения программ

Анализ и интерпретация результатов педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач, и особенностей образовательной программы и особенностей занимающихся

Ведение документации, обеспечивающей реализацию программ дополнительного образования. Требования к оформлению отчетной документации. Журнал педагога.

Современные методы и технологии обучения и воспитания в системе дополнительного образования. Педагогические технологии формирования потребностно-мотивационного отношения занимающихся к занятиям ФКиС

Набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе. Агитации пропаганда. Требования к процедуре набора занимающихся.

Педагог дополнительного образования, особенности его профессиональной деятельности и коммуникации.

Профессиограмма профессии. Педагогические виды деятельности.

Организация и проведение досуговых мероприятий. Сценарий досугового мероприятия. Этапы подготовки досугового мероприятия.

Управление образовательной организацией в системе дополнительного образования. Структура управления. Типы организаций осуществляющих дополнительное образование.

Вопросы для промежуточной аттестации

1. Значение дисциплины «Педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и взрослых» в подготовке бакалавра физической культуры.

2. Актуальность профессии «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» на рынке труда.

3. Сопряженность профессиональной деятельности педагога дополнительного образования детей и взрослых с российским законодательством в области образования, ФКиС.

4. Педагогическая деятельность. Виды педагогической деятельности педагога дополнительного образования

6. Коммуникативные способности педагога дополнительного образования: характеристика, примеры педагогических ситуаций, требующие проявления данных педагогических способностей.

7. Психологические особенности общения педагога с различными категориями групп людей (по возрасту,

занимаемой должности, этническим группам).

8. Гностические способности педагога дополнительного образования: характеристика, примеры педагогических ситуаций, требующие проявления данных педагогических способностей.

9. Конструктивные способности педагога дополнительного образования: характеристика, примеры педагогических ситуаций, требующие проявления данных педагогических способностей.

10. Проектировочные способности педагога дополнительного образования: характеристика, примеры педагогических ситуаций, требующие проявления данных педагогических способностей.

11. Организаторские способности педагога дополнительного образования: характеристика, примеры педагогических ситуаций, требующие проявления данных педагогических способностей.

12. Характеристика трудовых функций и трудовых действий педагога дополнительного образования

13. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Требования к образовательной области «Физическая культура».

14. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Требования к образовательной области «Физическая культура».

15. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. Требования к образовательной области «Физическая культура».

16. Профессиограмма профессии «Педагог дополнительного образования».

17. Формы и содержание взаимодействия педагога дополнительного образования с участниками образовательного процесса, коллегами по профессиональной деятельности

5.2. Темы письменных работ

Темы курсовых работ

1. Воспитание волевых качеств личности в процессе занятий избранным видом спорта.
2. Использование тренажеров (тренажерных устройств) в физическом воспитании детей школьного возраста.
3. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании школьников (студентов средних профессиональных организаций).
4. Методические основы применения технических средств обучения, (электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий, электронного обучения) для освоения дополнительной общеобразовательной программы.
5. Методические подходы дозирования физической нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
6. Методические подходы и приёмы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
7. Обеспечение здорового образа жизни трудящихся средствами физической культуры и спорта.
8. Организационные и методические основы олимпиады по предмету «Физическая культура».
9. Организация внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности в общеобразовательных учреждениях.
10. Организация физкультурно-массовых мероприятий для лиц разного возраста.
11. Основы современной методики воспитания (развития, совершенствования) двигательного-координационных способностей.
12. Основы современной методики воспитания (развития, совершенствования) скоростных способностей.
13. Основы современной методики воспитания (развития, совершенствования) проявлений скоростно - силовых способностей.
14. Особенности подготовки к соревновательной деятельности занимающихся по дополнительной предпрофессиональной программе.
15. Подходы вовлечения в спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся различного возраста.
16. Применение информационно-коммуникационных технологий в дополнительном образовании занимающихся спортом.
17. Профориентационные возможности занятий массовым спортом в процессе дополнительного образования.
18. Регуляция поведенческих факторов в формировании здорового образа жизни подростков.
19. Технологии оценивания метапредметных результатов у занимающихся избранным видом спорта.
20. Физическая подготовка обучающихся средствами национальных подвижных игр.
21. Формирование (развитие) коммуникативных универсальных учебных действий в процессе внеурочной деятельности.
22. Формирование (развитие) познавательных универсальных учебных действий в процессе внеурочной деятельности.
23. Формирование (развитие) регулятивных универсальных учебных действий в процессе внеурочной деятельности.
24. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
25. Формирование эстетических качеств в процессе занятий избранным видом спорта.

5.3. Фонд оценочных средств

Тесты

1. 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;

2. 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.

3. Под формами занятий в физическом воспитании понимают...

- а. способы организации учебно-воспитательного процесса;
- б. упорядоченные виды деятельности преподавателя и учащихся, направленные на достижение поставленной цели обучения;
- в. виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств;
- г. способы организации внеурочных занятий.

4. Планирование в физическом воспитании - это ?

- а. заранее намеченная деятельность, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- б. предварительная разработка и определение целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно - воспитательного процесса с конкретными занимающимися;
- в. упорядоченная деятельность преподавателя по реализации цели обучения, обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;
- г. упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

6. В каком документе планирования требуется указать универсальные учебные действия обучающихся?

- а. годовой план – график и технологическая карта;
- б. тематический план и технологическая карта;
- в. технологическая карта;
- г. тематический план

Практические работы

Ситуационная задача 1 «Провести педагогическое наблюдение учебно-тренировочного занятия»

Задачи: Составить лист наблюдения; провести наблюдение учебно-тренировочного занятия; оценить педагогически оправданные действия педагога дополнительного образования; составить рекомендации по совершенствованию педагогических способностей

Ситуационная задача 2 «Анализ нормативно-правовых документов в области ФКиС»;

Задачи: Проанализировать тексты предложенных нормативно-правовых документов; выбрать из документов содержание, относящееся к профессиональной деятельности педагога дополнительного образования, и внести в таблицу в соответствующие колонки; выделить общие содержательные основания и особенности организации и проведения педагогического мониторинга.

Ситуационная задача 3 «Родительское собрание в группе избранного вида спорта»

Задачи: Определить функционал педагога дополнительного образования, составить план собрания; подготовить раздаточный материал для родителей.

Ситуационная задача 4 «Исследование у занимающихся спортом группы мотивов по методике А.В. Шаболтас.

Задачи: подготовить гугл форму с вопросами и предполагаемыми ответами; провести опрос; провести анализ результатов опроса

Доклад на заданную тему

Темы доклада:

- 1. Планирование подготовки досуговых мероприятий
- 2. Разработка дополнительных общеобразовательных программ
- 3. Планирование учебно-тренировочных занятий, направленных на освоение области дополнительного образования
- 4. Набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе
- 5. Разработка сценариев досуговых мероприятий, в том числе конкурсов, олимпиад, соревнований, выставок

5.4. Перечень видов оценочных средств

Собеседование, устный опрос

Практическая работа

Ситуационная задача

Тестовые задания

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	Байбородова Л. В., Золотарева А. В., Серебренников Л. Н., Харисова И. Г., Чернявская А. П., Гущина Т. Н., Белкина В. В., Артемьева Л. Н., Кривунь М. П.	Дополнительное образование детей. Психолого-педагогическое сопровождение: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2023
Л1.2	Золотарева А. В., Пикина А. Л., Лебедева Н. Г., Мухамедьярова Н. А.	Дополнительное образование детей: история и современность: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л1.3	Дейч Б. А., Кошман Н. В., Кучеревская М. О., Малахова Н. Н., Свиридова Н. В.	Дополнительное образование детей: история и современность: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2023
Л1.4	Гончарова Е. В., Телегина И. С.	Дополнительное образование детей в схемах, таблицах и определениях	Нижевартовск: НВГУ, 2013
Л1.5	Золотарева А. В., Байбородова Л. В., Кашина О. В., Лекомцева Е. Н., Мухамедьярова Н. А., Пикина А. Л., Серебренников Л. Н., Лебедева Н. Г., Харисова И. Г., Ходырев А. М., Яковлева Т. Д.	Дополнительное образование детей. Подготовка профессиональных кадров: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Портал Персонализированного дополнительного образования
Э2	Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан
Э3	Консультатнт Плюс

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: https://elibrary.ru (дата обращения 07.03.2022). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст : электронный.
6.3.2.2	2. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 – . – URL: http://e.lanbook.com (дата обращения: 01.03.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
6.3.2.3	3. Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань – . – URL: http://minsport.tatarstan.ru (дата обращения: 08.03.2022). – Текст: электронный.
6.3.2.4	4. Министерство по делам молодежи РТ: официальный сайт. – Казань – . – URL: http://minmol.tatarstan.ru (дата обращения: 08.03.2022). – Текст: электронный.

6.3.2.5	5. Министерство спорта РФ: официальный сайт. – Москва, 2008 – URL: http://minstm.gov.ru (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: https://www.sportacadem.ru (дата обращения 08.03.2022). – Текст электронный.
6.3.2.7	7. Российское образование: федеральный портал. – Москва, 2005.– . – http://window.edu.ru (дата обращения: 08.03.2022). – Текст: электронный.
6.3.2.8	8. Справочно-правовая система Консультант+ : сайт. – Москва, 1992 – . – URL: http://www.consultant.ru (дата обращения 05.03.2022).– Текст: электронный.
6.3.2.9	9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Москва, 2001. –. – URL: http://lib.sportedu.ru (дата обращения 05.03.2025). Текст: электронный.
6.3.2.10	10. Юрайт: Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013 – . – URL: https://biblio-online.ru (дата обращения: 08.03.2022). – 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: http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe (дата обращения 11.02.2025). – Режим доступа для авторизированных пользователей ПГУФКСиТ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	1. Аудитория для проведения занятий.
7.2	2. Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.3	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.4	- 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;
7.5	- 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.
7.6	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.7	
7.8	

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

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена.

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. Экзаменационный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

Курсовая работа необходима для закрепления теоретических знаний и анализа существующего эмпирического опыта в профессиональной деятельности учителя физической культуры, преподавателя физической культуры, педагога дополнительного образования. Руководство курсовой работой студента осуществляет научный руководитель, который определяется в начале учебного года. Защита курсовой работы осуществляется на заседании кафедры. Оценка за курсовую работу выставляется в форме дифференцированного зачета.

Виды и формы отработки пропущенных занятий

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

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

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

**Физическая культура лиц зрелого и старшего
возраста**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	6 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	216		Виды контроля в семестрах:
в том числе:			зачеты с оценкой 6
аудиторные занятия	80		
самостоятельная работа	136		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	15 2/6		14 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	12	12	26	26
Методическая практика	28	28	26	26	54	54
Итого ауд.	42	42	38	38	80	80
Контактная работа	42	42	38	38	80	80
Сам. работа	66	66	70	70	136	136
Итого	108	108	108	108	216	216

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Садыкова Светлана Владимировна



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	Целью дисциплины является формирование у студентов системы теоретических знаний, практических умений и компетенций, необходимых для организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с людьми зрелого (второй период зрелого возраста: мужчины 36-60 лет, женщины 36-55 лет) и старшего (пожилого и старческого) возраста.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Биомеханика двигательной деятельности	
2.1.2	Анатомия человека	
2.1.3	Педагогика физической культуры и спорта	
2.1.4	Психология физической культуры и спорта	
2.1.5	Теория и методика физической культуры	
2.1.6	Физиология человека	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.2		

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Физическая культура лиц зрелого возраста						
1.1	Раздел 1. Теоретико-методологические основы ФК лиц зрелого возраста /Тема/	5	0				
1.2	Лекция 1. Зрелый возраст как критический период для формирования ресурсов активного долголетия /Лек/	5	2		Л1.3 Л1.4 Э1		
1.3	Лекция 2. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности зрелого возраста и адаптации к физическим нагрузкам. /Лек/	5	2		Л1.1 Л1.2		
1.4	Лекция 3. Средства и методы физической культуры в зрелом возрасте. /Лек/	5	2		Л1.4		
1.5	Профессиограмма и двигательный профиль современного работника. /Мпр/	5	2				
1.6	Анализ влияния условий труда на здоровье. Выявление ключевых «двигательных дефицитов» у представителей разных профессий. /Мпр/	5	2				
1.7	Профилактика профессиональных заболеваний средствами ПФК и ЛФК /Мпр/	5	2				
1.8	Раздел 2. Организация, планирование и контроль в физической культуре лиц зрелого возраста /Тема/	5	0				
1.9	Лекция 4. Формы организации физической культуры с лицами зрелого возраста /Лек/	5	2				

1.10	Лекция 5. Планирование занятий физической культурой с лицами зрелого возраста в зависимости от их двигательного режима /Лек/	5	4				
1.11	Лекция 6. Врачебно-педагогический контроль: оценка состояния, риски и противопоказания. /Лек/	5	2				
1.12	Формы организации физической культуры с лицами зрелого возраста: анализ и особенности выбора /Мпр/	5	4				
1.13	Корпоративные спортивные мероприятия: планирование и проведение /Мпр/	5	4				
1.14	Конструктор занятий: разработка комплексов производственной гимнастики для разных форм (вводная, физкультпауза, физкультминутка) и разных видов труда (умственный, физический, смешанный) /Мпр/	5	4				
1.15	Нормирование нагрузки и врачебный контроль. Принципы дозирования и контроля на занятиях /Мпр/	5	4				
1.16	Мотивация к занятиям физической культурой /Мпр/	5	4				
1.17	Педагогический контроль за состоянием организма лиц зрелого возраста /Мпр/	5	2				
1.18	Разработка персонального 8-недельного курса занятий "Возвращение к активности" для человека 55-60 лет после длительного перерыва (проектно-методическая работа) /Ср/	5	10				
1.19	Сравнительный анализ двух фитнес-направлений (форматов занятий) для лиц зрелого возраста: эффективность, риски, рекомендации к применению /Ср/	5	10				
1.20	Корпоративный спортивный календарь (проект) /Ср/	5	10				
1.21	Диагностика потребностей в физической культуре и разработка концепции для конкретного предприятия /Ср/	5	10				
1.22	Создание буклета (памятки) для лиц зрелого возраста "10 шагов к безопасной физической активности" (информационно-просветительская) /Ср/	5	10				
1.23	Разработка положения о корпоративном физкультурно-спортивном клубе (ФСК) предприятия /Ср/	5	8				
1.24	Создание библиотеки видео-контента "Физкультминутка для разных профессий" /Ср/	5	8				
	Раздел 2. Физическая культура лиц старшего возраста						
2.1	Раздел 3. Теоретико-методологические основы ФК лиц старшего возраста /Тема/	6	0				
2.2	Лекция 7. Физиология старения: инволюционные изменения и возможности адаптации. /Лек/	6	2				

2.3	Демографическое старение населения как социально-педагогическая проблема /Мпр/	6	2				
2.4	Лекция 8. Медико-биологические особенности старшего возраста Психология старшего возраста: мотивация, барьеры к занятиям физической культурой /Лек/	6	2				
2.5	Психологические особенности личности в период старения /Мпр/	6	2				
2.6	Лекция 9. Средства и методы физической культуры в зрелом возрасте. /Лек/	6	2				
2.7	Классификация средств ФК: гимнастические, циклические, игровые, дыхательные, релаксационные упражнения. Особенности их применения с лицами старшего возраста /Мпр/	6	2				
2.8	Методы: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный. Их адаптация для возрастных групп. /Мпр/	6	2				
2.9	Сравнительный анализ отечественного и зарубежного опыта в работе с людьми старшего возраста /Ср/	6	10				
2.10	Раздел 4. Организация, планирование и контроль в физической культуре лиц зрелого возраста /Тема/	6	0				
2.11	Лекция 10. Формы организации физической культуры с лицами старшего возраста /Лек/	6	2		Л1.3 Л1.4		
2.12	Методика проведения занятий: оздоровительной гимнастикой, скандинавской ходьбой, занятий в бассейне (акваэробика, плавание), занятий с использованием тренажеров, дыхательной гимнастикой и гимнастикой для улучшения баланса. Особенности занятий при распространенных заболеваниях (остеоартроз, гипертония, остеопороз, диабет II типа). /Мпр/	6	4		Л1.3 Л1.4		
2.13	Лекция 11. Планирование занятий физической культурой с лицами старшего возраста в зависимости от их двигательного режима /Лек/	6	2		Л1.3 Л1.4		
2.14	Классификация двигательных режимов и первичное распределение в группы. /Мпр/	6	2		Л1.3 Л1.4		
2.15	Лекция 12. Врачебно-педагогический контроль: оценка состояния, риски и противопоказания. /Лек/	6	2		Л1.3 Л1.4		
2.16	Планирование микроцикла (недели) для людей старшего возраста с разными двигательными режимами /Мпр/	6	4		Л1.3 Л1.4		
2.17	Первичный допуск к занятиям физической культурой. Оперативный и текущий контроль состояния при занятиях физической культурой с лицами старшего возраста. /Мпр/	6	4		Л1.3 Л1.4		
2.18	Оценка физической подготовленности и функционального состояния лиц старшего возраста /Мпр/	6	4		Л1.3 Л1.4		

2.19	Сравнительный анализ эффективности различных видов (систем, программ) упражнений в профилактике и лечении "возрастных" заболеваний (синдром падений, остеопороз и пр.) /Ср/	6	10		Л1.3 Л1.4		
2.20	Социологический мини-опрос и его анализ: «Барьеры и мотиваторы для занятий физической культурой среди людей старшего возраста в городской/сельской среде» /Ср/	6	10		Л1.3 Л1.4		
2.21	Разработка 12-недельной программы групповых занятий для лиц с различными заболеваниями /Ср/	6	10		Л1.3 Л1.4		
2.22	Разработка индивидуальной карты врачебно-педагогического контроля для лиц старшего возраста (с учетом возраста, пола, состояния здоровья, двигательной активности) /Ср/	6	4		Л1.3 Л1.4		
2.23	Разработка информационно-мотивационного буклета (мультимедийного руководства) для людей старшего возраста /Ср/	6	10		Л1.3 Л1.4		
2.24	Сравнительный анализ существующих зарубежных и отечественных батарей тестов для оценки физической подготовленности лиц старшего возраста /Ср/	6	4		Л1.3 Л1.4		
2.25	Создание автоматизированной таблицы (Excel/Google Sheets) для ввода, анализа и визуализации результатов тестирования физической подготовленности /Ср/	6	8		Л1.3 Л1.4		
2.26	Аналитический отчет на основе данных: «Интерпретация результатов комплексного тестирования и разработка целевых коррекционных программ (на основе предоставленных кейсов)» /Ср/	6	4		Л1.3 Л1.4		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Сформулируйте определение «производственной физической культуры» (ПФК) как системы. В чём заключается её принципиальное отличие от «физической культуры трудящихся» как совокупности индивидуальных практик?
2. Проведите сравнительный анализ ключевых этапов становления отечественной системы ПФК (1920-30-е, послевоенный период, 1970-80-е, современность). Выделите доминирующую идеологическую и экономическую парадигму каждого этапа.
3. Обоснуйте место ПФК в системе корпоративного социального пакета с точки зрения теории человеческого капитала. Каковы прямые и отложенные экономические эффекты?
4. Проведите классификацию форм ПФК не по времени проведения, а по глубине педагогического воздействия и решаемым задачам (адаптация, компенсация, реабилитация, развитие).
5. Обоснуйте с позиций физиологии и эргономики необходимость дифференциации комплексов производственной гимнастики для работников умственного труда с высоким нервно-эмоциональным напряжением и для работников, выполняющих монотонные операции на конвейере.
6. Раскройте методологию организации и проведения корпоративных спортивно-массовых мероприятий (спартакиад, «Дней здоровья») не как развлекательного, а как мощного инструмента формирования корпоративной культуры и неформальных коммуникаций.
7. Каковы современные подходы к интеграции основ лечебной физической культуры (ЛФК) в программы ПФК для профилактики и коррекции наиболее распространённых «офисных» синдромов (карпальный туннельный синдром, цервикалгия)?
8. Разработайте принципы и особые требования к организации ПФК для сотрудников, работающих во вредных и опасных условиях труда (например, при воздействии вибрации, химических факторов, в условиях повышенного шума).
9. Как должна быть организована система физкультурно-оздоровительной работы для сотрудников с инвалидностью в рамках квотных рабочих мест? Предложите модель инклюзивного подхода.
10. Проанализируйте проблему вовлечения в программы ПФК сотрудников зрелого и предпенсионного возраста. Какие мотивационные и методические барьеры здесь наиболее существенны?

11. Опишите предметное поле геронтокинезиологии как междисциплинарной отрасли знания. Каковы её основные категории и понятия?
12. Проведите сравнительный анализ классических моделей старения (программированное старение, теория накопления повреждений) с позиции обоснования двигательной активности в позднем онтогенезе.
13. Дайте критический анализ концепции «активного долголетия» как социального конструкта. Каковы её сильные и слабые стороны с точки зрения педагогического проектирования?
14. Раскройте сущность принципа «онтогенетической адекватности» физических нагрузок в зрелом и старшем возрасте. Приведите конкретные методические примеры его реализации.
15. Проанализируйте парадигмальный сдвиг в современной физической культуре лиц старшего возраста: от модели «компенсации дефицитов» к модели «развития потенциалов». В чём заключается педагогическая инновационность этого подхода?
16. Охарактеризуйте феномен «саркопении» и «остеопении/остеопороза» с точки зрения их влияния на структуру и содержание физкультурно-оздоровительного занятия.
17. Назовите ключевые изменения в системе нейромоторного контроля у лиц старшего возраста и обоснуйте необходимость включения в занятия специальных средств нейромоторной (сенсомоторной) тренировки.
18. В чём заключается специфика энергообеспечения мышечной деятельности в пожилом возрасте и каковы методические следствия этого факта для дозирования аэробных нагрузок?
19. Проанализируйте возрастную динамику мотивационно-потребностной сферы в зрелости и старости. Как это должно учитываться при проектировании программ физической культуры?
20. Каковы особенности процессов обучения новым двигательным навыкам в позднем возрасте? Сформулируйте основные педагогические принципы этого процесса.
21. Сформулируйте концептуальные подходы к организации врачебно-педагогического контроля в данной области.
22. Предложите систему критериев и показателей эффективности физкультурно-оздоровительной программы, выходящую за рамки узкофизиологических параметров (например, включающую социально-психологические индикаторы).
23. Раскройте методические особенности применения циклических упражнений (ходьба, плавание, велотренажёр) для лиц старшего возраста.
24. Обоснуйте необходимость и раскройте методику силового тренинга в старшем возрасте.
25. Проанализируйте методику проведения занятий в водной среде (аквааэробика) для лиц старшего возраста. Каковы её уникальные дидактические и реабилитационные возможности?
26. Разработайте концепцию «когнитивно-двигательного» занятия, интегрирующего физическую нагрузку с тренировкой высших психических функций.
27. Сравните организационные модели предоставления физкультурно-оздоровительных услуг для лиц старшего возраста: на базе учреждений социальной защиты, коммерческих фитнес-клубов, общественных организаций. Выявите их педагогический потенциал и ограничения.
28. Раскройте содержание понятия «физическая культура личности» применительно к зрелому и старшему возрасту. Каковы механизмы её формирования и поддержания?
29. Сформулируйте основные принципы педагогической пропаганды ценностей физической культуры среди лиц зрелого и старшего возраста.
30. Разработайте методологические подходы к построению занятий для лиц с сочетанием гипертонической болезни и остеоартроза коленных суставов.
31. Каковы особенности методики физической культуры для лиц, перенёвших эндопротезирование крупных суставов (тазобедренного, коленного) в позднем восстановительном периоде?
32. Обоснуйте целесообразность и раскройте специфику занятий физической культурой с людьми, имеющими диагноз «сахарный диабет 2 типа».
33. Сформулируйте основные правила безопасности и методические ограничения при работе с лицами старшего возраста, имеющими выраженный остеопороз.
34. Каковы принципы организации и методического сопровождения занятий в группах для лиц с умеренными когнитивными нарушениями?
35. Проследите историческую эволюцию государственных подходов к организации физического воспитания лиц старшего возраста в России (СССР/РФ). Выделите ключевые этапы.
36. Проведите сравнительный анализ западноевропейской (например, скандинавской) и отечественной моделей организации физической активности для пожилых людей.
37. Каковы основные тренды и перспективы развития физической культуры лиц старшего возраста в контексте стареющего общества?
38. Является ли физическая культура для лиц старшего возраста инструментом их «социальной инклюзии» или, наоборот, способом создания новой «возрастной сегрегации»?

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Знать медико-биологические и психолого-педагогические особенности лиц зрелого и старшего возраста; теоретические основы геронтокинезиологии и концепции активного долголетия; средства, методы и принципы построения занятий ФК для возрастного контингента; методику проведения основных форм занятий (оздоровительная гимнастика, скандинавская ходьба и др.); основы врачебно-педагогического контроля, безопасности и организации физкультурно-оздоровительной работы.

Уметь анализировать потребности и ограничения лиц старшего возраста; подбирать и дозировать физические нагрузки с учетом возрастных норм и патологий; составлять планы и конспекты занятий; проводить простейшие функциональные

пробы и методы самоконтроля.

Владеть навыками составления фрагментов основных форм занятий; навыками общения и мотивации лиц зрелого и старшего возраста.

Критерии оценки:

«Отлично» (5): Полный, системный ответ/работа. Демонстрация глубокого понимания темы, умения анализировать и синтезировать информацию. Творческий подход, отсутствие ошибок. Четкое и уверенное владение практическими навыками.

«Хорошо» (4): Полный ответ/работа с незначительными неточностями. Уверенное владение материалом, умение применять знания на практике. Возможны мелкие ошибки, не искажающие сути.

«Удовлетворительно» (3): Ответ/работа в основном правильны, но фрагментарны, не системны. Знание основных положений дисциплины при затруднениях в деталях и применении. Наличие существенных ошибок, которые могут быть исправлены с помощью наводящих вопросов/замечаний.

«Неудовлетворительно» (2): Существенные пробелы в знаниях, непонимание основных понятий и принципов. Неумение применять знания. Грубые ошибки, отказ от выполнения практического задания.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Устный опрос (индивидуальный или фронтальный): проверка усвоения теоретического материала лекций и рекомендованной литературы. Оценка умения формулировать мысли, использовать терминологию.

Решение ситуационных задач (кейс-стади): Моделирование профессиональной проблемы. Оценка умения анализировать информацию, выявлять причинно-следственные связи, принимать обоснованные решения на основе данных.

Практическая работа (индивидуальная или в малых группах): Выполнение конкретного задания, связанного с разработкой инструментов контроля (программа тестирования, оценочный лист, план-график). Оценка практических умений проектирования.

Аналитический обзор / Реферат: Самостоятельная работа по изучению и систематизации материала по заданной теме.

Оценка навыков работы с литературой, анализа информации, письменной коммуникации.

Презентация результатов проекта: Публичное представление и защита разработанного проекта. Оценка навыков структурирования, визуализации информации и аргументации.

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	Шиндина И. В., Шуныева Е. А.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие	Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015
Л1.2	Минникаева Н. В., Шабашева С. В.	Теория и методика физической культуры (избранные лекции)	Кемерово: КеМГУ, 2016
Л1.3	Матвеев Л. П.	Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник	Москва: Спорт-Человек, 2021
Л1.4	Матвеев Л. П.	Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля	Москва: Спорт-Человек, 2025

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА: НАПРАВЛЕННОСТЬ, СОДЕРЖАНИЕ, МЕТОДИКИ

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

6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.2	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».

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Образовательная платформа ЮРАЙТ https://urait.ru/
6.3.2.2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU https://elibrary.ru
6.3.2.3	ЭБС Лань https://e.lanbook.com

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	1. Аудитория для проведения занятий.
7.2	2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.3	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.4	- 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;
7.5	- 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.
7.6	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Для успешного освоения дисциплины необходимо активное и систематическое участие во всех видах учебной работы: внимательное конспектирование лекций, подготовка к семинарам с выполнением домашних заданий, включая анализ кейсов и разработку практических инструментов. Основное внимание необходимо уделять формированию умения применять теоретические знания на практике: анализировать данные контроля, выявлять проблемные ситуации, аргументированно предлагать решения и разрабатывать проекты документов (планы, положения, программы тестирования).

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
Самостоятельная работа (СР) является обязательной и важнейшей частью освоения дисциплины. Она направлена на

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины

**Научно- исследовательская деятельность в
профессиональной деятельности**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	5 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах: экзамены 7	
в том числе:			
аудиторные занятия	43		
самостоятельная работа	101		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	15 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	14	14
Практические	28	28	28	28
Индивидуальные занятия	1	1	1	1
Итого ауд.	43	43	43	43
Контактная работа	43	43	43	43
Сам. работа	101	101	101	101
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	180	180	180	180

Автор (ы) программы:

д.п.н., Проф., Фонарев Дмитрий Владимирович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 18 03 2025 г. № 14

Зав. кафедрой Мугаллимова Н.Н.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Формировать у студентов готовность и способность к самостоятельной научной работе, развить исследовательские навыки, критическое мышление и умение применять полученные знания для решения практических задач в своей профессиональной области

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Научно-методическая деятельность	
2.1.2	Информационные технологии	
2.1.3	Спортивная метрология	
2.1.4	Педагогические технологии в физкультурном образовании	
2.1.5	Теория и методика физического воспитания обучающихся	
2.1.6	Педагогика физической культуры и спорта	
2.1.7	Психология физической культуры и спорта	
2.1.8	Видео анализ в спорте	
2.1.9	Физическая культура лиц зрелого и старшего возраста	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.2		
2.2.3	Преддипломная практика	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-1.5:Использует в своей деятельности методы системного анализа и синтеза информации

Знать:
особенности системного подхода в научном познании

Знать:
информационно-поисковые системы и базы данных

Знать:
технологии осуществления поиска информации и систематизации полученной информации

Уметь:
обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения

Уметь:
синтезировать информацию, представленную в различных источниках;

Владеть:
критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности

УК-1.6:Находит релевантную информацию в различных источниках, в том числе с применением информационных технологий

Знать:
основные технологии поиска и сбора информации

Уметь:
использовать контент электронной информационно-образовательной среды

Владеть:
поиска ресурсов в информационно-коммуникационной сети «Интернет»

УК-4: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

УК-4.2:Представляет свою точку зрения при деловом общении и в публичных выступлениях

Знать:
основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества

Уметь:
обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному

Владеть:
публичной защиты результатов собственных научных исследований

ПК-6: Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы

ПК-6.2: Разрабатывает и обновляет учебно-методическое обеспечение учебного предмета, дисциплины (модулей), дополнительных общеобразовательных программ, в том числе оценочных средств для проверки результатов их освоения

Знать:
пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения

Уметь:
применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики физического развития ребенка

Владеть:
применять оценочные технологии в общеобразовательном процессе.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Научные исследования в области физической культуры и спорта /Тема/	7	0				
1.2	Научное исследование: его сущность и особенности /Лек/	7	2	УК-1.5-31	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Э1		
1.3	Научное исследование: его сущность и особенности /Пр/	7	2	УК-1.5-B1			
1.4	Научное исследование: его сущность и особенности /Ср/	7	8	УК-1.5-B1	Л1.1 Л1.3Л2.1 Э1		
1.5	Планирование и этапы выполнения научного исследования /Тема/	7	0				
1.6	Планирование и этапы выполнения научного исследования /Лек/	7	2				
1.7	Планирование и этапы выполнения научного исследования /Пр/	7	4				
1.8	Планирование и этапы выполнения научного исследования /Ср/	7	10				
1.9	Практика применения методов исследования в профессиональной деятельности /Тема/	7	0				
1.10	Практика применения методов исследования в профессиональной деятельности /Лек/	7	2	УК-1.6-31 УК-1.6-B1			
1.11	Практика применения методов исследования в профессиональной деятельности /Пр/	7	6	УК-1.6-31			
1.12	Практика применения методов исследования в профессиональной деятельности /Ср/	7	26	УК-1.6-31	Э2		
1.13	Организация формирующего этапа педагогического эксперимента /Тема/	7	0				
1.14	Организация формирующего этапа педагогического эксперимента /Лек/	7	2		Э1 Э2		
1.15	Организация формирующего этапа педагогического эксперимента /Пр/	7	6				
1.16	Организация формирующего этапа педагогического эксперимента /Ср/	7	16		Э1 Э2		
1.17	Доказательства эффективности профессиональной деятельности /Тема/	7	0				

1.18	Доказательства эффективности профессиональной деятельности /Лек/	7	2	ПК-6.2-31 ПК-6.2-У1 ПК-6.2-В1			
1.19	Доказательства эффективности профессиональной деятельности /Пр/	7	4	УК-4.2-У1 ПК-6.2-31 ПК-6.2-У1 ПК-6.2-В1			
1.20	Доказательства эффективности профессиональной деятельности /Ср/	7	10	ПК-6.2-31 ПК-6.2-У1 ПК-6.2-В1	Л2.1		
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Применение информационных технологий в научных исследованиях /Тема/	7	0				
2.2	Применение информационных технологий в научных исследованиях /Лек/	7	2	УК-1.6-31 УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
2.3	Применение информационных технологий в научных исследованиях /Пр/	7	2	УК-1.5-33	Л1.2		
2.4	Применение информационных технологий в научных исследованиях /Ср/	7	15	УК-1.5-32 УК-1.6-31	Л1.2		
2.5	Структура и оформление выпускной квалификационной работы /Тема/	7	0				
2.6	Структура и оформление выпускной квалификационной работы /Лек/	7	2				
2.7	Структура и оформление выпускной квалификационной работы /Пр/	7	2	УК-1.5-В1 УК-4.2-У1			
2.8	Структура и оформление выпускной квалификационной работы /Ср/	7	6	УК-4.2-У1	Л1.4 Э1 Э2		
2.9	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы /Тема/	7	0				
2.10	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы /Пр/	7	2	УК-1.5-У2 УК-4.2-У1	Э1 Э2		
2.11	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы /Ср/	7	10	УК-4.2-У1 УК-4.2-В1			
2.12	Защита проекта по решению проблемы в области объекта исследования /ИЗ/	7	1	УК-1.5-31 УК-1.5-33 УК-1.5-У1 УК-1.5-У2 УК-1.5-В1 УК-1.6-У1 УК-4.2-31 ПК-6.2-В1	Л2.1 Э1		
2.13	Экзамен /Тема/	7	0				
2.14	/Экзамен/	7	36	УК-1.6-У1 ПК-6.2-31 ПК-6.2-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Модуль 1

Объясните различия понятий: проблема, вопрос, проблемная ситуация.

Является ли проблема: а) отражением знания; б) отражением незнания или непонимания; в) отражением возможных «точек роста» научного или практического знания; г) выражением субъектного состояния исследователя (озадаченности, удивления)?

Проведите примерную конкретизацию следующих тем психологопедагогических исследований: а) роль учебной мотивации в развитии творческой деятельности учащихся; б) развитие интеллектуальной одаренности в раннем юношеском возрасте; в) проблемы школьной отметки; г) отношения сотрудничества в педагогическом процессе.

Что более эффективно стимулирует исследовательский поиск педагога: достижение успеха; возникшие трудности, которые удалось преодолеть; неудачи?

В психолого-педагогических исследованиях нередко возникают затруднения при определении и разграничении объекта и предмета. Объясните начинающим исследователям в популярной форме различия между объектом и предметом исследования.

Определите, о каких компонентах исследования (база, объект, предмет) идет речь в следующих фрагментах: коллектив педагогов и учащихся средней школы № 25 г. Тюмени; процесс становления гимназии на базе средней школы с профильным обучением; психолого-педагогические условия комплексной реабилитации хронически больных детей в оздоровительно-образовательном центре; зависимость между стилем педагогического общения учителя и учащихся и успешностью учебной деятельности.

Выделите предположительный предмет (или предметы) изучения в следующих исследовательских темах: формирование артистизма как элемент подготовки будущего педагога; готовность к саморазвитию как цель образования; использование новых информационных технологий в проблемном обучении.

Как могут быть сформулированы тема и объект исследования, в котором 52 выделен следующий предмет: педагогические условия адаптации зарубежных гуманистических систем образования (в частности, вальдорфской школы Р. Штайнера) к особенностям российской действительности?

Можно ли считать деятельность целесообразной, если нет уверенности в правильности или реальной достижимости поставленной цели?

Как соотносятся в педагогической деятельности цели и задачи?

Полезны ли в практической и исследовательской работе цели-идеалы, которые полностью осуществить невозможно?

Согласны ли вы со следующими высказываниями: «Цель оправдывает средства», «Цель определяет содержание и средства деятельности», «Великая энергия рождается только для великих целей»?

Попытайтесь выстроить «дерево целей» (по существу — систему задач) для психолого-педагогического исследования на тему «Пути преодоления перегрузки старшеклассников учебной работой» (тему можно изменить).

Покажите специфические возможности беседы, интервью, анкетирования.

Какой вид наблюдения называют включенным?

Каковы условия получения объективной оценки психолого-педагогических явлений и процессов? Каковы возможные причины ошибки при оценивании?

Какие бывают тесты? В чем заключается особенность разработки и применения проективных тестов?

Какие способы установления тестовых норм существуют? В чем заключается их суть?

Каковы требования к процедуре проведения тестирования?

Можно ли на практике проверить результаты теоретических построений? Если да, то каким образом?

Модуль 2

1. Чем объясняется возможность многих различных интерпретаций одного и того же педагогического факта?

2. Чем отличаются друг от друга логическая и художественно-образная интерпретация?

3. Объясните, как минимизировать влияние личностного фактора (опыта, установок, предпочтений, склада мышления) интерпретатора на результаты интерпретации.

4. По В. И. Далю («Толковый словарь живого великорусского языка»), толковать — значит рассуждать, беседовать, советовать, разбирать дело, объяснять, давать толк (смысл), значение, выводить догадки и заключения.

Какие из этих определений больше подходят к интерпретации результатов педагогического поиска?

5. Чем апробация отличается от опробования?

6. Объясните, как следует относиться к критическим замечаниям, если они противоречат принятой исследователем концепции (выберите ответ, который бы вас устроил):

а) оставить без внимания;

б) обосновать возражения, доказав их несостоятельность;

в) попытаться выявить непосредственную причину возникновения замечания, понять позицию оппонента.

6. Как требование аспектной частоты при изложении сочетается с требованием разностороннего рассмотрения предмета?

7. Составьте план изложения темы (например, «Формирование универсальных учебных действий школьников вторых классов на уроке физической культуры»):

а) на основе воспроизведения хода исследования;

б) на основе изложения результатов и анализа способов их получения;

в) на основе теоретического воссоздания предмета исследования.

8. Выразите одну и ту же мысль (например, об источниках подростковой преступности или о необходимости дифференцированного и индивидуализированного подхода к учащимся), используя разные стили изложения: научный, учебно-педагогический, популярный.

5.3. Фонд оценочных средств

Тесты по модулю 1

1. Какие из перечисленных электронных библиотек содержат базу данных диссертационных работ с возможностью просмотра текста.

Ответы

а. Российская государственная библиотека

б. Библиотека «Юрайт»

в. Библиотека «Лань»

г. Все из перечисленных библиотек

2. Какая из перечисленных ниже последовательность действий в оценивании и разработке нормативов физической подготовленности является правильной?

а. Проведение тестирования, сопоставление полученных результатов с нормативным значением

б. Сопоставление полученных результатов тестирования с нормативным значением, поиск нормативных значений в научно-методических изданиях.

в. Проведение тестирования, применение метода «описательная статистика»,

г. Сопоставление полученных результатов тестирования с нормативным значением, разработка норматива физической подготовленности

3. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется?

а. индексом физической нагрузки;

б. общей плотностью урока;

в. моторной плотностью урока;

г. собственно урочной деятельностью.

4. Отношение педагогически оправданных затрат времени к общей продолжительности урока называется?

а. физической нагрузкой;

б. интенсивностью физической нагрузки;

в. моторной плотностью урока;

г. общей плотностью урока

5. Педагогический контроль в физическом воспитании - это ?

а. система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;

б. прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;

в. правильное оценивание знаний, двигательных умений и навыков;

г. целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса

6. Количественные измерения производятся в шкалах .

а. Интервалов и отношений.

б. Пропорциональной и прямолинейной

в. Интегральной и дифференцированной

г. Параметрической и непараметрической.

7. Качественные измерения производятся в шкалах.

а. Параметрической и непараметрической

б. Интервальной и отношений.

в. Наименований и порядка.

г. Нормированной и оценочной

Модуль 1.

Решение задач

1. Сформулируйте две темы научных исследований, которые вы предложите учителю физической культуры. Объясните актуальность данных тем с позиции его трудовых функций.

2. Вы определили тему научного исследования «Методика развития игрового мышления обучающихся 3-х классов средствами баскетбола». Определите объект исследования, предмет исследования, сформулируйте рабочую гипотезу.

3. Определите перечень методов исследования, если определены следующие задачи:

☐ Обосновать проблему формирования коммуникативных универсальных учебных действий у школьников 3-го класса.

☐ Определить актуальные учебные задания для формирования коммуникативных универсальных учебных действий у школьников 3-го класса.

☐ Разработать и оценить педагогический эффект применения учебных заданий для формирования коммуникативных универсальных учебных действий у школьников 3-го класса.

4. Определите правильный порядок действий (не менее 2-х действий) выбора критерия, определяющего статистически значимые различия в показателях физической подготовленности двух исследуемых групп.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Устный опрос,

тестовое задание

Решение задач по созданию программ

Доклад на заданную тему
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	Капилевич Л. В.	Научные исследования в физической культуре: учебное пособие	Томск: ТГУ, 2013
Л1.2	Исакова А. И.	Основы информационных технологий: учебное пособие для бакалавров по направлению подготовки 09.03.03 «прикладная информатика» рекомендовано учебно-методическим объединением по образованию в области прикладной информатики в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки 09.03.03 «прикладная информатика» и другим экономическим специальностям.	Москва: ТУСУ, 2016
Л1.3	Кутилкин В. Г.	Методология научных исследований: учебное пособие	Самара: СамГАУ, 2023
Л1.4	Капилевич Л. В.	Научные исследования в физической культуре: учебное пособие	Томск: ТГУ, 2013
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Панькова А. М.	Руководство по выполнению исследовательских работ студентов	Екатеринбург: УрГПУ, 2020
6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы			
Э1	Канал профессора Фонарева Д.В. на Рутуб		
Э2	Сообщество в ВК "Лаборатория продуктивного мышления" (студенческий научный кружок)		
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)		
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)		
6.3.1.6			
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
6.3.2.1	1. eLibrary.Ru: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 – . – URL: https://elibrary.ru (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: http://e.lanbook.com (дата обращения: 01.03.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.		
6.3.2.3	3. Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань – . – URL: http://minsport.tatarstan.ru (дата обращения: 08.03.2025). – Текст: электронный.		
6.3.2.4	4. Министерство по делам молодежи РТ: официальный сайт. – Казань – . – URL: http://minmol.tatarstan.ru (дата обращения: 08.03.2025). – Текст: электронный.		
6.3.2.5	5. Министерство спорта РФ: официальный сайт. – Москва, 2008 – URL: http://minstm.gov.ru (дата обращения: 08.03.2025). – Текст: электронный		
6.3.2.6	6. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013 – . – URL: https://www.sportacadem.ru (дата обращения 08.03.2025). – Текст электронный.		
6.3.2.7	7. Российское образование: федеральный портал. – Москва, 2005.– . – http://window.edu.ru (дата обращения: 08.03.2025). – Текст: электронный.		

6.3.2.8	8. Справочно-правовая система Консультант+ : сайт. – Москва, 1992 – .– URL: http://www.consultant.ru (дата обращения 05.03.2025).– Текст: электронный.
6.3.2.9	9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Москва, 2001. –.– URL: http://lib.sportedu.ru (дата обращения 05.03.2025). Текст: электронный.
6.3.2.10	10. Юрайт: Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013 – .– URL: https://urait.ru (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: http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe (дата обращения 11.02.2025). – Режим доступа для авторизированных пользователей ПГУФКСиТ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	1. Аудитория для проведения занятий.
7.2	2. Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.3	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.4	- 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;
7.5	- 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.
7.6	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.7	

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. Решение задач по созданию программы констатирующего и формирующего этапов эксперимента - 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.
4. Доклад 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: экзамен. Экзамен проводится в форме публичного доклада и презентации, в которых студент демонстрирует навыки деловой коммуникации в устной и письменной формах на государственном языке.

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 семинарское занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно решает ситуационные задачи, проходит тестирование или отвечает на вопросы преподавателя. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

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

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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины

**Инклюзивная физкультурно-спортивная
деятельность**

Закреплена за кафедрой	Кафедра адаптивной физической культуры		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 7	
аудиторные занятия	28		
самостоятельная работа	80		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	15 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	6		6	
Практические	22		22	
Итого ауд.	28		28	
Контактная работа	28		28	
Сам. работа	80		80	
Итого	108		108	

Автор (ы) программы:

Ст. преп., Шаймиева Альбина Даяновна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 26.03.2025 г. № 9

Зав. кафедрой Парфенова Л.А.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Создание условий для непрерывного профессионального развития в области инклюзивной физкультурно-спортивной деятельности, освоения современных инновационных подходов и технологий.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Педагогика физической культуры и спорта	
2.1.2	Психология физической культуры и спорта	
2.1.3	Теория и методика физической культуры	
2.1.4	Теория и методика физического воспитания обучающихся	
2.1.5	Педагогические технологии в физкультурном образовании	
2.1.6	Организация физкультурно-спортивных мероприятий	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Преддипломная практика	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ПК-6: Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы

ПК-6.3: Планирует занятия по учебным предметам, дисциплинам (модулям) программ, дополнительной общеобразовательной программе

Знать:

требования охраны труда при проведении учебных занятий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и вне организации.

Уметь:

планировать специализированный образовательный процесс для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся, уточнение и модификация планирования.

Владеть:

планирования занятий по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) программ СПО, дополнительной общеобразовательной программе.

ПК-7: Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности

ПК-7.1: Применяет современные, в том числе интерактивные, формы и методы учебно-воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности

Знать:

техники и приемы общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников.

Уметь:

проводить мероприятия для учащихся с ограниченными возможностями здоровья и с их участием.

Владеть:

реализация современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности.

ПК-8: Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов

ПК-8.1: Определяет оценочные формы, методы, средства в общем и дополнительном образовании

Знать:

современные образовательные технологии.

Уметь:

устанавливает параметры нагрузок при планировании инклюзивных занятий с детьми с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени.

Владеть:

разрабатывать и обновлять учебно-методического обеспечения учебного предмета, учебных курсов, предметов, дополнительных общеобразовательных программ, в том числе оценочных средств для проверки результатов их освоения

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Мировая история развития и философия инклюзивного образования.						
1.1	Мировая история развития и философия инклюзивного образования. /Тема/	7	0				
1.2	Мировая история развития и философия инклюзивного образования. Законодательные основы и нормативно-правовое обеспечение инклюзивного образования. Профессиональный стандарт педагога /Лек/	7	2	ПК-6.3-З1 ПК-6.3-У1 ПК-6.3-В1 ПК-7.1-З1 ПК-7.1-У1 ПК-7.1-В1 ПК-8.1-З1 ПК-8.1-У1 ПК-8.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		
1.3	Функциональная и психолого-педагогическая характеристика лиц с ОВЗ и инвалидностью. Организация специальных образовательных условий для детей с ОВЗ и инвалидностью в общеобразовательных учреждениях. /Лек/	7	2				
1.4	Организационно - педагогические и методические основы физического воспитания в условиях реализации инклюзивного образования. Педагогические технологии в инклюзивном образовании. Психологопедагогические особенности профессиональной деятельности педагога физической культуры. /Лек/	7	2	ПК-6.3-З1 ПК-6.3-У1 ПК-6.3-В1 ПК-7.1-З1 ПК-7.1-У1 ПК-7.1-В1 ПК-8.1-З1 ПК-8.1-У1 ПК-8.1-В1			

1.5	Педагогические технологии в инклюзивном образовании. Психологопедагогические особенности профессиональной деятельности педагога физической культуры. /Пр/	7	4				
1.6	Функциональная и психолого-педагогическая характеристика лиц с ОВЗ и инвалидностью. Организация специальных образовательных условий для детей с ОВЗ и инвалидностью в общеобразовательных учреждениях. /Пр/	7	14	ПК-6.3-31 ПК-6.3-У1 ПК-6.3-В1 ПК-7.1-31 ПК-7.1-У1 ПК-7.1-В1 ПК-8.1-31 ПК-8.1-У1 ПК-8.1-В1			
1.7	Педагогические технологии в инклюзивном образовании. Психолого-педагогические особенности профессиональной деятельности педагога физической культуры. /Пр/	7	4				
1.8	Мировая история развития и философия инклюзивного образования. Законодательные основы и нормативно-правовое обеспечение инклюзивного образования. Профессиональный стандарт педагога. Функциональная и психолого-педагогическая характеристика лиц с ОВЗ и инвалидностью. Организация специальных образовательных условий для детей с ОВЗ и инвалидностью в общеобразовательных учреждениях. Организационно - педагогические и методические основы физического воспитания в условиях реализации инклюзивного образования. Педагогические технологии в инклюзивном образовании. Психолого-педагогические особенности профессиональной деятельности педагога физической культуры. /Ср/	7	80	ПК-6.3-31 ПК-6.3-У1 ПК-6.3-В1 ПК-7.1-31 ПК-7.1-У1 ПК-7.1-В1 ПК-8.1-31 ПК-8.1-У1 ПК-8.1-В1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение инклюзивной физкультурно-спортивной деятельности. Раскройте её ключевые принципы и отличия от адаптивной физической культуры.
2. Перечислите и охарактеризуйте основные нормативно-правовые документы (международные и российские), регламентирующие право лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов на занятия физической культурой и спортом.
3. Опишите классификацию нарушений здоровья (по нозологиям), наиболее часто встречающихся в инклюзивной спортивной практике. Кратко охарактеризуйте особенности каждой группы.
4. В чём заключаются основные психолого-педагогические барьеры на пути инклюзии в образовательной и физкультурно-спортивной среде.
5. Раскройте содержание этапа подготовки (планирования) инклюзивного физкультурного занятия. Какие ключевые моменты необходимо учесть педагогу?
6. Какова их роль в формировании инклюзивной культуры в образовательной организации?
7. Опишите специфику общения и взаимодействия педагога с лицами, имеющими нарушения слуха или зрения, в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
8. Что понимается под "нозологически обусловленными противопоказаниями и рекомендациями"? Почему их знание критически важно для специалиста по инклюзивному спорту?
9. Проанализируйте роль тьютора, ассистента (помощника) и волонтера в организации инклюзивной физкультурно-

спортивной деятельности. В чём разница в их функционале?

10. Разработайте алгоритм действий педагога при включении в уже сформированную группу здоровых сверстников ребенка с ДЦП (спастическая диплегия, передвигается с ходунками) для занятий общей физической подготовкой.

5.2. Темы письменных работ

1. Понятие «инклюзия», «инклюзивное образование».
2. Цели, задачи, ориентиры и составляющие инклюзивного образования.
3. Основные методологические принципы и критерии инклюзивного образования.
4. Проблемы и тенденции развития инклюзивного образования в России.
5. Особенности развития инклюзивной практики за рубежом.
6. Нормативно-правовые аспекты организации инклюзивного образования.
7. Понятие «инклюзивное образовательное пространство», и его составляющие.
8. Характеристика комплекса условий внедрения инклюзивной модели в систему современного образования.
9. Понятие «сотрудничество», и его основные компоненты и формы.
10. Сотрудничество как основной принцип инклюзивной школы.
11. Категории детей с ОВЗ, и их особенности их развития.
12. Особенности обучения и воспитания в условиях инклюзивного образования.
13. Особенности психолого-педагогической работы с учащимися различных возрастных групп в инклюзивной школе.
14. Технология дистанционного и online обучения в инклюзивном образовании.
15. Особенности формирования образовательной среды и применения интерактивных технологий («кейс метод», «портфолио») в инклюзивном обучении.
16. Использование терминологии и правила этикета на уроке в инклюзивной школе.
17. Особенности проектирования образовательных программ в условиях инклюзии.
18. Понятие «индивидуальные маршруты», способы их разработки и реализации.
29. Этапы разработки и реализации программ в условиях инклюзивного образования.
20. Здоровьесберегающие технологии в инклюзивном образовании.
21. Информационные и коммуникационные технологии в инклюзивном образовании.
22. Основные принципы, задачи и методы проведения психологической диагностики учащихся в инклюзивном образовании.
23. Особенности диагностики познавательных психических процессов у детей с ОВЗ.
24. Понятие «психолого-педагогический диагноз», способы его составления.

5.3. Фонд оценочных средств

Практические работы:

1. Предложить методику организации проведения занятия учащимся, имеющим патологии слуха.
2. Предложить методику организации выполнения проведения занятия учащимся, имеющим патологии зрения.
3. Предложить методику организации выполнения проведения занятия учащимся, имеющим логопедические патологии.
4. Предложить методику организации выполнения проведения занятия учащимся, имеющим патологии опорно-кинетической системы.

Тестовые задания:

5.4. Перечень видов оценочных средств

Подготовка презентаций с докладами.

Практические задания.

Тестирование.

Устный опрос.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Критерии оценивания

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Виноградова Н. И., Кохан С. Т., Сёмина М. В., Ходюкова Т. А.	Психолого-педагогическая адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья в образовательном пространстве вуза: учебное пособие	Чита: ЗабГУ, 2020
Л1.2	Батищева Л. Д., Марченко А. А., Евстигнеева М. И., Деньгова Л. Е.	Адаптивное физическое воспитание детей с отклонениями в состоянии здоровья в дошкольных учреждениях: учебное пособие	Ставрополь: СтГМУ, 2020
Л1.3	Ветрова И. В., Захарова Л. В., Люлина Н. В.	Адаптивная физическая культура: учебное пособие	Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023

6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Магомедов Р. Р., Щупленков Н. О., Щупленков О. А., Иохвидов В. В., Красильников А. Ю., Голякова Н. Н., Алексеева Е. Н., Федотова Т. Д., Федотов В. И., Магомедова Р. Р.	Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры: учебное пособие	Ставрополь: СГПИ, 2017
Л2.2	Жданова Е. А., Мухамедьяров М. Р.	Адаптивное физическое воспитание в подготовительных и специальных медицинских группах общеобразовательных учреждений: учебно-методическое пособие для студентов вузов	Уфа: ВЭГУ, 2009

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	В202:
7.2	- компьютер ICL RAY,
7.3	- проектор,
7.4	- ТВ LG 55 дюймов,
7.5	- акустическая система,
7.6	- доступ к Интернету
7.7	- Манипуляционный стол
7.8	- Кушетка медицинская смотровая
7.9	- Весы медицинские напольные Твес ВМЭН-200-50/100-ДЗ
7.10	- Динамометр ручной ДС-100
7.11	- Шведская стенка
7.12	- Ростомер РМ 2 Диа-комс
7.13	- Лента измерительная
7.14	- Плантаграф
7.15	- Угломер ортопедический большой дл.370мм
7.16	- Манжет для тренажера Бубновского
7.17	- Гриф изогнутый
7.18	- Тонометр OMRON M2 Classic
7.19	- Динамометр становой ДК-500
7.20	- Калипер
7.21	- Спирометр портативный Спиротест УСПЦ-1
7.22	- Палки гимнастические
7.23	- Стойка для боди баров и гимнастических палок Plastep SB24
7.24	- Многофункциональный тренажер Атлант
7.25	- Брусья реабилитационные

7.26	- Реабилитационный тренажер Капитан
7.27	- Установка кинезотерапевтическая
7.28	- Тренажер ступенька реабилитационный
7.29	- Скамья для тренажера Бубновского
7.30	- Диск балансировочный Star Fit
7.31	- Мяч гимнастический Star Fit
7.32	- Степ-платформа Star Fit
7.33	- Медбол 1 кг, 3кг, 5 кг.
7.34	- Полусфера.
7.35	- Гантель виниловая 2 кг, 3 кг.
7.36	- Бодибар 4кг, 5 кг,
7.37	- Эспандер лыжника-пловца
7.38	- Коврик рулонный 1800х600х10
7.39	- Обруч пластиковый
7.40	- Коврик массажный резиновый
7.41	- Эспандер кистевой
7.42	- Скакалка резиновая с пластмассовой ручкой
7.43	- Блок для йоги
7.44	- Мяч для голбола звенящий 1,25кг
7.45	- Мячи для паралимпийского бочче
7.46	- Баскетбольный мяч
7.47	- Волейбольный мяч
7.48	B202A - Зал физкультурно-оздоровительных технологий с покрытием будо-маты.
7.49	B202C - компьютер ICL RAY, проектор, ТВ LG 55 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету
7.50	D106 - Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.51	D107 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.52	D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.

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

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы. При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: - изучают рекомендованную литературу; - выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы. В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу. Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков практической подготовки, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа, наряду с аудиторными занятиями, является неотъемлемой частью изучения дисциплины.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины **Атлетическая гимнастика**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	5 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах: зачеты 7	
в том числе:			
аудиторные занятия	72		
самостоятельная работа	108		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> . <Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	15 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	14	14
Практические	58	58	58	58
Итого ауд.	72	72	72	72
Контактная работа	72	72	72	72
Сам. работа	108	108	108	108
Итого	180	180	180	180

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Мисбахов Алмаз Айратович; к.б.н., Доц., Файзрахманов Ильнар Илдарович



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	Формирование физической культуры личности через средства атлетической гимнастики, укрепление здоровья и освоение техники выполнения базовых силовых упражнений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Анатомия человека	
2.1.2	Основы медицинских знаний	
2.1.3	гимнастика	
2.1.4	Физиология человека	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.2		
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.4		

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ПК-6: Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы

ПК-6.3: Планирует занятия по учебным предметам, дисциплинам (модулям) программ, дополнительной общеобразовательной программе

Знать:

Классификацию и технику упражнений (базовые/изолирующие, со свободными весами/в тренажерах/с весом тела).
Принципы дозирования нагрузки (вес, подходы, повторения, время отдыха) для разных целей (обучение, сила, выносливость, гипертрофия).

Уметь:

Подбирать упражнения адекватно цели, возрасту и уровню подготовленности группы.
Предусматривать средства и методы обеспечения безопасности, страховки и само страховки.

Владеть:

Навыками проектирования – способностью преобразовывать цели и задачи физкультурного образования в конкретный, логически выстроенный план-конспект занятия по атлетической гимнастике.

ПК-7: Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности

ПК-7.3: Проводит учебные занятия по учебным предметам, дисциплинам (модулям) образовательной программы

Знать:

Дидактические принципы и закономерности процесса обучения (научность, наглядность, систематичность, доступность, связь теории с практикой и др.).

Уметь:

Целесообразно выбирать и комбинировать методы, средства и формы обучения для решения конкретных педагогических задач (объяснить новый материал, отработать навык, проверить знания).

Владеть:

Владение техникой презентации и объяснения нового материала с использованием различных дидактических средств.

ПК-7.4: Организует самостоятельную работу обучающихся по учебным предметам, дисциплинам (модулям) образовательной программы

Знать:

Методические основы дозирования нагрузки и техники безопасности при самостоятельных тренировках: правила подбора весов, количества подходов и повторений, страховки, разминки и заминки без контроля.

Уметь:

Составлять четкие и безопасные методические указания для выполнения практических заданий вне зала

Владеть:

Владение техникой анализа двигательных действий по видео и навыком формулирования четких, технически грамотных рекомендаций для их исправления в дистанционном формате.

ПК-8: Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов

ПК-8.2: Осуществляет контроль и оценивание результатов освоения учебного предмета, дисциплины (модуля) образовательной программы

Знать:

Специфику объектов контроля в атлетической гимнастике: теоретические знания (анатомия, биомеханика, методика), методические умения (составлять программы, подбирать упражнения), практические навыки (техника выполнения упражнений, умение страховать), компетенции (способность к самостоятельным занятиям).

Уметь:

Анализировать эффективность используемых методов контроля и вносить коррективы в процесс преподавания и оценивания.

Владеть:

Владение методикой комплексного использования различных форм и методов контроля в учебном процессе.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	История развития атлетической гимнастики. /Тема/	7	0				
1.2	/Пр/	7	2	ПК-6.3-31 ПК-6.3-У1			
1.3	/Ср/	7	11	ПК-6.3-31 ПК-6.3-У1 ПК-6.3-В1 ПК-7.3-31	Э2		
1.4	/Лек/	7	2	ПК-6.3-31	Э1		
1.5	Основные группы мышц и методические основы их развития в атлетической гимнастике. /Тема/	7	0				
1.6	/Пр/	7	14	ПК-7.4-31 ПК-7.4-У1			
1.7	/Ср/	7	15	ПК-7.4-У1 ПК-7.4-В1 ПК-7.4-31 ПК-7.3-У1	Э2		
1.8	/Лек/	7	2	ПК-7.3-31 ПК-8.2-31	Э1		
1.9	Особенности построения занятий в атлетической гимнастике. /Тема/	7	0				
1.10	/Лек/	7	4	ПК-8.2-31 ПК-7.4-31 ПК-7.3-31	Э1		
1.11	/Пр/	7	8	ПК-7.4-У1 ПК-8.2-У1			
1.12	/Ср/	7	16	ПК-7.4-У1 ПК-7.4-31 ПК-7.3-У1 ПК-7.3-31 ПК-7.3-В1	Э2		
1.13	Питание в процессе занятий атлетической гимнастикой. /Тема/	7	0				
1.14	/Лек/	7	2	ПК-8.2-31 ПК-7.4-31	Э1		
1.15	/Ср/	7	10	ПК-8.2-31 ПК-7.4-31 ПК-7.3-31 ПК-7.3-У1	Э2		
	Раздел 2. Модуль 2						

2.1	Профилактика травматизма атлетической гимнастике. /Тема/	7	0				
2.2	/Пр/	7	10	ПК-8.2-У1 ПК-8.2-В1 ПК-7.4-В1			
2.3	/Ср/	7	26	ПК-8.2-В1 ПК-8.2-У1 ПК-7.4-В1	Э2		
2.4	/Лек/	7	2	ПК-8.2-З1 ПК-7.4-З1 ПК-7.3-У1	Э1		
2.5	Структура и содержание и дополнительной общеразвивающей программы с учетом целевой группы /Тема/	7	0				
2.6	/Пр/	7	24	ПК-6.3-У1 ПК-6.3-В1 ПК-7.3-У1 ПК-7.3-В1			
2.7	/Ср/	7	30	ПК-6.3-У1 ПК-6.3-В1 ПК-7.3-З1 ПК-7.3-В1 ПК-7.4-У1	Э2		
2.8	/Зачёт/	7	0		Э1 Э2		
2.9	/Лек/	7	2	ПК-8.2-З1 ПК-7.4-З1 ПК-7.3-З1 ПК-6.3-З1	Э1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерные задания для разработки доклада с презентацией.

1. Исторические корни и эволюция атлетической гимнастики: от античности до современных фитнес-клубов. (Анализ превращения силовых упражнений из военной подготовки и циркового искусства в систему физического развития).
2. Биомеханика базовых упражнений атлетической гимнастики (жим лёжа, присед, становая тяга): факторы эффективности и безопасности. (Научный разбор работы суставов, мышц и правильной траектории движения).
3. Методика составления индивидуальной тренировочной программы: принципы периодизации, микро- и макроциклы. (Как грамотно планировать нагрузку для достижения конкретных целей: сила, масса, рельеф, выносливость).
4. Роль и физиология питания в атлетической гимнастике. Расчёт БЖУ для разных тренировочных целей. (Анализ значения белков, углеводов, жиров, витаминов и воды в построении тела и восстановлении).
5. Сравнительный анализ свободных весов (штанги, гантели) и тренажёрных устройств: преимущества, недостатки, области применения. (Что эффективнее для новичков, для роста силы, для реабилитации).
6. Физиологические основы мышечного роста (гипертрофии) и силовых показателей. Роль гормонов и факторов роста. (Научное объяснение процессов, происходящих в мышцах под воздействием нагрузки и отдыха).
7. Функциональный тренинг как дополнение к классической атлетической гимнастике. Интеграция упражнений на стабильность и мобильность. (Как тренировка с собственным весом, петлями TRX и т.д. улучшает результаты в «железе»).
8. Особенности методики атлетической гимнастики для женщин: мифы и физиологическая реальность. (Разбор отличий в тренировках, питании и целях, основанный на физиологических особенностях).
9. Психологические аспекты тренировок в атлетической гимнастике: мотивация, преодоление «плато», работа с неудачами. (Как ментальные факторы влияют на прогресс и как ими управлять).
10. Профилактика травматизма в атлетической гимнастике. Основные ошибки новичков и методы их коррекции. (Анализ типичных травм (плечи, колени, поясница) и способов их избежать через технику и разминку).
11. Системы высокоинтенсивного тренинга в атлетической гимнастике: «суперсеты», «дроп-сеты», «отдых-пауза». Физиологическое обоснование и область применения. (Как и для каких целей используются продвинутые методические приёмы).
12. Роль восстановительных процессов (сон, массаж, стретчинг, криотерапия) в прогрессии нагрузок и профилактике перетренированности. (Почему рост происходит вне зала и как этому способствовать).
13. Атлетическая гимнастика в подростковом возрасте: медицинские противопоказания, допустимые нагрузки и педагогические особенности. (Как безопасно приобщить подростков к силовым тренировкам для гармоничного развития).
14. Допинг и спортивная фармакология в контексте любительской атлетической гимнастики. Этические и медицинские последствия. (Критический анализ распространённых веществ, их рисков и альтернативных путей достижения целей).
15. Использование современных гаджетов и приложений для контроля тренировочного процесса: умные весы, пульсометры, трекеры тренировок. (Анализ полезности данных технологий для отслеживания прогресса и коррекции).

программ).

Примерные задания для практической работы.

1. Задание для развития грудных мышц

Подберите 3 упражнения, одно из которых должно быть базовым (многосуставным), а два других — изолирующими или акцентированными на разные участки грудных мышц.

2. Задание для развития широчайших мышц спины)

Подберите 3 упражнения, которые задействуют «крылья» в разных векторах тяги: вертикальном и горизонтальном.

3. Задание для развития дельтовидных мышц, с акцентом на средний пучок

Подберите 3 упражнения, которые максимально изолируют работу средних пучков дельт, отвечающих за ширину плеч.

4. Задание для развития мышц ног (квадрицепса)

Подберите 3 упражнения, по-разному нагружающие переднюю поверхность бедра: со свободным весом, в тренажёре и в изолированной форме.

5. Задание для развития мышц задней поверхности бедра (бицепса бедра) и ягодиц

Подберите 3 упражнения, включая одно базовое, где эти мышцы работают в связке с другими, и два более изолирующих.

6. Задание для развития трицепса

Подберите 3 упражнения, которые нагружают все три головки трицепса (латеральную, медиальную и длинную) под разными углами.

7. Задание для развития мышц брюшного пресса (прямой и косых мышц живота)

Подберите 3 упражнения: одно на верхний отдел пресса, одно на нижний и одно на косые мышцы.

8. Задание для развития мышц трапеции и задних дельт

Подберите 3 упражнения, дифференцирующие нагрузку на верхнюю часть трапеций (шея) и среднюю/нижнюю (сведение лопаток).

9. Задание для развития мышц предплечий (сгибателей и разгибателей кисти)

Подберите 3 упражнения для комплексного развития силы хвата и объема предплечий.

10. Задание для развития большой круглой мышцы спины и ромбовидных

Подберите 3 упражнения, где эти мышцы активно участвуют в приведении и вращении плеча (тяговые движения).

Примерный тест по дисциплине «Атлетическая гимнастика»

Инструкция: Выберите один или несколько правильных ответов, если не указано иное.

Часть 1. Теория и методика

Что является основной целью атлетической гимнастики в ее современном понимании?

- а) Развитие абсолютной силы любой ценой.
- б) Гармоничное развитие мускулатуры, улучшение силовых показателей и формирование телосложения.
- в) Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу.
- г) Развитие исключительно выносливости.

Что из перечисленного относится к базовым (многосуставным) упражнениям? (Выберите несколько вариантов)

- а) Подъём штанги на бицепс.
- б) Приседания со штангой.
- в) Разгибание ног в тренажёре.
- г) Становая тяга.
- д) Жим штанги лёжа.

Принцип прогрессии нагрузки предполагает:

- а) Постоянное выполнение одних и тех же упражнений с одинаковым весом.
- б) Постепенное увеличение тренировочных стрессоров (вес, повторения, объём) для стимуляции адаптации.
- в) Тренировки до полного мышечного отказа в каждом подходе.
- г) Частую смену упражнений на каждой тренировке.

Что такое «гипертрофия» в контексте атлетической гимнастики?

- а) Увеличение числа мышечных волокон.
- б) Увеличение поперечного размера (объёма) мышечных волокон.
- в) Увеличение силы без изменения объёма мышц.
- г) Потеря мышечной массы.

Оптимальный отдых между подходами при тренировке на развитие максимальной силы (85-100% от 1ПМ) обычно составляет:

- а) 30-60 секунд.
- б) 1-2 минуты.
- в) 2-5 минут.
- г) 5-7 минут.

Часть 2. Техника и безопасность

Что такое «естественный прогиб» (лордоз) в пояснице и почему его важно сохранять в приседаниях и становой тяге?

- а) Это неестественное положение, его нужно избегать.
- б) Это нейтральное положение позвоночника, которое обеспечивает стабильность и защищает межпозвоночные диски от травм.
- в) Это максимально возможный прогиб для поднятия большего веса.
- г) Это положение важно только для жима лёжа.

В жиме штанги лёжа для безопасности и стабильности важно:

- а) Отрывать таз от скамьи.
- б) Сильно прогибать поясницу.
- в) Плотно свести лопатки и создать «мост» в грудном отделе.
- г) Делать вдох и задерживать дыхание только на подъёме штанги.

Какая из перечисленных ошибок в становой тяге является наиболее травмоопасной для поясницы?

- а) Подъём штанги не по вертикальной траектории.
- б) Скругление (сгибание) спины в грудном и особенно поясничном отделах.
- в) Использование разных хватов.
- г) Медленное выполнение упражнения.

Что из перечисленного НЕ является частью эффективной разминки перед силовой тренировкой?

- а) Общая аэробная активность (5-10 минут).
- б) Динамическая растяжка и суставная гимнастика.
- в) Подходы с малым весом в предстоящих рабочих упражнениях.
- г) Статическая растяжка основных мышечных групп до предела амплитуды.

Что такое «отказ» в силовом тренинге?

- а) Момент, когда техника выполнения начинает нарушаться из-за усталости.
- б) Момент, когда спортсмен психологически не хочет делать очередное повторение.
- в) Момент, когда невозможно выполнить очередное повторение без помощи или нарушения техники.
- г) Момент, когда мышца начинает жечь из-за накопления лактата.

Часть 3. Питание и восстановление

Какой макронутриент является основным строительным материалом для мышечной ткани?

- а) Углеводы.
- б) Жиры.
- в) Белки.
- г) Клетчатка.

Для чего преимущественно используются углеводы в контексте силовых тренировок?

- а) Для строительства новых клеток.
- б) В качестве основного источника энергии для высокоинтенсивной работы.
- в) Для регуляции гормонального фона.
- г) Для улучшения гибкости суставов.

Ключевой процесс мышечного роста и восстановления происходит:

- а) Непосредственно во время тренировки.
- б) Сразу после тренировки в течение «анаболического окна».
- в) Во время сна и в дни отдыха.
- г) Только под воздействием спортивного питания.

Что такое «периодизация» в тренировочном процессе?

- а) Ежедневная смена упражнений.
- б) Планирование тренировок с варьированием объема и интенсивности для долгосрочного прогресса и предотвращения плато.
- в) Разделение тренировок по мышечным группам (сплит).
- г) Отдых между подходами.

Часть 4. Контроль и планирование

Что такое «1ПМ»?

- а) Один повторный максимум – максимальный вес, который можно поднять один раз с правильной техникой.
- б) Первая разминочная минута.
- в) Один повтор в минуту.
- г) Первый подход к максимальному весу.

Для чего ведут тренировочный дневник? (Выберите несколько вариантов)

- а) Для отслеживания прогресса (веса, подходы, повторения).
- б) Для планирования следующих тренировок на основе предыдущих результатов.

- в) Чтобы фиксировать своё самочувствие и отмечать успехи.
г) Все перечисленные варианты верны.

Сплит-программа – это:

- а) Программа, где на каждой тренировке прорабатываются все мышцы тела (Full Body).
б) Программа, где разные мышечные группы тренируются в разные дни.
в) Программа, состоящая только из упражнений со своим весом.
г) Программа для новичков.

Часть 5. Открытый вопрос

Назовите три основных принципа силовой тренировки, лежащих в основе атлетической гимнастики.

(Пример ответ: принцип прогрессии нагрузки, принцип перегрузки, принцип специфичности.)

Перечислите три основных упражнения, которые традиционно считаются «базой» или «золотой тройкой» в силовом тренинге.

(Пример ответ: приседания со штангой, становая тяга, жим штанги лёжа.)

Что означает аббревиатура «БЖУ» в спортивном питании и для чего её рассчитывают?

(Пример ответ: Белки, Жиры, Углеводы. Расчёт нужен для контроля количества и баланса поступающих макронутриентов в соответствии с тренировочными целями (набор массы, похудение, поддержание формы).)

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

5.4. Перечень видов оценочных средств

Доклад с презентацией.

Практические задания.

Тест.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 144 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19754-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586472 (дата обращения: 26.02.2025).
Э2	З. Потовская, Е. С. Атлетическая гимнастика : учебно-методическое пособие / Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2009. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44215 (дата обращения: 18.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.1.6	
6.3.1.7	Для 43.00.00
6.3.1.8	Учебная версия программы для ЭВМ: система автоматизации гостиниц «Эдельвейс» (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.9	Тестовый доступ к Travelline: Platform для автоматизации бизнес-процессов, централизованного хранения и управления данными средств размещения (Соглашение № 5 с ООО ТРЭВЕЛ ЛАЙН СИСТЕМС от 10.03.2025 г.)

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Аудитория (потокная) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.2	Тренажерный зал. 420010, Республика Татарстан (Татарстан), г. Казань, Деревня Универсиады, д.33, Учебно-спортивный комплекс «Крытый плавательный бассейн «Буревестник»,
7.3	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.4	- 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;
7.5	- 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.
7.6	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.7	
7.8	
7.9	

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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
Темы, задания и методические указания к ним размещены в Дистанционном Обучении Университета.

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



Рабочая программа дисциплины **Аквафитнес**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, Физкультурно-спортивная деятельность		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	5 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах: зачеты 7	
в том числе:			
аудиторные занятия	72		
самостоятельная работа	108		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> , <Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	15 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	14	14	14	14
Практические	58	58	58	58
Итого ауд.	72	72	72	72
Контактная работа	72	72	72	72
Сам. работа	108	108	108	108
Итого	180	180	180	180

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Файзрахманов Ильнар Илдарович; к.п.н., Доц., Дедловская Марина Владимировна



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	Целью освоения дисциплины «Аквафитнес» является формирование у обучающихся системы профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для проведения групповых и индивидуальных занятий по аквафитнесу с различными категориями населения, направленных на укрепление здоровья, улучшение физического состояния и повышение качества жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	плавание	
2.1.2	Теория и методика физической культуры	
2.1.3	плавание	
2.1.4	Теория и методика физического воспитания обучающихся	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.2		
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.4		

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.2:Выбирает здоровьесберегающие технологии для ведения здорового образа жизни

Знать:

Ключевые принципы и виды здоровьесберегающих технологий (ЗСТ) в сфере физической культуры: оздоровительные, реабилитационные, адаптивные, рекреационные.

ПК-6: Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы

ПК-6.3:Планирует занятия по учебным предметам, дисциплинам (модулям) программ, дополнительной общеобразовательной программе

Знать:

Теоретические основы планирования в физической культуре: принципы дидактики, закономерности формирования двигательных навыков, этапы обучения.

Уметь:

Определять цели и задачи занятий (образовательные, оздоровительные, развивающие) в рамках учебной программы или дополнительной общеобразовательной программы.

Владеть:

Технологией подбора и сочетания упражнений, направленных на комплексное решение образовательных и оздоровительных задач средствами аквафитнеса.

ПК-7: Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности

ПК-7.3:Проводит учебные занятия по учебным предметам, дисциплинам (модулям) образовательной программы

Знать:

Методы и приемы обучения двигательным действиям в воде: показ, объяснение, страховка, коррекция ошибок.

Уметь:

Своевременно выявлять и тактично исправлять типичные ошибки в технике выполнения упражнений у занимающихся.

Владеть:

Техникой показа упражнений в различных ракурсах, обеспечивающих наглядность для всей группы.

ПК-7.4:Организует самостоятельную работу обучающихся по учебным предметам, дисциплинам (модулям) образовательной программы

Знать:

Методику разработки заданий для СР по аквафитнесу, дифференцированных по уровню сложности и видам деятельности

(теоретическая, методическая, практическая).

Уметь:

Подбирать и рекомендовать обучающимся актуальные информационные источники (нормативные документы, видеоуроки, научные статьи, методические пособия) для выполнения заданий СР.

Владеть:

Навыком проектирования системы самостоятельной работы по аквафитнесу.

ПК-8: Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов

ПК-8.2: Осуществляет контроль и оценивание результатов освоения учебного предмета, дисциплины (модуля) образовательной программы

Знать:

Специфику оценивания результатов в дисциплинах физической культуры: сочетание оценки теоретических знаний, методических умений и практических двигательных навыков.

Уметь:

Проводить текущий контроль на занятиях: оценивать технику выполнения упражнений, выявлять типичные ошибки, отслеживать динамику физической подготовленности и теоретической грамотности студентов.

Владеть:

Методами оперативного контроля в условиях бассейна: использование невербальных сигналов, выборочный устный опрос во время выполнения упражнений, наблюдение за внешними признаками реакции на нагрузку.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Аква фитнес как вид оздоровительно – тренировочной направленности. /Тема/	7	0				
1.2	/Пр/	7	2		Л1.1		
1.3	/Ср/	7	19		Э2		
1.4	/Лек/	7	2		Э4 Э5 Э6		
1.5	Оздоровительная направленность аква упражнений. /Тема/	7	0				
1.6	/Пр/	7	14		Э2 Э7		
1.7	/Ср/	7	24		Э2		
1.8	/Лек/	7	4		Э1 Э2		
1.9	Тренировочная направленность аква упражнений. /Тема/	7	0				
1.10	/Лек/	7	4		Э5		
1.11	/Пр/	7	18		Э6		
1.12	/Ср/	7	22		Э7		
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Профилактика травматизма в аква фитнесе /Тема/	7	0				
2.2	/Пр/	7	10		Э2		
2.3	/Ср/	7	26		Э1		
2.4	/Лек/	7	2		Э3		

2.5	Структура и содержание и дополнительной общеразвивающей программы с учетом целевой группы /Тема/	7	0				
2.6	/Пр/	7	14		Э3		
2.7	/Ср/	7	17		Э5		
2.8	/Зачёт/	7	0				
2.9	/Лек/	7	2		Э4		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерные задания для разработки доклада с презентацией.

1. Основные свойства воды (выталкивающая сила, сопротивление, гидростатическое давление, теплоемкость).
2. Влияние свойств воды на сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную и нервную системы.
3. Сравнение энергозатрат при занятиях в воде и на суше.
4. История возникновения и эволюция аквафитнеса: от лечебной гимнастики к мировому фитнес-тренду.
5. Истоки в древних цивилизациях и лечебной физкультуре XX века.
6. Ключевые личности и их вклад.
7. Этапы становления как популярного направления групповых программ.
8. Классификация и характеристика современного оборудования для аквафитнеса.
9. Классификация по целям и зонам воздействия (для плавучести, для сопротивления, для стабилизации, комбинированные).
10. Детальный разбор 4-5 видов инвентаря (нудлс, аква-гантели, перчатки, пояс, аква-степ).
11. Методика построения стандартного урока по аквааэробике (Classic Aqua Aerobics).
12. Структура занятия: разминка, основная часть, заминка и стретчинг.
13. Принципы подбора упражнений и музыкального сопровождения.
14. Особенности преподавания и коррекции техники в воде.
15. Аквафитнес для беременных: особенности, противопоказания, примеры упражнений.
16. Цели и задачи силовых тренировок в воде.
17. Особенности применения оборудования для создания сопротивления.
18. Принципы построения круговой тренировки в бассейне.
19. Учет возрастных изменений организма при планировании занятий.
20. Использование игр и эстафет для мотивации и развития координации.
21. Аквафитнес в системе реабилитации после травм и операций (на примере коленного или плечевого сустава).
22. Психолого-педагогические особенности работы с детьми в бассейне.
23. Техника безопасности и правила эксплуатации бассейна при проведении групповых занятий аквафитнесом.

Практические задания:

1. Провести 7-минутный комплекс на растяжку основных мышечных групп (ноги, спина, грудь, плечи) в конце занятия, используя бортик и сопротивление воды. Объяснить значение каждого упражнения.
2. Используя нудлс (аква-палку), разработать и показать по 2 упражнения для развития: а) силы ног, б) силы рук и груди, в) баланса и координации, г) кардиовыносливости.
3. Используя перчатки-ласты и аква-гантели, продемонстрировать, как меняется нагрузка при варьировании скорости движения, амплитуды и площади опорной поверхности. Измерить ЧСС до и после подхода.
4. Составить подробный конспект 15-минутного фрагмента основной части занятия для начинающих (цель – общее укрепление организма), указав упражнения, оборудование, дозировку (подходы/повторы/время), методические указания и цель каждого блока.
5. Взять 3 классических силовых упражнения с суши (например, выпады, отжимания, скручивания) и адаптировать их для выполнения в водной среде (мелкая/глубокая вода), с инвентарем и без, объяснив преимущества водной версии.
6. Дать четкий, лаконичный инструктаж и техническое указание для выполнения нового упражнения. Затем провести корректировку техники у «занимающегося», используя вербальные и невербальные методы.
7. Разработать и продемонстрировать безопасный комплекс упражнений в мелкой воде, направленный на снятие нагрузки с поясницы и укрепление мышц спины и тазового дна. Обосновать выбор каждого упражнения.
8. Провести 10-минутный комплекс, направленный на улучшение подвижности суставов и профилактику остеопороза для группы пожилых людей. Упражнения выполнять в медленном темпе с акцентом на амплитуду и контроль.
9. Придумать и провести 2 водные игры или эстафеты с использованием нетонущего инвентаря, направленных на развитие навыков плавания, координации и командного взаимодействия.
10. Снять на видео фрагмент своего проведенного занятия (10-15 мин). Провести письменный разбор, указав: сильные методические приемы, ошибки в технике, качество коммуникации, работу с пространством. Предложить 3 пункта для улучшения.

Примерный тест.

Инструкция: Выберите один правильный ответ для каждого вопроса.

1. Основное физическое свойство воды, которое позволяет снизить нагрузку на суставы и позвоночник во время занятий аквааэробикой, — это:
 - а) Теплопроводность
 - б) Выталкивающая сила (сила Архимеда)
 - в) Гидростатическое давление
 - г) Сопротивление
2. Какой из перечисленных эффектов НЕ является характерным для гидростатического давления воды?
 - а) Улучшение венозного возврата крови к сердцу
 - б) Облегчение работы дыхательной мускулатуры
 - в) Повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя в воде
 - г) Стимуляция работы лимфатической системы
3. Какой вид аквааэробики проводится в бассейне, где занимающиеся не касаются дна, используя специальные пояса для поддержания плавучести?
 - а) Aqua Step
 - б) Aqua Circuit
 - в) Deep Water
 - г) Aqua Strength
4. Какой из перечисленных видов оборудования используется в первую очередь для увеличения сопротивления при работе руками?
 - а) Нудлс (аква-палка)
 - б) Аква-пояс
 - в) Аква-степ
 - г) Аква-перчатки (ласты)
5. Классическая структура занятия по аквааэробике включает:
 - а) Заминку, основную часть, разминку
 - б) Силовую часть, кардио-часть, стретчинг
 - в) Разминку, основную часть, заминку (включая стретчинг)
 - г) Подготовительную, развивающую и игровую части
6. Основное отличие техники движений в воде от движений на суше заключается в:
 - а) Более высокой скорости выполнения
 - б) Необходимости «продавливать» сопротивление воды, контролируя всю амплитуду движения
 - в) Полном отсутствии ударной нагрузки
 - г) Меньшей амплитуде движений
7. Главная задача разминки в аквааэробике — это:
 - а) Развитие максимальной силы
 - б) Постепенная адаптация сердечно-сосудистой системы и разогрев мышц и суставов
 - в) Повышение гибкости
 - г) Изучение сложных координационных связей
8. Оптимальный музыкальный темп (bpm — ударов в минуту) для основной кардио-части занятия для средней подготовленной группы:
 - а) 100-110 bpm
 - б) 125-140 bpm
 - в) 150-170 bpm
 - г) Музыкальный темп не имеет значения
9. Какое утверждение об инвентаре НУДЛС (аква-палка) НЕВЕРНО?
 - а) Его можно использовать для увеличения плавучести.
 - б) Его используют только для силовых упражнений на ноги.
 - в) С его помощью можно улучшить чувство баланса.
 - г) Его можно сгибать, скручивать и использовать как рычаг.
10. Аквааэробика особенно рекомендована для:
 - а) Наращивания максимальной мышечной массы
 - б) Людей с избыточным весом и проблемами суставов
 - в) Тренировки абсолютной скорости
 - г) Спортсменов в период скоростно-силовой подготовки
11. Какой из перечисленных факторов НЕ влияет на величину сопротивления воды при выполнении упражнения?
 - а) Скорость движения

- б) Площадь поверхности, движущейся в воде
 в) Цвет купального костюма
 г) Форма движущейся поверхности (рука с раскрытой ладонью или сжатая в кулак)
12. Что такое «аква-степ»?
 а) Программа в глубокой воде
 б) Вид плавательных упражнений
 в) Программа с использованием подводных степ-платформ
 г) Разновидность аква-йоги
13. Основная методическая ошибка инструктора при проведении занятия — это:
 а) Использование разнообразного инвентаря
 б) Демонстрация упражнений, стоя спиной к группе (затылком к занимающимся)
 в) Корректировка техники занимающихся
 г) Проведение занятия под музыку
14. Какое из утверждений о ЧСС (частоте сердечных сокращений) во время аквааэробики ВЕРНО?
 а) При одинаковой субъективной нагрузке ЧСС в воде будет выше, чем на суше.
 б) При одинаковой субъективной нагрузке ЧСС в воде будет примерно на 10-15 ударов ниже, чем на суше.
 в) ЧСС в воде не отличается от ЧСС на суше.
 г) Измерять ЧСС во время аквааэробики не имеет смысла.
15. Для чего в программах аквааэробики часто используют упражнения типа «бег», «велосипед», «ножницы» в глубокой воде?
 а) Для обучения плаванию
 б) Для эффективной кардионагрузки без ударной нагрузки на позвоночник
 в) Для силовой тренировки мышц пресса
 г) Для развития скорости плавания
16. Что из перечисленного является абсолютным противопоказанием к занятиям аквааэробикой в группе?
 а) Неумение плавать
 б) Остеохондроз
 в) Открытые раны, грибковые и инфекционные заболевания кожи
 г) Небольшой лишний вес
17. Какой из форматов занятия предполагает последовательное выполнение упражнений на разных «станциях» с использованием разного инвентаря?
 а) Aqua Dance
 б) Aqua Circuit (круговая тренировка)
 в) Aqua Relax
 г) Aqua Boxing
18. Основная цель заминки (hitch-down) в аквааэробике:
 а) Дальнейшее повышение выносливости
 б) Постепенное снижение ЧСС, профилактика головокружения, растяжка работавших мышц
 в) Укрепление сердечной мышцы
 г) Совершенствование техники сложных упражнений
19. Принцип «от простого к сложному» при построении занятия реализуется через:
 а) Увеличение громкости музыки
 б) Последовательное усложнение хореографии и увеличение интенсивности упражнений
 в) Увеличение количества повторений в первом упражнении
 г) Переход от глубокой воды к мелкой
20. Основная задача инструктора при работе с новичками в аквааэробике:
 а) Дать максимальную нагрузку с первого занятия
 б) Обеспечить чувство безопасности, обучить базовым перемещениям и правильному положению тела в воде
 в) Научить сложной хореографии
 г) Сосредоточиться только на силовой подготовке

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

5.4. Перечень видов оценочных средств

Доклад с презентацией.
 Практические задания.

Тест.
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	Ильиных И. С., Ильиных В. В., Надюк Н. В.	Аквафитнес: теория и методика проведения занятий с детьми	Липецк: Липецкий ГПУ, 2021

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Рудюк, Л. В. Учебно-тренировочные занятия в воде (аквааэробика) : учебное пособие / Л. В. Рудюк, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2020. — 68 с. — ISBN 978-5-7264-2351-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/165178 (дата обращения: 30.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
Э2	Булгакова, Н. Ж. Аквааэробика для всех и каждого : учебное пособие / Н. Ж. Булгакова, Е. А. Мехтелева, С. Н. Морозов ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : Спорт-Человек, 2024. — 248 с. — ISBN 978-5-907601-70-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/437621 (дата обращения: 30.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
Э3	Шутова, Т. Н. Аквафитнес : учебное пособие / Т. Н. Шутова, А. В. Шаравьева ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова». — Москва : Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2019. — 64 с. — ISBN 978-5-7307-1501-1. — EDN KBNIQS.
Э4	Основы занятий аквафитнесом // Аквафитнес: основные положения методики преподавания : Учебное пособие. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2015. — С. 40-49. — EDN TWZAFD.
Э5	Методика занятий аквафитнесом // Аквафитнес: основные положения методики преподавания : Учебное пособие. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2015. — С. 50-72. — EDN TWZAFN.
Э6	7. Тренажеры и приспособления в занятиях аквафитнесом // Аквафитнес: основные положения методики преподавания : Учебное пособие. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2015. — С. 91-100. — EDN TWZAHB.
Э7	Аквафитнес / Р. В. Кууз, Е. В. Ивченко, А. Ю. Липовка, В. П. Липовка ; Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. — Санкт-Петербург : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2014. — 121 с. — EDN TRYZPT.

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

6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.1.6	Для 43.00.00
6.3.1.7	Учебная версия программы для ЭВМ: система автоматизации гостиниц «Эдельвейс» (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.8	Тестовый доступ к Travelline: Platform для автоматизации бизнес-процессов, централизованного хранения и управления данными средств размещения (Соглашение № 5 с ООО ТРЭВЕЛ ЛАЙН СИСТЕМС от 10.03.2025 г.)

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Аудитория (потокная) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.

7.2	Тренажерный зал. 420010, Республика Татарстан (Татарстан), г. Казань, Деревня Универсиады, д.33, Учебно-спортивный комплекс «Крытый плавательный бассейн «Буревестник»,
7.3	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.4	- 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;
7.5	- 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.
7.6	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.7	
7.8	Плавательный бассейн 50 м
7.9	Раздевалки, душевые, санузлы, фены.
7.10	Пояса для аквааэробики (разной плотности/объема)
7.11	Нудлсы (аква-палки, различной жесткости и диаметра)
7.12	Аква-жилеты
7.13	Аква-гантели
7.14	
7.15	

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

Пропущенные учебные занятия подлежат обработке.

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.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Темы, задания и методические указания к ним размещены в Дистанционном Обучении Университета.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины

Волонтерское движение в сфере физической культуры и спорта

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 2	
в том числе:			
аудиторные занятия	36		
самостоятельная работа	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> , <Семестр на курсе>)	2 (4.2)		Итого	
Неделя	4/19			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции				
Практические	36	36	36	36
Итого ауд.				
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

Мифтахов М.Р.

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 20.05.25 г. № 6

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью освоения дисциплины является формирование системы компетенций, позволяющих студентам активно
1.2	включаться в деятельность волонтеров, способствующих развитию массового спорта, популяризации здорового
1.3	образа жизни и повышению социальной активности молодежи. Дисциплина направлена на подготовку студентов к
1.4	эффективному участию в организации спортивных мероприятий, работе с детскими спортивными секциями,
1.5	обеспечении массовых физкультурных акций и помощи в проведении крупных соревнований.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		ФТД
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Основы российской государственности	
2.1.2	Физическая культура и спорт	
2.1.3	Основы экономики и менеджмента	
2.1.4	История физической культуры	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.3	Применение искусственного интеллекта в исследовательской деятельности	
2.2.4	Документационное обеспечение управленческой деятельности	
2.2.5	Организация физкультурно-массовых и спортивно-зрелищных мероприятий	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ПК-1: Способен осуществлять текущее управление по организационному, ресурсному, информационному и методическому обеспечению коммерческих и некоммерческих (в т.ч. бюджетной сферы) клубов, организаций, обществ и объединений и их структурных подразделений

ПК-1.1: Осуществляет подбор, оценку и мотивацию персонала, волонтеров для проведения физкультурно-оздоровительной, и (или) физкультурно-массовой, и (или) тренировочной, и (или) соревновательной деятельности по виду (видам) спорта

Знать:

- психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.);

Знать:

- функции и средства общения

Уметь:

- эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды.

Владеть:

решения образовательных и спортивных задач в составе команды.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Введение в волонтерское движение: /Тема/	6	0				

1.2	Основные принципы добровольческой (волонтерской) деятельности. Основные виды добровольческой (волонтерской) деятельности. Личностные особенности и мотивация волонтеров. Спортивные волонтеры. Виды набора и отбора волонтеров. Организация волонтерского движение в разных странах. Зарождении волонтерства за рубежом, специфические особенности реализации и основные направления волонтерской деятельности в разных странах, контингент потенциальных участников, характерный для разных стран. /Ср/	6	12	ПК-1.1-31 ПК-1.1-32 ПК-1.1-У1 ПК-1.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		
1.3	Сущность добровольческого движения. Роль волонтерства в решении общественных проблем в современном обществе. Возникновение волонтерства в нашей стране и в других странах мира. Основные принципы, лежащие в основе создания и функционирования волонтерского движения. Волонтер, доброволец, социальные проекты, добровольность, бескорыстность, общественная значимость, гражданская активность, законность. /Пр/ /Ср/	6	12/12	ПК-1.1-31 ПК-1.1-32 ПК-1.1-У1 ПК-1.1-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3		
1.4	Основные принципы добровольческой (волонтерской) деятельности. Основные виды добровольческой (волонтерской) деятельности. Личностные особенности и мотивация волонтеров. Спортивные волонтеры. Виды набора и отбора волонтеров. Организация волонтерского движение в разных странах. Зарождении волонтерства за рубежом, специфические особенности реализации и основные направления волонтерской деятельности в разных странах, контингент потенциальных участников, характерный для разных стран. /Ср/	6	12	ПК-1.1-31 ПК-1.1-32 ПК-1.1-У1 ПК-1.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2 Э3		
1.5	Основные принципы добровольческой (волонтерской) деятельности. Основные виды добровольческой (волонтерской) деятельности. Личностные особенности и мотивация волонтеров. Спортивные волонтеры. Виды набора и отбора волонтеров. Организация волонтерского движение в разных странах. Зарождении волонтерства за рубежом, специфические особенности реализации и основные направления волонтерской деятельности в разных странах, контингент потенциальных участников, характерный для разных стран. /Пр/	6/3	12	ПК-1.1-31 ПК-1.1-32 ПК-1.1-У1 ПК-1.1-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		
1.6	Тема 2 /Тема/	6/3	0				

1.7	Технологии организации волонтерских проектов: этапы инициирования, подготовки и реализации проекта, этапы подведения итогов и анализа результатов. Агитация и привлечение участников, проведение внутреннего мониторинга, проведение собеседования. Организаторы волонтерской деятельности. Группы потенциальных добровольцев. Центры Добровольцев - основные общественные руководящие организации добровольчества. Технологии привлечения волонтеров. Стратегии набора волонтеров. Стихийный набор, целенаправленный набор. Агитация, проведение мониторинга. Собеседование с потенциальными участниками проекта: алгоритм, проблемные ситуации при проведении собеседования и способы выхода из этих ситуаций, разрешение проблемных /Ср/	6/3	10	ПК-1.1-31 ПК-1.1-32 ПК-1.1-У1 ПК-1.1-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3		
1.8	Технологии организации волонтерских проектов: этапы инициирования, подготовки и реализации проекта, этапы подведения итогов и анализа результатов. Агитация и привлечение участников, проведение внутреннего мониторинга, проведение собеседования. Организаторы волонтерской деятельности. Группы потенциальных добровольцев. Центры Добровольцев - основные общественные руководящие организации добровольчества. Технологии привлечения волонтеров. Стратегии набора волонтеров. Стихийный набор, целенаправленный набор. Агитация, проведение мониторинга. Собеседование с потенциальными участниками проекта: алгоритм, проблемные ситуации при проведении собеседования и способы выхода из этих ситуаций, разрешение проблемных /Пр/	6/3	12	ПК-1.1-31 ПК-1.1-32 ПК-1.1-У1 ПК-1.1-В1	Л1.2 Э1 Э2 Э3		

1.9	Технологии организации волонтерских проектов: этапы инициирования, подготовки и реализации проекта, этапы подведения итогов и анализа результатов. Агитация и привлечение участников, проведение внутреннего мониторинга, проведение собеседования. Организаторы волонтерской деятельности. Группы потенциальных добровольцев. Центры Добровольцев - основные общественные руководящие организации добровольчества. Технологии привлечения волонтеров. Стратегии набора волонтеров. Стихийный набор, целенаправленный набор. Агитация, проведение мониторинга. Собеседование с потенциальными участниками проекта: алгоритм, проблемные ситуации при проведении собеседования и способы выхода из этих ситуаций, разрешение проблемных /Ср/	6/3	2	ПК-1.1-31 ПК-1.1-32 ПК-1.1-У1 ПК-1.1-В1	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2 Э3		
1.10	Зачет /Зачёт/	6/3	0				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к зачету

1. Волонтерство и волонтерская деятельность: определения, подходы, проблемы
2. Традиционные и инновационные технологии, техники и конкретные методики, используемые при исследовании проблем волонтерства и организации волонтерской деятельности.
3. Основные категории и понятия волонтерства и волонтерской деятельности.
4. Место волонтерства в общественной жизни.
5. Социальный аспект волонтерской деятельности.
6. Социально-экономический аспект волонтерской деятельности.
7. Морально-этический аспект волонтерской деятельности.
8. Организационный аспект волонтерской деятельности.
9. Предыстория волонтерского движения: Древний мир и Средние века.
10. Становление волонтерского движения в Новое и Новейшее время.
11. Предыстория и история волонтерского движения в России.
12. Модели волонтерской деятельности: теоретико-методологический аспект.
13. Организация волонтерской деятельности в странах Европы.
14. Организация волонтерской деятельности в странах Америки.
15. Организация волонтерской деятельности в странах Азии и Африки.
16. Организация волонтерской деятельности в Российской Федерации и странах СНГ.
17. Нуждающиеся в волонтерской поддержке: определение, подходы, проблемы, типы и виды.
18. Социально обездоленные: определение, подходы, проблемы, типы и виды.

19. Волонтерство и социальная помощь населению в чрезвычайных ситуациях.
20. Волонтерство и поддержка программ социального развития.
21. Волонтерство и улучшение морально-психологического климата.
22. Волонтерство и обеспечение социально значимых сфер жизнедеятельности.
23. Нормативно-правовая база волонтерской деятельности: теоретико-методологический аспект.
24. Нормативно-правовая база волонтерской деятельности: международный уровень.
25. Нормативно-правовая база волонтерской деятельности: национальный уровень.
26. Нормативно-правовая база волонтерской деятельности: муниципальный и внутриорганизационный уровни.
27. Информационные технологии в волонтерской среде: теоретико-методологический уровни.
28. Источники информации в обеспечении волонтерской деятельности.
29. Организация делопроизводства волонтерской группы и организации.
30. Презентация деятельности волонтерской группы и организации.

5.2. Темы письменных работ

Тематика рефератов

1. Социально-философские основания волонтерской деятельности.
2. Методология исследования волонтерской деятельности.
3. Методология организации волонтерской деятельности.
4. Типы и виды волонтеров.
5. Содержание и основные направления волонтерской деятельности.
6. Понятийный аппарат волонтерской деятельности.
7. Общественное предназначение волонтерства.
8. Роль социологии в исследовании и организации волонтерства.
9. Волонтерство и теория и практика гражданского общества.
10. Добровольческие усилия по поддержанию стабильного гражданского общества.
11. Волонтерская деятельность как форма социальной активности.
12. Волонтерское движение как разновидность социального движения.
13. Социально-экономический эффект волонтерской деятельности.
14. Источники и формы финансирования волонтерской деятельности
15. Проблема вознаграждения труда добровольцев.
16. Личность волонтера.
17. Гражданская миссия волонтерства.
18. Волонтерская субкультура.
19. Волонтерские группы и организации.
20. Лидерство в волонтерской группе.

21. Волонтерская группа и внешняя социальная среда.

22. История и современное состояние волонтерства и волонтерской деятельности

23. Проблемы нуждающихся в волонтерской поддержке (вариант: социальная группа на выбор учащегося)

24. Нормативно-правовая база волонтерской деятельности

25. Информационные технологии в волонтерской среде

Последнее изменение: среда, 5 октября 2016, 21:03

5.3. Фонд оценочных средств

Блок I. Основные понятия и принципы волонтерства

Что такое волонтерская деятельность?

а) Работа по найму в некоммерческих организациях б) Деятельность, осуществляемая добровольно и безвозмездно

Профессиональная деятельность на платной основе

Какие основные виды волонтерских организаций существуют?

а) Государственные учреждения б) Некоммерческие общественные объединения в) Международные корпорации

Какова основная цель волонтерского движения в сфере физической культуры и спорта?

а) Поддержка коммерческой деятельности спортшкол б) Пропаганда здорового образа жизни среди населения в) Создание условий для элитного профессионального спорта

Кто может стать участником волонтерского движения?

а) Только совершеннолетние граждане б) Все желающие независимо от возраста и образования в) Студенты профильных учебных заведений

Блок II. Правовая база волонтерской деятельности

Какой закон регулирует права и обязанности волонтеров в Российской Федерации? а) Федеральный закон № 8-ФЗ «Об общественных объединениях» б) Федеральный закон № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» в) Трудовой кодекс Российской Федерации

Что входит в компетенцию координатора волонтерского проекта?

а) Организация питания участников мероприятия б) Контроль качества спортивного инвентаря в) Подбор и обучение команды волонтеров

Может ли доброволец отказаться от участия в проекте после начала своей работы?

а) Нет, обязан завершить начатое дело б) Да, при наличии уважительных причин в) Только в исключительных случаях, предусмотренных законом

Блок III. Практическое участие в мероприятиях

Чем занимаются волонтеры на соревнованиях международного уровня?

а) Организуют рекламную кампанию б) Помогают судьям, следят за порядком, оказывают информационную поддержку зрителям в) Занимаются профессиональной фотосъемкой события

Для чего необходима специальная форма волонтерам на крупных мероприятиях?

а) Это требование организаторов б) Удобнее вести учёт присутствующих в) Отличительный знак принадлежности к команде волонтеров, облегчающий взаимодействие

Какие важные правила безопасности должен соблюдать волонтер на массовом мероприятии?

а) Постоянно находиться рядом с руководителем б) Следовать инструкциям, избегать опасностей, уметь оказывать первую медицинскую помощь в) Отказываться от любых поручений, кроме собственных обязанностей

Блок IV. Этические нормы волонтера

Почему важно соблюдение этики поведения волонтером?

а) Потому что существует строгий контроль со стороны правоохранительных органов б) Чтобы создать благоприятную атмосферу доверия и уважения ко всем участникам в) Просто потому, что это правило всех спортивных проектов

Должен ли волонтер сохранять конфиденциальность полученной информации?

а) Не обязательно, если эта информация касается публичной сферы б) Обязательно, особенно касательно личной информации участников и партнеров в) Можно свободно распространять любую информацию, если её публикация одобрена руководством

5.4. Перечень видов оценочных средств

1. Собеседование, устный опрос

2. Тестирование

3. Практическая работа

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Томилин К. Г.	Социальное и спортивное волонтерство: методические указания	Сочи: СГУ, 2017
Л1.2	Томилин К. Г.	Социальное и спортивное волонтерство: методическое указание	Москва: ФЛИНТА, 2021
Л1.3	Гребенкина Л. К., Копылова Н. А.	Педагогическое волонтерство: история, организация, опыт: учеб. пособие	Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2022
Л1.4	Сычева А. В., Сучкова А. А., Балябкин Д. М., Жерихова В. А., Сычевой А. В., Сучковой А. А.	Гражданско-патриотическое добровольчество (волонтерство) как фактор воспитания молодежи в условиях вызовов современного общества: монография	Тула: ТулГУ, 2024

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань. – Текст: электронный. – URL: http://minsport.tatarstan.ru
Э2	Министерство по делам молодежи РТ: официальный сайт. – Казань. – Текст: электронный.
Э3	eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000.

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

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Адрес
7.2	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)
7.3	Аудитория С204 (потокковая)
7.4	Компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.5	"Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от
7.6	14.06.2016
7.7	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285
7.8	(Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
7.9	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License –
7.10	Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от
7.11	14.11.2023)
7.12	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
7.13	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL
7.14	AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)
7.15	49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)"
7.16	

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

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

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

данной дисциплины в форме 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.

Требования к оформлению рефератов и презентаций

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.

Структура реферата включает:

- титульный лист, на котором указывается наименование Академии, факультета, кафедры; наименование дисциплины, темы, Ф.И.О. и № группы студента, выполнившего работу; Ф.И.О. преподавателя, проверившего работу;
- введение: цель, задачи, актуальность, изученность темы;
- основная часть (содержание темы);
- заключение;
- список использованной литературы.

Объем реферата: не более 15 стр.

Последовательность работы:

1. Выбор темы исследования. Тема реферата выбирается студентом 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 (на семинаре, в студенческом научном обществе, на конференции и т.п.).

Каждый элемент датируется временем начала и временем завершения.

3. Поиск и изучение литературы.

Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку. Подобранную литературу следует зафиксировать согласно по библиографическому описанию произведений печати. Подобранная 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.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Введение и общие положения по выполнению самостоятельной работы

1.1 Определение и назначение самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся — это учебная деятельность, выполняемая во внеаудиторное время по заданию преподавателя и под его методическим руководством, но без непосредственного участия. Она направлена на развитие профессиональных компетенций студентов, активизацию интеллектуальных способностей, формирование исследовательских навыков и способности к самоорганизации.

1.2 Роль самостоятельной работы по подготовке бакалавров.

Самостоятельная работа составляет значительную часть учебного процесса (не менее 50% от общего объема часов по дисциплине). Она необходима для подготовки специалистов, способных к анализу и решению управленческих задач в индустрии спорта, а также к инновационной деятельности в сфере спортивного менеджмента.

1.3 Нормативная база.

Методические указания разработаны в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.02

«Менеджмент» (профиль «Менеджмент в индустрии спорта»);

Образовательной программой бакалавриата «Менеджмент в индустрии спорта»;

Рабочей программой дисциплины «Управление изменениями в спортивной индустрии».

2. Цели и задачи самостоятельной работы

2.1 Цель

Знакомство с основными теориями и практическими знаниями в области управления спортивными организациями, развитие навыков научно-исследовательской деятельности, формирование стратегического мышления и компетенций инновационного менеджмента.

2.2 Задачи самостоятельной работы.

Развитие исследовательской компетентности:

планирование и проведение исследований в сфере спортивного менеджмента;

владение методами анализа и синтеза информации;

развитие критического мышления и системного подхода к решению управленческих проблем.

Углубление теоретических знаний:

изучение современных теорий и концепций управления спортивными организациями;

освоение методологических подходов (SWOT-анализ, стратегическое планирование, цифровые технологии);

понимание нормативно-правовой базы спортивной деятельности.

Развитие практических навыков:

применение теоретических знаний при анализе управленческих ситуаций;

разработка стратегий развития спортивных организаций;

освоение инструментов и методов управления организационными изменениями.

Формирование навыков самоорганизации и самообразования:

развитие способности к самостоятельной работе;

мотивация к постоянному профессиональному развитию;

навыки планирования учебной деятельности и управления временем.

Подготовка к научно-исследовательской деятельности:

формулирование научных проблем и гипотез;

подготовка научных статей и докладов;

представление результатов исследований.

3. Типология самостоятельной работы по самостоятельности

Уровень 1: Репродуктивная самостоятельная работа

Изучение лекционного материала;

Конспектирование источников;

Работа с учебной литературой;

Подготовка к семинарам и практическим занятиям.

Уровень 2: Поисково-исследовательская самостоятельная работа

Подготовка докладов и сообщений;

