

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Мухамбеталиева Айсу Сабировна
 Должность: Ведущий специалист отдела МКО
 Дата подписания: 14.04.2026 01:05:57
 Уникальный программный ключ:
 a704735d5ef2b8c074250c71fd1f1621051fd8e1

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины Обучение служением

Закреплена за кафедрой	Кафедра социально-гуманитарных дисциплин		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	125		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	19			
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 какпредшествующее:
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 длярешения поставленных задач

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

Знать:
знает методы анализа ситуации в реальных социальных условиях для выявления актуальной социально-значимойзадачи/проблемы, требующей решения

Владеть:
владеет навыками анализа ситуации в реальных социальных условиях для выявления актуальной социально-значимойзадачи/проблемы, требующей решения

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

Знать:
знает способы постановки проблемы путем фиксации ее содержания, выявления субъекта проблемы, а также всехзаинтересованных 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 этическихограничений, регулярного проведения рефлексивных мероприятий для развития гражданственности и профессионализмаучастников 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 гражданственности ипрофессионализма участников проекта

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

Знать:
знает содержание паспорта проекта с учетом компетенций студенческой команды, имеющихся ресурсов, а такжесамоопределения участников проекта по отношению к решаемой проблеме

Уметь:
умеет разрабатывать паспорт проекта с учетом компетенций студенческой команды, имеющихся ресурсов, а такжесамоопределения 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/	1	0				
1.2	Введение в социальное проектирование /Лек/	1	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 социального 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/	1	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/	1	0				
1.5	Анализ ситуации и постановка проблемы /Лек/	1	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/	1	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	1	0				
1.8	Выработка гипотезы проектного решения и ее проверка /Лек/	1	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/	1	2	УК-1.1- Б1УК-1.2- У1УК-1.3- У1УК-1.3- Б1УК-2.1- У1УК-3.4- Б1УК-5.1- У1УК-5.2- У1УК-5.2- Б1УК-5.3- У1			
1.10	Разработка и защита паспорта проекта /Тема/	1	0				
1.11	Разработка и защита паспорта проекта /Лек/	1	2	УК-1.1- З1УК-1.2- З1УК-2.1- З1УК-5.1- З1УК-5.2- З1УК-5.3-З1			
1.12	Определение общих целей. Выработка описания проекта. . Определение задачи плана работы. /Пр/	1	2	УК-1.1- Б1УК-1.2- У1УК-1.3- У1УК-1.3- Б1УК-2.1- У1УК-3.4- Б1УК-5.1- У1УК-5.2- У1УК-5.2- Б1УК-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/	1	1	УК-1.1- З1УК-1.1- Б1УК-1.2- З1УК-1.2- У1УК-1.3- У1УК-1.3- Б1УК-2.1- З1УК-2.1- У1УК-3.4- Б1УК-5.1- З1УК-5.1- У1УК-5.2- З1УК-5.2- У1УК-5.2- Б1УК-5.3- З1УК-5.3- У1			
1.14	Реализация общественного проекта. Прототипирование. Разработка и реализация. Тестирование и улучшение. Оценка. Составление отчета по проекту. /Ср/	1	125	УК-1.1- З1УК-1.1- Б1УК-1.2- З1УК-1.2- У1УК-1.3- У1УК-1.3- Б1УК-2.1- З1УК-2.1- У1УК-3.4- Б1УК-5.1- З1УК-5.1- У1УК-5.2- З1УК-5.2- У1УК-5.2- Б1УК-5.3- З1УК-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, убратся 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 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.
- d. 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. Ответность 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 профорientации 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 установленным 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

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 от14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NLAcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)
7.2	
7.3	А 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ кИнтернету
7.4	А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ кИнтернету
7.5	А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ кИнтернету
7.6	А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК TBLG 55 дюймов, доступ к Интернету
7.7	А 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ кИнтернету
7.8	D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ кИнтернету.
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 кИнтернету.
7.11	D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ кИнтернету.
7.12	D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ кИнтернету.
7.13	B202С - 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 (потоквая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступк Интернету
7.16	C204 (потоквая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступк Интернету
7.17	C205 (потоквая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступк Интернету
7.18	C207 (потоквая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступк Интернету
7.19	D202 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ кИнтернету.
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 кинтернету
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 (потоквая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖКТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.33	E304 (потоквая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖКТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.34	E305 (потоквая) - 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 (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.36	E408 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), 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 (2x25Вт), 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 (2x25Вт), 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 (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.43	E701 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.44	E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), 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 (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.48	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.49	E801 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖКтелевизор 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.), ЖКтелевизор 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 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, объяснения 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 занятию рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика изложения и разъяснения 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 непроработанной 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 освоения

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



Рабочая программа дисциплины **Основы российской государственности**

Закреплена за кафедрой	Кафедра социально-гуманитарных дисциплин		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	37		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	19			
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 причастность 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	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.3	История физической культуры	
2.2.4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

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 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-			
1.3	Культура народов России /Лек/	1	2	УК-5.6-31 УК-5.7-			
1.4	Проект Моя малая родина /Пр/	1	6	УК-5.7-31 УК-5.7-31 УК-5.7-			
1.5	Тема 2. Российское государство-цивилизация /Тема/	1	0				
1.6	Российское государство-цивилизация /Лек/	1	4	УК-5.7-31 УК-5.7-			
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. Макнилла и других). Представление конкурирующих научных парадигм: формационного подхода, национализма, социального конструкционизма. Поздние идеи Савицкого и Гумилева («евразийство»), Цымбурского («остров Россия»), У. Макнилла («восхождение Запада») и С. Хантингтона («столкновение цивилизаций»). Понятия «национального государства», «государства-нации» и «государства-цивилизации».	1	4	УК-5.7-31 УК-5.7-31 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-5.7-31 УК-5.7-			

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	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 развития страны /Тема/	1	0				
1.15	Вызовы будущего и развития страны /Лек/	1	2	УК-5.6-31 УК-5.7-			

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-В1			
	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-В1 УК-5.6-			
2.3	Самостоятельная работа /Ср/	1	37	УК-5.5-В1 УК-5.6-31 УК-5.6-У1 УК-5.7-31 УК-5.7-У1 УК-5.7-			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Тема 1. Что такое Россия

- Какие прилагательные вы бы использовали для характеристики России? Какие смыслы вы вкладываете в эту качественную характеристику? Сравните свой ответ с ответами однокурсников.
- Выделите наиболее выдающиеся, с вашей точки зрения, природные и рукотворные объекты всей России или своего федерального округа.
- Составьте перечень 10 наиболее выдающихся, на ваш взгляд, изобретений и технологических прорывов России, обогативших мировую цивилизацию за последние столетия.
- 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?
- Что вы знаете о героях, символике и брендах своего региона?
- Какие объекты вы бы внесли на интерактивную карту своего населенного пункта, города или региона?
- Решите ситуационную задачу, определив ключевую задачу своего населенного пункта, города или региона и предложив пути ее решения.

Примерный тест к теме 1:

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

- 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 надиндивидуальных 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 намусленно 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, проделывать 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. Принципы 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

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 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: 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 Academic Edition Windows 7 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 TBLG 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 (потоквая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.17	C204 (потоквая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.18	C205 (потоквая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.19	C207 (потоквая) - 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 (поточная) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖКТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.34	E304 (поточная) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖКТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.35	E305 (поточная) - 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 (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.37	E408 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), 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 (2x25Вт), 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 (2x25Вт), 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 (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.44	E701 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.45	E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), 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 (2x25Вт), доступ к Интернету.

7.49	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.50	E801 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖКтелевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалымультимедийных 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.), ЖКтелевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалымультимедийных 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 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 изложения и разъяснения полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультациями 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 неподготовившиеся 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 непроработанной 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 освоения

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



Рабочая программа дисциплины **История России**

Закреплена за кафедрой	Кафедра социально-гуманитарных дисциплин		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	28		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Неделя	19		20 3/6			
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	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2.2.2	Философия
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

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	Интеракт.	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-			
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 исоциально-политические процессы становления и развития государственности. Образование Древнерусского	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: открыто-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 исоциально-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 Святом 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 Востока. 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	Средневековые 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	Средневековые 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	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-			
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 установлению 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-			
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-			
1.29	Правление первых Романовых: от сословно-представительной монархии к установлению абсолютизма /Пр/	1	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-			
1.30	XVII - "бунташный" век. /Пр/	1	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-			

1.31	Земские Соборы. ЗаконодательствоXVII века как фактор преодоленияСмутного времени. Соборное уложение1649 г.: юридическое закреплениекрепостного права. /Пр/	1	2	УК-5.8-У1УК-5.9-У1УК-5.9-В1			
1.32	Церковный раскол, его социально-политическая сущность ипоследствия /Пр/	1	2	УК-5.8-У1УК-5.9-У1УК-5.9-			
1.33	Основные направления внешнейполитики России в XVII в. Становлениенового миропорядка. /Пр/	1	2	УК-5.8-У1УК-5.9-У1УК-5.9-			
1.34	Самостоятельная работа /Ср/	1	14	УК-5.8-31УК-5.8-У1УК-5.9-31УК-5.9-У1УК-5.9-			
	Раздел 2. Модуль 2.						
2.1	Россия и мир в XVIII-XIX веках:попытки модернизации ипромышленный переворот /Тема/	2	0				
2.2	Европа: кризис «старого порядка» иособенности «эпохиПросвещения». /Лек/	2	2	УК-5.8-31УК-5.9-31			
2.3	Россия в XVIII веке. /Лек/	2	2	УК-5.8-31УК-5.9-31			
2.4	Россия в первой половине XIXвека. /Лек/	2	2	УК-5.8-31УК-5.9-31			
2.5	Россия во второй половине XIXвека. /Лек/	2	2	УК-5.8-31УК-5.9-31			
2.6	Французская революция и ее влияние наполитическое и социокультурноеразвитие европейских государств.Мировое сообщество в XIX	2	2	УК-5.8-У1УК-5.9-У1УК-5.9-В1			
2.7	Россия при Петре I : борьба запреобразования /Пр/	2	2	УК-5.8-У1УК-5.9-У1УК-5.9-			
2.8	Российская империя после ПетраВеликого: «эпоха дворцовыхпереворотов». Российская империя вовторой половине XVIII столетия: эпохаЕкатерины Великой. /Пр/	2	2	УК-5.8-У1УК-5.9-У1УК-5.9-В1			
2.9	Россия при императоре Александре I :правительственный реформизм и внешнеполитические обстоятельства. /Пр/	2	2	УК-5.8-У1УК-5.9-У1УК-5.9-В1			
2.10	Внутренняя и внешняя политикаимператора Николая I: содержание ипоследствия /Пр/	2	2	УК-5.8-У1УК-5.9-У1УК-5.9-			
2.11	Российская империя во второйполовине XIX века: - Александр II: крестьянская реформа ипреобразования 60-70-х гг.; - внутри- и внешнеполитический курсимператора Александра III /Пр/	2	0	УК-5.8-У1УК-5.9-У1УК-5.9-В1			
2.12	Россия и мир в XX веке /Тема/	2	0				
2.13	Мировое сообщество и Россия в началеXX века /Лек/	2	2	УК-5.8-31УК-5.9-31			
2.14	Великая русская революция игражданская война /Лек/	2	2	УК-5.8-31УК-5.9-31			

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 могущества 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-			
2.19	Мировое сообщество между мировыми войнами /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-			
2.20	Великая Отечественная война: основные этапы и события. /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-			
2.21	Советский Союз и мировое сообщество в послевоенную эпоху. Формирование bipolarной мировой системы /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-В1			
2.22	Советский Союз: от периода могущества до периода распада (1960-90-е гг.) /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-			
2.23	Ведущие страны Запада и Востока в постиндустриальную эпоху /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-			
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-			
2.28	Становление суверенного российского государства на рубеже веков /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-			
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-			
2.30	Внешиполитический курс: основные приоритеты и их реализация /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-			
2.31	Специальная военная операция и проблемы справедливого мироустройства /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-			
2.32	Ретроспектива российской истории и будущее российской цивилизации /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-			
2.33	Зачет /Пр/	2	2	УК-5.8-У1 УК-5.9-У1 УК-5.9-			

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

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. Феодальная 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 Батыя 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 западных русских 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 «просвещённого 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-вашигтонская 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 умеренным реформам 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: внутриполитические 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. Средневековье 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 и установленным 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 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

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 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: 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 Academic Edition Windows 7 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 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 изложения и разъяснения полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультациями 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 неподготовившиеся 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 непроработанной 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 освоения

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
 29.05.25 г.

Рабочая программа дисциплины **Основы военной подготовки**

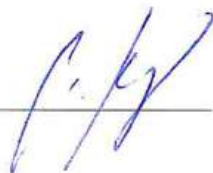
Закреплена за кафедрой	Кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах: зачеты с оценкой 3	
в том числе:			
аудиторные занятия	42		
самостоятельная работа	66		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
Неделя	18 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, выбирает здоровьесберегающие технологии для ведения здорового образа жизни 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 с 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 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 медицинскую 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	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Основы военной подготовки						
1.1	Общевойсковые уставы Вооруженных Сил Российской Федерации	3	0				
1.2	Общевойсковые уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание. /Лек/	3	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/	3	2	УК-8.1-31 УК-8.1-У1 УК-8.1-В1	Л1.3 Л1.5		
1.4	Общевойсковые 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 воинских подразделений перед построением в строю. Строевые приемы на месте и в движении без оружия. Выполнение воинского приветствия, выноса из строя, подбора и погашения.	3	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/	3	0				
1.6	Военная доктрина РФ. Законодательство РФ о прохождении военной службы. /Лек/	3	2	УК-8.6-31 УК-8.6-У1 УК-8.6-	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/	3	8	УК-8.6-31 УК-8.6-У1 УК-8.6-В1	Л1.1		
1.8	Россия в современном мире. /Тема/	3	0				
1.9	Россия в современном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны. /Лек/	3	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/	3	8	УК-8.6-31 УК-8.6-У1 УК-8.6-В1	Л1.1		
1.11	Вооруженные Силы Российской Федерации. /Тема/	3	0				
1.12	Вооруженные Силы Российской Федерации /Лек/	3	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 структуры армии Франции. /Ср/	3	8	УК-8.2-31 УК-8.2-У1 УК-8.2-В1	Л1.4		
1.14	Основы современного общевойскового боя. /Тема/	3	0				
1.15	Основы современного общевойскового боя. /Лек/	3	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/	3	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/	3	0				
1.18	Местность как элемент боевой обстановки. /Лек/	3	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/	3	8	УК-8.4-31 УК-8.4-У1 УК-8.4-В1	Л1.2		
1.20	Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие.	3	0				

1.21	Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие. /Лек/	3	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/	3	2	УК-8.3-31 УК-8.3-У1 УК-8.3-В1	Л1.4 Л1.6		
1.23	Выполнение норматива "Надевание противогАЗа". /Пр/	3	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/	3	2	УК-8.3-31 УК-8.3-У1 УК-8.3-В1	Л1.4 Л1.6		
1.25	Выполнение норматива "ОЗК: плащ врукава". /Пр/	3	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/	3	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/	3	0				
1.28	Материальная часть стрелкового оружия и ручных осколочных гранат. /Лек/	3	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/	3	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".	3	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/	3	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/	3	2	УК-8.2-31 УК-8.2-У1 УК-8.2-В1	Л1.4		
1.33	Учебные стрельбы в стрелковом тире. /Пр/	3	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/	3	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/	3	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. /Зачёт СОц/	3	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 иуголовная.
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 кровотечения.
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, заряжание оружия, и производства очереди (выстрела);
 - в. Заряжание 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 укромную точку стрельки».
 - 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. «Разряджай»;
 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 капельно-жидкими 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 кровоизлияние, блокирование кровеносного сосуда;
 в. Пороки сердца, инфаркт миокарда, сильное переутомление;
 с. Обширные внутренние кровоизлияния, 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 патологический 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:
- Обязанности основных должностных лиц по применению своих дисциплинарных прав;
 - Порядок дежурств;
 - Общие права и обязанности военнослужащих и взаимоотношения между ними.
24. Текст воинской присяги и положения о Боевом знамени воинской части приведены:
- В Уставе внутренней службы Вооружённых сил Российской Федерации;
 - В Уставе гарнизонной и караульной службы Вооружённых сил Российской Федерации;
 - В Строевом уставе внутренней службы Вооружённых сил Российской Федерации.
25. Шеренга – это:
- Строй, в котором военнослужащие размещены на установленном интервале;
 - Строй, в котором военнослужащие размещены в затылок друг другу, а подразделения одно за другим на дистанции, установленной уставом или командирами;
 - Строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.
26. Развёрнутым строем называется:
- Строй, в котором подразделения построены в колонну или подразделения построены один за другим на дистанциях, установленных Уставом или командиром;
 - 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;
 - Строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги.
27. Общевоинские уставы внутренней службы Вооружённых сил Российской Федерации утверждены:
- Постановлением Правительства Российской Федерации;
 - Приказом Министра обороны;
 - Указом Президента Российской Федерации.
28. Стрельба из автомата Калашникова может вестись из положения:
- Стоя;
 - Из различных положений (стоя, с колена, лёжа);
 - 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».
- отношения, военнослужащий;
 - дисциплина, военнослужащего;
 - службы, военнослужащих.
30. «Стрельба из автомата складывается из подготовки к стрельбе, ... и прекращения стрельбы».
- прицеливания;
 - выстрела;
 - попадания в цель.
31. От каких поражающих факторов оружия массового поражения защищает убежище?
- От химического и бактериологического оружия;
 - От всех поражающих факторов ядерного взрыва;
 - От всех поражающих факторов ядерного взрыва, от химического и бактериологического оружия.
32. Противогаз служит для защиты органов дыхания, лица и глаз от:
- Светового излучения, проникающей радиации и высокой температуры;
 - Бактериальных средств;
 - Отравляющих, многих ядовитых и радиоактивных веществ.
33. Наибольшую опасность радиоактивные вещества представляют:
- В течении трёх суток выпадения;
 - В первые часы после выпадения;
 - В первые сутки после выпадения.
34. В случае солнечного удара необходимо:
- Усадить пострадавшего, напоить большим количеством воды, вызвать «Скорую помощь»;
 - 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»;
 - 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 убойных осколков оборонительной гранаты Ф-1 составляет:

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

15. Радиус разлета убойных 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., КоржН. А., Марченков А.А.	Военно-инженерная подготовка: учебное пособие	Санкт-Петербург: СПбГУТим. 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 школахКалининградской области в 1945—2007 годах:	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., ОрловН. 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-медицинскаяподготовка: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2025
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественногопроизводства			
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285(Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License –Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от14.11.2023)		
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NLAcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)		
6.3.1.6	Учебная версия программы для ЭВМ: система автоматизации гостиниц «Эдельвейс» (Сублицензионный договор сООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.7	Тестовый доступ к Travelline: Platform для автоматизации бизнес-процессов, централизованного хранения иуправления 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 проекторами 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 всебя: - 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 ЛП, 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 изучения 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 изучаемых 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 из заметки. Работу над темой можно считать завершенной, 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

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



Рабочая программа дисциплины **Философия**

Закреплена за кафедрой	Кафедра социально-гуманитарных дисциплин		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	40		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> , <Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	13			
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., Аптакова-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	
2.2	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		
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

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	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1. История философии						
1.1	История философии / Тема /	7	0				

1.2	Введение в философию /Лек/	7	2	УК-1.4-31УК-1.5-31УК-5.10-			
1.3	Введение в философию /Пр/	7	2	УК-1.4-У1УК-1.4-В1УК-1.5-В1УК-5.10-			
1.4	Философия Древнего Востока /Лек/	7	2	УК-1.4-31УК-1.5-31УК-5.10-			
1.5	Философия Древнего Востока /Пр/	7	2	УК-1.4-У1УК-1.4-В1УК-1.5-В1УК-5.10-			
1.6	Философия античности /Лек/	7	2	УК-1.4-31УК-1.5-31УК-5.10-			
1.7	Философия античности /Пр/	7	2	УК-1.4-У1УК-1.4-В1УК-1.5-В1УК-5.10-			
1.8	Философия средневековья и Нововремени /Лек/	7	2	УК-1.4-31УК-1.5-31УК-5.10-			
1.9	Философия средневековья и Нововремени /Пр/	7	2	УК-1.4-У1УК-1.4-В1УК-1.5-В1УК-5.10-			
1.10	Философия XIX века /Лек/	7	2	УК-1.4-31УК-1.5-31УК-5.10-			
1.11	Философия XIX века /Пр/	7	2	УК-1.4-У1УК-1.4-В1УК-1.5-В1УК-5.10-			
	Раздел 2. Модуль 2. Основные философские направления						
2.1	Основы философского знания /Тема/	7	0				
2.2	Основы онтологии /Лек/	7	2	УК-1.4-31УК-1.5-31УК-5.10-			
2.3	Основы онтологии /Пр/	7	2	УК-1.4-У1УК-1.4-В1УК-1.5-В1УК-5.10-			
2.4	Основы гносеологии и философской антропологии /Лек/	7	2	УК-1.4-31УК-1.5-31УК-5.10-			
2.5	Основы гносеологии и философской антропологии /Пр/	7	2	УК-1.4-У1УК-1.4-В1УК-1.5-В1УК-5.10-			
2.6	Основы социальной философии и аксиологии /Лек/	7	2	УК-1.4-31УК-1.5-31УК-5.10-			
2.7	Основы социальной философии и аксиологии /Пр/	7	2	УК-1.4-У1УК-1.4-В1УК-1.5-В1УК-5.10-			

2.8	Самостоятельная работа /Ср/	7	40	УК-1.4- 31УК-1.4- У1УК-1.4- В1УК-1.5- 31УК-1.5- В1УК-5.10- 31УК-5.10-			
2.9	ЭКЗАМЕН /Экзамен/	7	36	УК-1.4- 31УК-1.4- У1УК-1.4- В1УК-1.5- 31УК-1.5- В1УК-5.10- 31УК-5.10-			

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-сигез" 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 философской 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
- Милитаризм
- 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 к идеалу, что их привлекло в этой эпохе?

Объясните понятие «утопическая философия». Кого из представителей утопизма эпохи Возрождения можно назвать? Чем 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 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 установленным порядком 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 представлять 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

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 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: 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 Academic Edition Windows 7 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	А 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ кИнтернету
7.4	А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ кИнтернету
7.5	А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ кИнтернету
7.6	А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК TBLG 55 дюймов, доступ к Интернету
7.7	А 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ кИнтернету
7.8	D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ кИнтернету.
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 кИнтернету.
7.11	D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ кИнтернету.
7.12	D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ кИнтернету.
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, доступк Интернету
7.16	C204 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступк Интернету
7.17	C205 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступк Интернету
7.18	C207 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступк Интернету
7.19	D202 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ кИнтернету.
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 кинтернету
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 кИнтернету.
7.25	D217А - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ кИнтернету.
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 кИнтернету.
7.29	C304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ кИнтернету.
7.30	C305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ кИнтернету.
7.31	D305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ кИнтернету.

7.32	E303 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖКТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.33	E304 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖКТВ 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 (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.36	E408 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), 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 (2x25Вт), 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 (2x25Вт), 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 (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.43	E701 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.44	E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), 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 (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.48	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.49	E801 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖКтелевизор 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.), ЖКтелевизор 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 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, объяснения 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 занятию рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика изложения и разъяснения 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 неподготовившиеся 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 непроработанной 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 освоения

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

29.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины **Безопасность жизнедеятельности**

Закреплена за кафедрой	Кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	34		
самостоятельная работа	74		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
Неделя	20 3/6			
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:

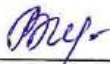
Ст.преп., Мифтахов Салават Фаритович



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/	2	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/	2	2	УК-8.9-31	Л1.1 Л1.2		
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/	2	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/	2	8	УК-8.9-31	Л1.1		
1.5	Организационно-правовые вопросы обеспечения безопасности жизнедеятельности. Правовые основы охраны труда в РФ.	2	0				
1.6	Организация государственной системы безопасности жизнедеятельности. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности	2	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/	2	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/	2	10	УК-8.8-31 УК-8.8-У1	Л1.3		
1.9	Чрезвычайные ситуации природного характера. /Тема/	2	0				
1.10	Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС). Стадии развития ЧС. Классификация катастроф. Классификация ЧС природного характера. /Лек/	2	2	УК-8.9-31 УК-8.9-У1	Л1.1		
1.11	Стихийные бедствия в литосфере. Стихийные бедствия в гидросфере. Стихийные бедствия в атмосфере. /Пр/	2	2	УК-8.9-31 УК-8.9-У1	Л1.1		
1.12	Стихийные бедствия в литосфере. Стихийные бедствия в гидросфере. Стихийные бедствия в	2	8	УК-8.9-31 УК-8.9-У1	Л1.1		
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Чрезвычайные ситуации техногенного характера /Тема/	2	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/	2	4	УК-8.9-31 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/	2	2	УК-8.9-31 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/	2	2	УК-8.9-31 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/	2	10	УК-8.9-У1 УК-8.9-В1	Л1.1		
2.6	Чрезвычайные ситуации социального характера и защита населения от их последствий /Тема/	2	0				
2.7	Основные определения, закономерности проявления, классификация ЧС. /Лек/	2	4	УК-8.9-31 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/	2	4	УК-8.9-31 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/	2	14	УК-8.9-31 УК-8.9-У1 УК-8.9-В1	Л1.1		
2.10	Экологическая безопасность окружающей среды /Тема/	2	0				
2.11	Виды загрязнений окружающей природной среды /Лек/	2	2	УК-8.7-31	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	2	4	УК-8.7-31 УК-8.7-У1	Л1.1		

2.13	Основные источники антропогенного воздействия на окружающую среду (промышленность, транспорт, сельское хозяйство,	2	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.	2	8	УК-8.7-У1 УК-8.8-В1	Л1.1		
2.15	Информационные ресурсы в области экологии /Ср/	2	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 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 химически 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:

Пожар — 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 приземлетрясении:

- 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

Б	Техногенные ЧС	2	Эпидемия
В	Биологические ЧС	3	Наводнение
Г	Экологические ЧС	4	Разлив нефти

Запишите выбранные цифры над соответствующими буквами:

А Б В Г

Правильный ответ:

А Б В Г
3 1 2 4

Задание 2.

Прочитайте текст и установите соответствие.

К каждому виду травм подберите соответствующий способ оказания первой помощи из второго столбца:

Вид травмы	Оказание ПМ
А Ожог	1 Наложение давящей повязки
Б Вывих	2 Охлаждение поврежденного участка
В Кровотечение	3 Иммобилизация конечности
Г Перелом	4 Промывание прохладной водой

Запишите выбранные цифры над соответствующими буквами:

А Б В Г

Правильный ответ:

А Б В Г
4 2 1 3

Задание 3.

Прочитайте текст и установите соответствие.

К каждому виду природных явлений подберите соответствующие правила поведения из второго столбца:

Природные явления	Правила поведения
А Землетрясение	1 Укрыться в здании, подвале или погребе
Б Наводнение	2 Отключить газ и электричество, эвакуироваться
В Ураган	3 Спуститься с возвышенностей, держаться подальше от деревьев
Г Гроза	4 Покинуть здание, держаться подальше от стен и окон

Запишите выбранные цифры над соответствующими буквами:

А Б В Г

Правильный ответ:

А Б В Г
4 2 1 3

Задание 4.

Прочитайте текст и установите соответствие.

Установите соответствие между видами средств индивидуальной защиты и их назначением:

Средства инд.защиты	Назначение
А Противогаз	1 Защита органов дыхания и глаз от радиоактивной пыли
Б Респиратор	2 Защита кожи от отравляющих веществ и радиоактивной пыли
В Защитный костюм	3 Защита органов дыхания от вредных веществ и аэрозолей
Г Дозиметр	4 Измерение уровня радиации

Запишите выбранные цифры над соответствующими буквами:

А Б В Г

Правильный ответ:

А Б В Г
1 3 2 4

Задание 5.

Прочитайте текст и установите соответствие.

Установите соответствие между видами стихийных бедствий и их последствиями:

Вид стихийного бедствия	Последствия
А Землетрясение	1 Разрушение зданий и сооружений
Б Наводнение	2 Нарушение водоснабжения и канализации
В Ураган	3 Повреждение линий электропередач и связи
Г Засуха	4 Гибель урожая и дефицит продовольствия

Запишите выбранные цифры над соответствующими буквами:

А Б В Г

Правильный ответ:

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 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 немногораскачиваются 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 вращающего 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 поступила 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
ЛП.1	Резчиков Е. А., Ткаченко Ю. Л., Рязанцева А. В.	Безопасность жизнедеятельности	Москва: Московский Политех, 2012
ЛП.2	Булгаков А. Б.	Безопасность жизнедеятельности. Модуль «Теоретические основы безопасности жизнедеятельности»	Благовещенск: АмГУ, 2014
ЛП.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

6.3.1 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 Academic Edition -
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 Academic Edition Windows 7 Professional
6.3.1.13	Upgr Номер лицензии: 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 зарегистрированныхпользователей.
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 университетфизической 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 авторизированныхпользователей 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.

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 кИнтернету
7.4	А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ кИнтернету
7.5	А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ кИнтернету
7.6	А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК TBLG 55 дюймов, доступ к Интернету
7.7	А 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ кИнтернету
7.8	D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ кИнтернету.
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 кИнтернету.

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 (потоковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.15	C204 (потоковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.16	C205 (потоковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.17	C207 (потоковая) - 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 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖКТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.39	E305 (потокковая) - 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 (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.41	E402 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICLRAY, 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 ICLRAY, 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 ICLRAY, 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 ICLRAY, 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 (2x25Вт), 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 (2x25Вт), 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 (13шт.), 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 (2x25Вт), 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 (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.53	E701 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.54	E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), 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 (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.58	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.59	E801 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖКтелевизор 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.), ЖКтелевизор 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 записывании 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 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 приобретается практика изложения и разъяснения 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 неподготовившимся 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 непроработанной 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 не освещенными 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 отражения новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

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



Рабочая программа дисциплины **Правоведение**

Закреплена за кафедрой	Кафедра социально-гуманитарных дисциплин		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	38		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
Неделя	13			
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:

Ислямов 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
2.1.2	
2.1.3	Обучение служением
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

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 формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности

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	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1.						
1.1	Общество, политическая власть, государство. /Тема/	5	0				
1.2	Общество, политическая власть, государство. /Лек/	5	2	УК-2.4-31 УК-10.1-			

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/	5	2	УК-2.4- У1УК-2.4- В1УК- 10.1- У1УК- 10.1-В1			
1.4	Право: понятие и сущность /Тема/	5	0				
1.5	Право: понятие и сущность /Лек/	5	2	УК-2.4- 31УК-			
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/	5	2	УК-2.4- У1УК-2.4- В1УК- 10.1- У1УК- 10.1-В1			
1.7	Основы конституционного права Российской Федерации /Тема/	5	0				
1.8	Основы конституционного права Российской Федерации /Лек/	5	2	УК-2.4- 31УК-			

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/	5	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/	5	0				
1.11	Правонарушения и их участники. Правонарушения и юридическая ответственность /Лек/	5	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	5	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/	5	0				
2.2	Основы административного права /Лек/	5	2	УК-2.4-31 УК-10.1-			
2.3	Общая характеристика административного права. Структура административного права. Субъекты административного права. Административно-правовые формы и методы. Административная ответственность. Коррупционные риски /Пр/	5	2	УК-2.4-У1 УК-2.4-В1 УК-10.1-У1 УК-10.1-В1			
2.4	Основы трудового права /Тема/	5	0				

2.5	Основы трудового права /Лек/	5	2	УК-2.4-31УК-10.1-			
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/	5	2	УК-2.4-У1УК-2.4-В1УК-10.1-У1УК-10.1-В1			
2.7	Основы уголовного и гражданского права РФ /Тема/	5	0				
2.8	Основы уголовного и гражданского права РФ /Лек/	5	2	УК-2.4-31УК-10.1-			
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/	5	2	УК-2.4-У1УК-2.4-В1УК-10.1-У1УК-10.1-В1			
2.10	Основы семейного и экологического права РФ /Тема/	5	0				
2.11	Основы семейного и экологического права РФ /Лек/	5	2	УК-2.4-31УК-10.1-			
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/	5	4	УК-2.4-У1УК-2.4-В1УК-10.1-У1УК-10.1-В1			

2.13	Самостоятельная работа /Ср/	5	38	УК-2.4- 31УК-2.4- У1УК-2.4- В1УК-10.1- 31УК-10.1- У1УК-10.1-			

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 принадлежноститерритории. *
- 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.

вотум 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:

четырнадцати лет;

пятнадцати лет;

шестнадцати 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 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

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 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: 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 Academic Edition Windows 7 Professional Upgr Номер лицензии: 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 кИнтернету
 А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ кИнтернету
 А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ кИнтернету
 А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК TBLG 55 дюймов, доступ к Интернету
 А 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ кИнтернету
 D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ кИнтернету.
 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 кИнтернету.
 D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ кИнтернету.
 D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ кИнтернету.
 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 (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 кИнтернету.
 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 кИнтернету.
 D217A - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ кИнтернету.
 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 кИнтернету.
 C304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ кИнтернету.
 C305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ кИнтернету.
 D305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ кИнтернету.
 E303 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖКТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
 E304 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖКТВ 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 (2x25Вт), доступ к Интернету.
 E408 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), 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 (2x25Вт), доступ к Интернету.

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, пропуск 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 изложения и разъяснения полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультациями 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 неподготовившиеся 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 непроработанной 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 освоения

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



Рабочая программа дисциплины **Русский язык**

Закреплена за кафедрой	Кафедра иностранных языков и языкознания		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	38		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
Недель	20 3/6			
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 

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	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:	
2.1.1	Основы российской государственности	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Социальная адаптация в условиях профессиональной деятельности	

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:

- навыками аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта;
- владение основами профессиональной этики и речевой культуры;

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 гармоничный диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации;

Владеть:

- навыками 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	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Культура речи как составляющая общей культуры спортсмена. Нормативный аспект культуры речи спортсмена.						
1.1	1. Современное состояние русского языка. Культура речи и ее составляющие. Нормативный, коммуникативный, этический аспект культуры речи. 2. Язык как система. Уровни и единицы языка. Основные функции языка. 3. Язык и речь. Отличительные свойства языка и речи. Особенности речи спортсмена.	2	0				
1.2	1. Современное состояние русского языка. Культура речи и ее составляющие. Нормативный, коммуникативный, этический аспект культуры речи. Культура речи в спортивной языковой среде. 2. Язык как система. Уровни и единицы языка. Основные функции языка. 3. Язык и речь. Отличительные	2	4	УК-4.1- У1УК-4.2- 31	Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3		
1.3	1. Современное состояние русского языка. Культура речи и ее составляющие. Нормативный, коммуникативный, этический аспект культуры речи. Культура речи в спортивной языковой среде. 2. Язык как система. Уровни и единицы языка. Основные функции языка. 3. Язык и речь. Отличительные	2	8	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- В1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2- В1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3		
1.4	1. Современное состояние русского языка. Культура речи и ее составляющие. Нормативный, коммуникативный, этический аспект культуры речи. Культура речи в спортивной языковой среде. 2. Язык как система. Уровни и единицы языка. Основные функции языка. 3. Язык и речь. Отличительные	2	10	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- В1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-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 спортсменов. 2. Спортивный сленг: союзник или противник. Профессиональный спортивный жаргон. 3. Активный словарный запас спортсмена и его обогащение. /Тема/	2	0				

1.6	1. Нормативный аспект культуры речи. Виды норм (лексические, орфоэпические, акцентологические, грамматические, текстовые, орфографические, пунктуационные, стилистические). Ошибки в речи спортсменов. 2. Спортивный сленг: союзник или противник. Профессиональный спортивный жаргон. 3. Активный словарный запас спортсмена и его обогащение. /Пр/	2	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	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
1.7	1. Нормативный аспект культуры речи. Виды норм (лексические, орфоэпические, акцентологические, грамматические, текстовые, орфографические, пунктуационные, стилистические). Ошибки в речи спортсменов. 2. Спортивный сленг: союзник или противник. Профессиональный спортивный жаргон. 3. Активный словарный запас спортсмена и его обогащение. /Ср/	2	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	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 Э3		
	Раздел 2. Раздел 2. Функциональные стили речи. Коммуникативный и этический аспекты культуры речи спортсмена.						
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 спорта 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. Особенности языка спортивной прессы. 4. Особенности устной публичной речи. Оратор и его аудитория. Развитие лидерских качеств. Языковой портрет современного спортсмена. Подготовка к интервью. 5. Композиция публичного выступления. Подготовка к выступлению. Построение убеждающего монолога с целью развития навыков командной работы, принятия решений. /Тема/	2	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 спорта 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. Особенности языка спортивной прессы. 4. Особенности устной публичной речи. Оратор и его аудитория. Развитие лидерских качеств. Языковой портрет современного спортсмена. Подготовка к интервью. 5. Композиция публичного выступления. Подготовка к выступлению. Построение убеждающего монолога с целью развития навыков командной работы, принятия решений. /Пр/	2	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 спорта 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. Особенности языка спортивной прессы. 4. Особенности устной публичной речи. Оратор и его аудитория. Развитие лидерских качеств. Языковой портрет современного спортсмена. Подготовка к интервью. 5. Композиция публичного выступления. Подготовка к выступлению. Построение убеждающего монолога с целью развития навыков командной работы, принятия решений. /Ср/	2	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 спортсменов. 2. Речевой этикет как составляющая профессионального имиджа спортсмена. /Тема/	2	0				
2.5	1. Коммуникативный аспект культуры речи. Коммуникативные качества речи, обеспечивающие оптимальное общение спортсменов. 2. Речевой этикет как составляющая профессионального имиджа спортсмена. /Пр/	2	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 спортсменов. 2. Речевой этикет как составляющая профессионального имиджа спортсмена. /Ср/	2	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.

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 неспокойно 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 тбилиским «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 стеснялся 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 сожесточенным выражением на лице по целым дням валялся на постели. Отец обходился со мной равнодушно-ласково; матушка почти не обращала на меня внимания, хотя у ней, 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? Совсем ли рекомендации 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 тренера по художественной гимнастике».

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 спортсменов?

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 спортсмена 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

Контрольная работа № 1

Разделы: «Культура речи как составляющая общей культуры спортсмена», «Нормативный аспект культуры речи спортсмена»

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», «здравствуйтесь».
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.

Контрольная работа № 2

Разделы: «Функциональные стили речи. Особенности жанров спортивной публицистики», «Коммуникативный и этический аспекты культуры речи спортсмена»

1. Назовите основные единицы речевого общения, дайте им определение.
2. Назовите основные психологические принципы речевой коммуникации.
3. Укажите правильное написание Н и НН в следующих словосочетаниях:
 - 1) скамьи слома..ый, современ..ик; 2) плохо глаже..ый, деревня..ый; 3) реше..ый, эмалирова..ый;
 - 4) имуществе..ый, взволнова..ый
4. Проанализируйте текст письменно. Определите стиль данного текста. Какие тропы и фигуры вы можете указать в приведенном отрывке? Какова их роль?
ЦСКА, «Барселона» и неожиданно «Химки». Кто входит в список фаворитов Евролиги?
В преддверии старта турнира «Советский спорт» изучил составы команд и порассуждал на тему, у кого лучшие шансы на титул.
В межсезонье у армейцев серьезно сократился бюджет ввиду известных причин, главная из которых – кризис. Ну и проблемы у главного спонсора клуба – «Норникеля», вызванные аварией в Норильске, тоже наверняка сыграли свою роль. Впрочем, изменения в составе связаны не только с этим. ЦСКА покинул многолетний лидер и капитан Кайл Хайнс, ушел Ховард Сент-Рос, а также Андрей Воронцевич, проведший в стане армейцев 14 лет. Впрочем, эти потери команда Итудиса смогла компенсировать приобретением сразу двух суперзвезд – форварда «Басконии» Торнике Шенгелии и сербского центрового «Олимпиакоса» Николы Милутинова, который способен оттереть от щита практически любого соперника, поэтому уход Хайнса (новым капитаном стал Никита Курбанов) не должен сильно сказаться на выступлениях красно-синих. Впрочем, финансовые трудности все-таки не позволили москвичам сохранить всех, кого им хотелось (пришлось отпустить того же Сент-Роса), и в нынешнем виде скамейка армейцев не выглядит надежной и длинной, как было раньше. Плюс Шенгелия успел в первом же матче за новую команду травмировать колено, поэтому некоторое время не будет доступен для Итудиса. Никто не сомневается, что восьмикратный чемпион Евролиги все равно входит в список претендентов на титул, однако однозначным фаворитом турнира ЦСКА назвать все же сложно (Советский спорт).
5. Укажите, в каком ряду во всех словах пропущена буква А.
 - 1) заг..рать, прик..саться, ср..внение, ог..рок 2) Р..стислав, откл..няться, уг..реть, пол..г

- 3) доск..кать, изл..жение, з..ря, тв..рять 4) выг..рки, попл..вок, р..стение, сл..гаемое
6. Расставьте знаки препинания в следующих предложениях:
1. Очевидно нам нужно переходить на более атакующие варианты игры чтобы потом легко подстраиваться к более скоростному и силовому футболу в турнирах УЕФА.
 2. Пока многие команды РПЛ застряли в нулевых им необходимо меняться ориентируясь на лучшие европейские образцы.
 3. При этом о сокращении премьер-лиги речь не идет.
 4. Наоборот я был бы рад если бы число участников увеличилось до 18.
7. Расставьте знаки препинания в предложениях:
1. В этом эпизоде как в капле воды отразились решающие козыри «Лейкерс» во-первых большое преимущество в физической мощи и во-вторых блестящая защита Дэвиса под кольцом.
 2. И ведь на другой половине площадки он тоже был главным действующим лицом без сомнения!
 3. 34 очка в первом же финальном матче карьеры такого НБА не видела более полувека.
 4. Между прочим «Майами» впервые в плей-офф оказался в роли догоняющего.
8. Для текстов научного стиля не характерно (-а)
- 1) логическая последовательность изложения;
 - 2) преимущественное употребление существительных вместо глаголов;
 - 3) широкое использование лексики и фразеологии других стилей;
 - 4) научная фразеология.
9. В официально-деловых текстах обычно употребляются слова:
- 1) амплитуда, локальный, следовать;
 - 2) климат, хроника, журнал;
 - 3) эскалация, форум, конгресс;
 - 4) доложить, ответчик, взыскание.
10. В отрывках из текстов, принадлежащих к разным стилям, употребить простые или сложные формы степеней сравнения, объясняя свой выбор.
1. Различия между мерой и степенью проявляются (более контрастно, контрастнее), если рассматривать признак в динамике и в статике (Монография).
 2. Встает нежный ландшафт Украины: от Полесья до самого Черного моря, от Карпат почти до самого Дона... (самый благодатный, благодатнейший) край! (Из газет).
 3. Твардовский был (самый образованный, образованнейший) человеком и читателем (Критическая статья).

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, её 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 спортсмена.

1. Паронимы и омонимы в речи спортсмена.
 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 спортсмена.
1. Словари и речевая культура. Приемы обогащения речи.
 2. Фразеологизмы и крылатые слова в речи спортсменов.
 3. Профессиональный спортивный жаргон
 4. Использование терминов в речи спортсменов.
 5. Грамматические ошибки в речи спортсменов.
- Раздел 3. Функциональные стили речи. Особенности жанров спортивной публицистики.
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 спортсмена.
1. Коммуникативные качества речи, обеспечивающие оптимальное общение спортсменов.
 2. Речевой этикет как составляющая профессионального имиджа спортсмена.
 3. Афоризмы о спорте.
 4. Языковая личность спортсмена.
 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
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.grammar.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 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: 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 Academic Edition Windows 7 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 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 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

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	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	6 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	216		Виды контроля в семестрах:
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	82		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
Неделя	19		20 3/6		18 2/6			
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:

Ст.преп., Сагитдинова Танзиля Камилевна; 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	Цель освоения дисциплины заключается в формировании у студентов-бакалавров способности осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на иностранном языке в профессиональной сфере физической культуры, спорта, а также в развитии иноязычной коммуникативной компетенции, необходимой для успешной профессиональной деятельности, научно-практического взаимодействия и межкультурного общения.

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	Основы экономики и менеджмента	
2.2.2	Учебная практика	

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 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;
- 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;
- все основные виды чтения;

Уметь:

- выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации);
- правильно и аргументированно сформулировать свою мысль в устной и письменной форме;
- пользоваться языковой и контекстуальной догадкой для раскрытия значения незнакомых слов;
- вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме;
- получать общее представление о прочитанном;
- определять и выделять основную информацию текста; обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному;
- определять важность (ценность) информации;
- 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:

Владеть (иметь опыт / навыки):

Деловой коммуникации, включая владение формами профессиональной речи и терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым и избранным видам спорта.

Публичной речи на русском языке:

монологическое высказывание (сообщение, доклад),
диалогическое высказывание,
участие в дискуссиях.

Аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки:

тезисов,
рефератов,
письменного конспекта.

Публичной речи на иностранном языке:

монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике,
диалогическое взаимодействие,

участие в дискуссиях.

УК-4.2:Представляет свою точку зрения при деловом общении и в публичных выступлениях

Знать: Основные принципы построения аргументации в профессиональной и деловой коммуникации. Лингвистические и речевые средства выражения мнения, согласия/несогласия, убеждения на иностранном языке. Структуру публичного выступления (введение, основная часть, заключение). Приёмы привлечения и удержания внимания аудитории. Нормы речевого этикета в деловом общении и публичных выступлениях. Специфику профессиональной терминологии и клише, используемых для выражения точки зрения в сфере ФКиС.
Уметь: Чётко формулировать и логически выстраивать собственную позицию по профессиональным вопросам. Использовать аргументы, примеры и факты для обоснования своей точки зрения. Адаптировать речь в зависимости от аудитории (коллеги, клиенты, руководство). Вести дискуссию, отвечать на вопросы, парировать контраргументы. Готовить и проводить публичные выступления на иностранном языке (доклад, презентация, сообщение). Использовать невербальные средства коммуникации (жесты, интонацию, визуальный контакт) для усиления убедительности выступления. Корректно выражать несогласие, предлагать альтернативные решения в деловой беседе.
Владеть: Навыками подготовки и проведения публичных выступлений на иностранном языке по профессиональной тематике. Опытом участия в деловых дискуссиях, переговорах, совещаниях с использованием иностранного языка. Умением импровизировать и реагировать на изменения в ходе обсуждения. Навыками самопрезентации и убедительной речи в профессиональном контексте. Владением речевыми моделями для выражения мнения, оценки, рекомендаций на иностранном языке. Опытом использования мультимедийных средств (презентации, видео, графики) для поддержки публичного выступления.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Кодзанятия	Наименование разделов и тем /видзанятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1. UNIVERSITY AND PERSONAL SPORTS IDENTITY						
1.1	Me and the Sports University /Тема/	1	0				
1.2	Sport in my life. /Пр/	1	2	УК-4.1- З1УК-4.1- У1УК-4.1- В1УК-4.2- З1УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
1.3	My higher education institution /Пр/	1	2	УК-4.1- З1УК-4.1- У1УК-4.1- В1УК-4.2- З1УК-4.2- У1УК-4.2-	Л2.1 Л2.2Л2.3 Л2.4Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
1.4	Sports opportunities at the university /Пр/	1	2	УК-4.1- З1УК-4.1- У1УК-4.1- В1УК-4.2- З1УК-4.2- У1УК-4.2-	Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
1.5	Kazan is the sports capital of Russia.Universiade objects. /Пр/	1	2	УК-4.1- З1УК-4.1- У1УК-4.1- В1УК-4.2- З1УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		

1.6	My Personal Sporting Autobiography /Cp/	1	4	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
1.7	Sports universities around the world. /Пп/	1	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
1.8	Sports education in Russia and abroad. /Пп/	1	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
1.9	Virtual Tour of My University's Sports Facilities /Cp/	1	4	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
1.10	Health and healthy lifestyle. /Пп/	1	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
1.11	Physical and mental health. /Пп/	1	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
1.12	Sports nutrition. /Пп/	1	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
1.13	Comparative Analysis: Sports Education in Russia vs. Abroad /Cp/	1	4	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Л2.6 Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
1.14	Mastering the Basics of Sports Communication /Тема/	1	0				
1.15	Revision of active tenses (Present, Past, Future) and pronouns. /Пп/	1	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
1.16	Expansion of thematic vocabulary on sports and university life. /Пп/	1	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		

1.17	Comprehension of interviews and dialogues on sports topics. /Пп/	1	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
1.18	The Mind-Body Connection: Research and Reflection /Ср/	1	4	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
1.19	Healthy Lifestyle Plan for a Student-Athlete /Ср/	1	4	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
1.20	Analysis of texts about sports universities and healthy living. /Пп/	1	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
1.21	Preparing and delivering a short presentation on a chosen topic. /Пп/	1	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
1.22	Writing practice: Composing a short essay or description related to the module's themes. /Пп/	1	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
1.23	Revision /Пп/	1	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
1.24	Revision of Grammar tenses /Ср/	1	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
	Раздел 2. Модуль 2. SPORTSCULTURE AND INTERNATIONAL PERSPECTIVES						
2.1	The World of Sports and Athletes /Тема/	2	0				
2.2	Sports lifestyle of a modern person in Russia and abroad. /Пп/	2	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
2.3	Sport in Russia and English-speaking countries. /Пп/	2	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		

2.4	Famous athlete role models. /Ип/	2	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
2.5	Popular sports in Russia and abroad. /Ип/	2	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
2.6	My favorite sport. /Ип/	2	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
2.7	Sport and games. Sport and fitness. /Ип/	2	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
2.8	At the competitions. /Ип/	2	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
2.9	Olympic Games /Ип/	2	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
2.10	Paralympic movement in Russia and abroad. /Ип/	2	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
2.11	Sports lifestyle of a modern person in Russia and abroad. /Сп/	2	6	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
2.12	Sport in Russia and English-speaking countries. /Сп/	2	4	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
2.13	Famous athlete role models. /Сп/	2	4	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
2.14	Professional Skills Development /Тема/	2	0				

2.15	Grammar Tools for Describing SportsReality: Introduction and practice of thePassive Voice. /Пп/	2	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
2.16	Grammar Tools for Describing SportsReality: Modal verbs (can, could, may,might, must, have to, should/oughtto). /Пп/	2	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
2.17	Vocabulary practice: Phrasal verbs andprofessional sports terminology. /Пп/	2	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
2.18	Listening practice: Understanding sportcommentaries and reports. /Пп/	2	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
2.19	Reading practice: Working with articles onmajor sports events. /Пп/	2	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
2.20	Speaking practice: Conducting a debate onsports ethics or culture. /Пп/	2	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
2.21	Writing practice: a short report or reviewof a sports event. /Пп/	2	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
2.22	Revision of Modules 1-2 /Зачёт/	2	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
2.23	Phrasal verbs and professional sportsterminology. /Сп/	2	4	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
2.24	Working with articles on major sportsevents. /Сп/	2	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
	Раздел 3. Модуль 3. PROFESSIONALCOMMUNICATION IN PHYSICALCULTURE						
3.1	Foundations of Physical Culture /Тема/	3	0				

3.2	Basics of physical culture. /Пп/	3	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
3.3	History, current state, and prospects of physical culture development. /Пп/	3	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
3.4	Goals and objectives of physical education. /Пп/	3	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
3.5	Outstanding personalities and their contribution to physical culture. /Пп/	3	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
3.6	Psychology of physical culture and sport. /Пп/	3	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
3.7	Medical indicators and rehabilitation. /Пп/	3	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
3.8	Basics of sports management. /Пп/	3	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
3.9	Sports marketing /Пп/	3	2	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
3.10	Basics of physical culture. /Сп/	3	6	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
3.11	History, current state, and prospects of physical culture development. /Сп/	3	6	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
3.12	Goals and objectives of physical education. /Сп/	3	6	УК-4.1- 31УК-4.1- У1УК-4.1- Б1УК-4.2- 31УК-4.2- У1УК-4.2-			

3.13	My Future as a Sports and Fitness Professional /Тема/	3	0				
3.14	Physical culture and science. International student contacts. /Пп/	3	2	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
3.15	My future profession. Personality of a coach and fitness instructor. /Пп/	3	2	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
3.16	Physical culture in supplementary education and fitness centers. /Пп/	3	2	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
3.17	Types of sports games and exercises in fitness clubs. /Пп/	3	2	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
3.18	Sports gym and equipment. /Пп/	3	2	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
3.19	Training process. Competitions and their educational role. /Пп/	3	2	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
3.20	Ethical responsibility of a coach and fitness instructor. /Пп/	3	2	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
3.21	Revision of Module 3 /Пп/	3	2	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
3.22	Physical culture and science. International student contacts. /Сп/	3	6	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
3.23	Training process. Competitions and their educational role. /Сп/	3	6	УК-4.1-31 УК-4.1-У1 УК-4.1-В1 УК-4.2-31 УК-4.2-У1	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		

3.24	Sports gym and equipment. /Cp/	3	6	УК-4.1- З1УК-4.1- У1УК-4.1- В1УК-4.2- З1УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
3.25	Ethical responsibility of a coach and fitness instructor /Cp/	3	4	УК-4.1- З1УК-4.1- У1УК-4.1- В1УК-4.2- З1УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		
3.26	Examination /Экзамен/	3	36	УК-4.1- З1УК-4.1- У1УК-4.1- В1УК-4.2- З1УК-4.2- У1УК-4.2-	Э1 Э2 Э3 Э4Э5		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерные вопросы для проведения собеседования, устного опроса по Модуль 1 и 2

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 your 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 вопросы для проведения собеседования, устного опроса по Модуль 3

1. Do you exercise? Why or why not?
2. Some people exercise to feel relaxed. How does physical activity affect a person's mental and emotional condition?
3. People get exercise while playing sports. Which sports are the best for fitness?
4. Do you have any exercise equipment in your home? How often do you use it?
5. Are there many gyms in your town or city? How much does it cost to join a gym? Is it worth it?
6. What kind of aerobic exercise do you get in your daily life? Do you walk or ride regularly? Do you take the stairs or use the elevator?
7. To be healthy, which is more important? Eating well or working out?
8. To look good, which is more important? Eating well or working out?
9. Do you lift weights to build muscle? How muscular do you want to be?
10. Some people work out very often. Is exercise addictive?
11. Have you tried yoga? Why do some people prefer yoga to other forms of exercise?
12. Have you tried exercising while watching a workout video? Was it helpful to have an onscreen instructor?
13. Which is better for motivation? Working out with a group or with a personal trainer?
14. How important is stretching before and after exercise?
15. How do you dress when you work out? Do you try to look fashionable?
16. Do you drink protein shakes or eat any other kind of food related to working out?
17. Does your community have outdoor exercise equipment? Is it free to use? Who uses it?
18. Some people use steroids to help build muscles. Is this a good idea? Why or why not?
19. What time of day is best for exercising? Why?

Примеры структуры и содержания экзаменационного билета:

- 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. How to improve fitness instructor skills

It is no secret that fitness instructors have a lot of responsibility. Not only are they responsible for helping their clients stay in shape and improve their overall fitness, but they also need to be able to manage their time, keep up with the latest trends in the fitness industry, and be able to handle any challenges that may come their way.

That being said, there are a few key things that fitness instructors can do to improve their skills and become even better at their jobs. Here are just a few:

1. Keep up with the latest trends

The fitness industry is always changing, and new trends are always emerging. It's important for fitness instructors to stay up-to-date on the latest trends so they can incorporate them into their classes and help their clients stay ahead of the curve. There are a few ways to do this, such as reading fitness magazines or blogs, following fitness influencers on social media, or attending conferences or workshops.

2. Get certified

While it's not required, getting certified can definitely help you improve your skills as a fitness instructor. There are many different certification programs available, so you can choose one that best fits your needs and interests. Getting certified will not only give you more knowledge about the industry, but it will also make you more credible in the eyes of your clients.

3. Take continuing education courses

Just like in any other profession, continuing education is important for fitness instructors. There are many different courses available that can help you learn new techniques, stay up-to-date on the latest research, and expand your knowledge base. Plus, taking continuing education courses shows your clients that you're committed to your job and that you're always looking for ways to improve.

4. Use technology

Technology can be a great asset for fitness instructors. There are many apps and online tools that can help you plan and deliver your classes, track your client's progress, and even market your business. Utilizing technology can help you save time and be more organized, both of which will help you improve your skills as a fitness instructor.

5. Get feedback from clients

One of the best ways to find out how you're doing as a fitness instructor is to get feedback from your clients. After each class or session, take some time to ask your clients how they felt about the class, what they liked or didn't like, and if there was anything you could improve upon. This feedback will be invaluable in helping you fine-tune your teaching style and make sure you're meeting your client's needs.

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 sports 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 a 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. Fitness Strategies and Benefits (1)

Here are the many types of fitness training, with their benefits.

Stretching

Concentrates on improving the flexibility of muscles and joints. Stretching requires no fitness equipment. Types of stretching include Yoga and Pilates. Whether you decide to stretch before, after or during your exercise routine, there is no doubt that stretching should be included every time you exercise. It keeps your body agile while engaging in any type of resistance or cardio training routine.

Benefits of stretching:

Improves flexibility

Increases range of motion

Promotes relaxation

Improves performance and posture

Reduces stress on your body and reduces risk

of injury for any resistance training routines or athletic performance

Strength Training, Weight Training or Resistance Training

Concentrates on improving muscle strength. Strength training or weight training may require you to lift free weights or use equipment that makes you push against a resistance or lift a weight using a pulley system. It may also be called resistance training because you are putting resistance on your muscles to improve them. In resistance training you may use tools like rings and tubes rather than weights. Some exercises also allow you to use your own body as resistance. For instance, abdominal crunches can be part of a strength or resistance training routine. Strength training should be included in an exercise routine.

The benefits of resistance and strength training:

Helps you lose weight in two ways: improves your muscle mass and increases your energy expenditure, both make you to burn more calories.

Helps you tone and look better even if you are not overweight.

Gives you more strength and endurance

Increases bone density

Has cardiovascular benefits

7. Fitness Strategies and Benefits (2)

Cardiovascular or Aerobic Training

Aimed at improving your heart muscle and cardiovascular system. Cardiovascular training or aerobic training may be accomplished in several ways and you don't need to spend any money. Walking, jogging, skipping rope, boxing, dancing, riding a bike - any of these qualify as aerobic exercise. Cardiovascular training should be an essential element of your fitness routine.

Benefits of cardiovascular training:

Strengthens your heart

Helps you lose weight and reduce fat

Increases your endurance

Interval Training or Anaerobic Training Aimed at improving aerobic endurance for

athletes. Interval training is characterized by repetitions of heavy exercise with a recovery period following each repetition. For instance, you might sprint for 10 seconds and then follow that sprint with a two minute recovery jog. Then you repeat the sprint/jog routine for about 20 minutes. During the sprinting you are producing a state of oxygen debt. This can also be called anaerobic training because you are out of oxygen. Circuit training is also a form of interval training.

Benefits of Interval Training:

Improves athletic endurance

Strengthens the heart muscle

Improves the lungs or the ability to take in oxygen

Cross Training

Aimed at improving aerobic endurance, strength and flexibility in athletes. Can also help fight boredom for anyone who exercises. Type of training that requires you to do two or more types of exercise either within the same routine or in successive routines. For example, you may stretch every day for flexibility, lift weights two days a week for strength training, and ride a bike once a week for aerobic endurance.

Circuit Training

Type of interval training aimed at losing weight and inches. Circuit training has been made popular by places like Curves and Ladies Workout Express. In circuit training you have several pieces of strength training equipment interspersed with aerobic equipment like steps or jogging pads. It has all the benefits of both cardiovascular and strength training workouts.

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 фитнес-тренера, инструктора.

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 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

Темы 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. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

Примерные темы рефератов:

Раздел 4. “Я и моя будущая профессия”

1. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.
2. Влияние осанки на здоровье человека.
3. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
4. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
5. Главные заповеди в питании.
6. Ожирение и его последствия на различные функции организма.
7. Гимнастика и зрение.
8. Стретчинг и методика занятий.

Требования к выполнению реферата

1. Документ должен быть создан на компьютере, в программе Microsoft Word.
2. Распечатка реферата на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.
3. Поля страницы: левое – 30 мм, правое, верхнее, нижнее – 20 мм.
4. Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.
5. Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный.
- Интервал между строками – полуторный.
6. Оформление заголовков. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Названия разделов и подразделов прописываются заглавными буквами (ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ).
7. Интервалы после названий и подзаголовков. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.
8. Нумерация страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют. Используются арабские цифры.
9. Правила оформления примечаний. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска.
10. Оформление цитат. Цитаты выделяются кавычками. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.
11. Нумерация глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

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

Примерные темы презентаций: Раздел 4. “Я и моя будущая профессия”

1. Аэробика для всех.
2. Гиподинамия и меры по её предупреждению.
3. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
4. Тренировочные упражнения для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
5. Физические упражнения в режиме дня студента.
6. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.

5.3. Фонд оценочных средств

Примерные контрольные работы

Контрольная работа No 1

Разделы: «Я и спорт. Спорт в России и за рубежом»

- I. Write the interrogative and negative forms of the following sentences.
1. This athlete will achieve a second ranking in his chosen sport soon.
2. The thrower will take part in next regional competitions.
3. These sportsmen will receive badges and certificates next week.
4. They will build a new indoor cycling track in 2 years.
5. He will complete special courses to have the right to referee at various competitions.
6. I will train three times a week.
7. She will join this sports club tomorrow.

8. I will graduate from the coaching department next year.

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. Complete the sentences with the following words:

Points, facilities, points, scored, objectives, court, engage

1. Basketball is a team sport in which two teams try to score _____ by throwing a ball through the top of a basketball hoop.
2. This football-player _____ a goal in the last minute of the match.
3. The team has been successful in achieving _____.
4. The tennis players had been on _____ for over two hours.
5. Only 10% of adults _____ in regular exercise. 6. There are a lot of sporting _____ in the UK. 7. The youngest skier won the most _____.

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. Answer the questions.

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 volleyball 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 No 2

Раздел: «Я и физическая культура»

I. Match types of exercises with definitions.

Aerobics, Zumba, CrossFit, Powerlifting, Cardio, Resistance training, Bodybuilding, Yoga, Strength training, Pilates, Tai Chi

1. A type of exercise that combines rhythmic movement, stretching, and strength training to improve cardiovascular health and fitness.
2. A sport focused on building muscle mass and achieving a well-defined, muscular physique through weight training and nutrition.
3. Short for cardiovascular exercise, a type of physical activity that increases heart rate and improves heart, lung, and circulatory system function.
4. A high-intensity fitness program that combines various functional movements, often including weightlifting, gymnastics, and metabolic conditioning.
5. A low-impact exercise system that focuses on building core strength, flexibility, and muscle balance through controlled movements and breathing techniques.
6. A strength sport that involves lifting heavy weights in three main exercises: the squat, bench press, and deadlift.
7. An exercise method that involves working against resistance, such as weights or body weight, to build muscle strength and endurance.
8. A type of exercise that focuses on building muscle strength and power through resistance exercises, such as weightlifting or bodyweight exercises.
9. A Chinese martial art practiced for its health benefits, involving slow, flowing movements and deep breathing techniques to develop balance, flexibility, and relaxation.
10. A physical, mental, and spiritual practice that originated in ancient India, involving various postures, breathing exercises, and meditation techniques to promote flexibility, strength, and inner peace.
11. A dance-based fitness program that combines high-energy music with choreographed movements, often inspired by Latin dance.

styles, to provide a fun and effective cardiovascular workout.

II. Give Russian equivalents of the following words and word combinations.

Brief duration, invariably extends, short bursts, posture, bone density, the heart rate, widely used, cardiovascular training, to elevate, psychic capacities, to improve ability, healthy skeletal system, anaerobic exercises, circuit, to increase blood.

III. Translate the following words and word combinations from Russian into English.

Мышечная масса, процесс подготовки, некоторое разногласие, точное значение, выступление, виды упражнений, означать, ткани, физические упражнения, не удивительно, упражнения на сопротивление, силовая тренировка, снижать мышечную боль, питательные вещества, повреждения.

IV. Match words with picture numbers.

1. skipping rope
2. dumbbell
3. treadmill
4. chest press
5. supplement
6. muscle
7. six-pack
8. punching bag
9. yoga mat
10. hand grip
11. stationary bike
12. weight scale
13. bench press
14. boxing glove
15. ez bar
16. gym machine

V. Translate the following sentences from Russian into English.

1. Существует много разновидностей упражнений.
2. Необходимо выполнять упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы.
3. Силовые тренировки необходимы для увеличения мышечной массы.
4. Многие люди не понимают важности упражнений для развития гибкости.
5. Спортивная тренировка является образовательным процессом.
6. Аэробные упражнения длятся дольше, чем анаэробные.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Презентация
Реферат
Контрольная работа
Собеседование, устный опрос

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Купцова А. К., Козлова Л. А., Волюнец Ю. П.	Английский язык для менеджеров и логистов (B1-C1): учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л2.2	Куряева Р. И.	Английский язык. Лексика и грамматика: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л2.3	Аитов В. Ф., Аитова В. М., Кади С. В.	Английский язык (A1—B1+): учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л2.4	Воронцова Ю. А.	Практический курс разговорной речи на английском языке. English conversation practice: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л2.5	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
Л2.6	Чикилева Л. С.	Английский язык для публичных выступлений. English for Public Speaking: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – URL: http://elibrary.ru (дата обращения 10.02.2025). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст : электронный.

Э2	Единое окно доступа к образовательным ресурсам : сайт. – Москва, 2005 – URL: http://window.edu.ru (датаобращения: 10.02.2025). – Текст: электронный.
Э3	Лань : Электронно-библиотечная система : сайт. – Санкт-Петербург, 2011 – . – URL: https://e.lanbook.com/ (датаобращения: 10.02.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
Э4	Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма : сайт. – Казань : ПГАФКСиТ, 2013 –. – URL: https://www.sportacadem.ru (дата обращения 10.02.2025). – Текст электронный.
Э5	Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013 –.– URL: https://urait.ru (дата обращения:10.02.2025). – Текст: электронный

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

6.3.1.1	ИС. Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285(Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License –Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NLAcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	E401 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.2	E402 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICLRAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитураSANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.3	E403 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICLRAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитураSANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.4	E405 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICLRAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитураSANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.5	E407 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICLRAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитураSANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.6	E408 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.7	E501 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система активная Sven(2x25 Вт), доступ к Интернету
7.8	E502 - Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.9	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 (13шт.), Блок интерфейсов для стола;
7.10	

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

1. Общие положения

Настоящие методические указания определяют порядок организации работы обучающихся по освоению дисциплины «Иностранный язык в сфере профессиональных коммуникаций». Цель дисциплины — сформировать практические навыки профессиональной коммуникации на иностранном языке в контексте спортивного менеджмента. Успешное освоение дисциплины направлено на формирование универсальных компетенций УК-4

2. Дисциплина реализуется в рамках двух модулей:

Модуль 1 (1 семестр): UNIVERSITY AND PERSONAL SPORTS IDENTITY

Модуль 2 (2 семестр): SPORTS CULTURE AND INTERNATIONAL PERSPECTIVES

Модуль 3 (3 семестр): PROFESSIONAL COMMUNICATION IN PHYSICAL CULTURE

3. Рекомендации по организации аудиторной работы

Активное участие: Занятия построены на принципах коммуникативной методики. Успех обучения напрямую зависит от вашей активности. Готовьтесь высказывать своё мнение, задавать вопросы, участвовать в дискуссиях и ролевых играх.

Предварительная подготовка: К каждому практическому занятию изучайте рекомендованные лексические и грамматические материалы. Просматривайте тему следующего занятия, указанную в тематическом плане.

Работа в команде: Многие задания выполняются в парах или мини-группах. Учитесь распределять роли, слушать партнёров, аргументированно представлять совместные результаты.

Использование цифровых ресурсов: На занятиях активно используются мультимедийные материалы, презентации и онлайн-сервисы. Будьте готовы работать с ними.

4. Формы и методы обучения

В процессе изучения дисциплины используются:

Практические работы – направлены на закрепление лексики, грамматики и правил делового общения.

Деловые игры – моделирование профессиональных ситуаций для развития навыков устной коммуникации.

Контрольные работы – проверка усвоения грамматики, лексики и переводческих умений.

Устные опросы и дискуссии – развитие навыков монологической и диалогической речи.

5. Критерии оценивания

Для всех форм контроля установлены четыре уровня сформированности компетенций:

Уровень	Баллы (текущий/зачет)	Характеристика ответа/работы
Не аттестован	0–14	Отсутствие системных знаний, грубые ошибки, работа не выполнена или выполнена некорректно.
Низкий	15–32	Знание основного материала с ошибками, требующими уточнений.
Средний	33–42	Уверенное владение материалом, незначительные ошибки, умение применять знания на практике.
Высокий	43–50	Глубокое знание материала, последовательное изложение, безошибочное выполнение заданий.

6. Рекомендации по подготовке

Лексика и терминология: Изучайте профессиональную лексику в области спортивного менеджмента, физической культуры и спорта.

Обращайте внимание на устойчивые выражения и клише деловой переписки.

Грамматика: Повторите основные грамматические конструкции, модальные глаголы, времена, правила словообразования.

Выполняйте упражнения на перевод и построение предложений.

Письменная речь: Тренируйтесь в написании деловых писем, резюме (CV), меморандумов.

Уделяйте внимание структуре, форматам и этикету деловой переписки.

Устная речь: Участвуйте в диалогах, дискуссиях, деловых играх.

Готовьте монологические высказывания по профессиональным темам.

Тренируйтесь в переводе с русского на английский и обратно в рамках профессиональной тематики.

Работа с текстами: Учитесь выделять основную информацию, обобщать, аннотировать и переводить профессиональные тексты.

Развивайте навыки чтения с пониманием общего содержания и деталей.

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. **Контрольная работа** - одна из форм проверки и оценки знаний, речевых навыков и умений, а также эффективности форм и способов учебной деятельности.
3. **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.

4. 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 экзамена.

Экзамен 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.

Экзамен может проводиться в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый экзаменационный билет включает 2 практических задания.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Введение и общие положения 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 **Основы экономики и менеджмента**

Закреплена за кафедрой	Кафедра экономики и управления в спорте		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	110		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> , <Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
Неделя	13 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	110	110	110	110
Итого	144	144	144	144

Автор (ы) программы:

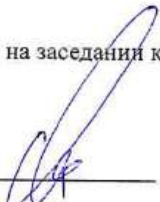
к.э.н., Доц., Евстафьев Эдуард Николаевич



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 развитиядеятельности 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 принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности

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)

Кодзаятия	Наименование разделов и тем /видзаятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетенции	Литератураи эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Основы экономики						
1.1	Введение в экономическую науку /Тема/	6	0				
1.2	Введение в экономическую науку /Лек/	6	2	УК-6.1-31УК-6.1-У1УК-6.1-В1УК-6.3-31УК-6.3-У1УК-6.3-	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5Л1.6Л2.1Л2.2 Л2.3		нет
1.3	Введение в экономическую науку /Пр/	6	2	УК-6.1-31УК-6.1-У1УК-6.1-В1УК-6.3-31УК-6.3-У1УК-6.3-			нет
1.4	Происхождение и сущностьденег /Тема/	6	0				
1.5	Происхождение и сущность денег /Лек/	6	2	УК-6.2-31УК-6.2-У1УК-6.2-			нет
1.6	Происхождение и сущность денег /Пр/	6	2	УК-6.2-31УК-6.2-У1УК-6.2-			нет
1.7	Совершенная и несовершенная конкуренция /Тема/	6	0				
1.8	Совершенная и несовершенная конкуренция /Лек/	6	2	УК-6.3-31УК-6.3-У1УК-6.3-			нет

1.9	Совершенная и несовершенная конкуренция /Пр/	6	2	УК-6.3-31УК-6.3-У1УК-6.3-			нет
1.10	Эффективность национальной экономики: Понятие макроэкономической эффективности и устойчивого развития /Тема/	6	0				
1.11	Эффективность национальной экономики: Понятие макроэкономической эффективности и устойчивого развития /Лек/	6	2	УК-9.1-31УК-9.1-У1УК-9.1-В1			нет
1.12	Эффективность национальной экономики: Понятие макроэкономической эффективности и устойчивого развития /Пр/	6	2	УК-9.1-31УК-9.1-У1УК-9.1-В1			нет
1.13	Эффективность национальной экономики: Понятие макроэкономической эффективности и устойчивого развития /Ср/	6	55	УК-9.1-В1УК-9.1-У1УК-9.1-31			нет
Раздел 2. Основы менеджмента							
2.1	Сущность и эволюция менеджмента /Тема/	6	0				
2.2	Сущность и эволюция менеджмента /Лек/	6	2	УК-9.2-31УК-9.2-У1УК-9.2-			нет
2.3	Сущность и эволюция менеджмента /Пр/	6	2	УК-9.2-31УК-9.2-У1УК-9.2-			нет
2.4	Руководство и власть в организации /Тема/	6	0				
2.5	Руководство и власть в организации /Лек/	6	2	УК-9.2-31УК-9.2-У1УК-9.2-			нет
2.6	Руководство и власть в организации /Пр/	6	2	УК-9.2-31УК-9.2-У1УК-9.2-			нет
2.7	Процесс коммуникации в управлении /Тема/	6	0				
2.8	Процесс коммуникации в управлении /Лек/	6	2	УК-6.1-31УК-6.1-У1УК-6.1-			нет
2.9	Процесс коммуникации в управлении /Пр/	6	2	УК-6.1-31УК-6.1-У1УК-6.1-			нет
2.10	Природа управленческих решений /Тема/	6	0				
2.11	Природа управленческих решений /Лек/	6	2	УК-6.2-31УК-6.2-У1УК-6.2-			нет
2.12	Природа управленческих решений /Пр/	6	2	УК-6.2-31УК-6.2-У1УК-6.2-			нет
2.13	Природа управленческих решений /Ср/	6	55	УК-6.2-31УК-6.2-У1УК-6.2-			нет
2.14	Природа управленческих решений /Пр/	6	2	УК-6.2-31УК-6.2-У1УК-6.2-			нет

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?

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

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

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Поликарпова Т. И.	Экономическая теория: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.2	Титов В. Н., Суханова Г. Н.	Теория и история менеджмента: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.3	Одинцов А. А.	Основы менеджмента: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.4	Максимова В. Ф., Вершинина А. А., Горяинова Л. В., Данилина Я. В., Максимова Т. П.	Микроэкономика: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
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 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: 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 Academic Edition Windows 7 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 «Российское 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 ПГУФКСиТ.
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)

1. Работа на лекциях

- Конспектирование. Лекция является основой для дальнейшего изучения темы. Не старайтесь записывать текст дословно. Выделяйте основные понятия, определения, классификации и выводы. Оставляйте поля для пометок и вопросов, возникших во время лекции.

- Анализ текущей ситуации. Экономика спорта — динамичная дисциплина. Слушая лекцию, старайтесь сразу приводить мысленные примеры из актуальной спортивной повестки (новости о трансферах, строительстве стадионов, доходах клубов).

2. Подготовка к семинарским/практическим занятиям

Семинар направлен на закрепление теоретического материала и отработку практических навыков.

- Алгоритм подготовки:

1. Внимательно прочитайте план семинарского занятия и вопросы для обсуждения.

2. Изучите конспект лекции по соответствующей теме.

3. Ознакомьтесь с обязательной литературой из списка (учебники).

4. Найдите и проработайте дополнительную литературу (статьи в научных журналах, статистические сборники). Используйте ресурсы электронных библиотек (eLibrary, КиберЛенинка).

5. Подготовьте ответы на вопросы для самоконтроля, приведенные в конце каждой темы в учебнике или данных указаниях.

6. Если по теме предусмотрено решение задач (расчет себестоимости абонемента, налоги, призовой фонд), обязательно решите их дома, чтобы на занятии сверить ответы и разобрать ошибки.

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»**



Рабочая программа дисциплины **Физическая культура и спорт**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики гимнастики		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	61		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	19			
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:

Ст.преп., Шамгуллина Гульшат Равильевна; Ст.преп., Косулина Валентина Викторовна



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 у будущего специалиста системные, научно-обоснованные знания и глубокое понимание феномена физической культуры и спорта как сложного социально-педагогического явления, а также выработать умения применять эти знания для решения профессиональных задач.

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-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: Роль ФК в структуре ЗОЖ, основы рационального питания, режима, закаливания, профилактики вредных привычек.
Уметь: Проводить диагностику индивидуального физического развития и подготовленности.
Владеть: Навыками на уровне базовых для сдачи норм комплекса ГТО и спортивно-прикладными навыками избранного вида спорта на уровне уверенного выполнения и возможности демонстрации.
УК-7.2: Выбирает здоровьесберегающие технологии для ведения здорового образа жизни

Знать: Знает основные компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) и их взаимосвязь (двигательная активность, питание, ментальное здоровье, отказ от вредных привычек, режим).
Уметь: Умеет проводить самоанализ и самодиагностику для определения приоритетных зон здоровья, требующих коррекции.
Владеть: Владеет практическими навыками разработки комплекса упражнений оздоровительной тренировки с учетом результатов самоанализа и самодиагностики.

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. Теоретические и методические основы физической культуры						
1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов /Тема/	1	0				
1.2	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов /Лек/	1	2	УК-7.1-31	Л1.1 Л1.2		
1.3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	1	2	УК-7.2-31 УК-7.2-	Л1.10		
1.4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе /Лек/	1	2	УК-7.1-В1 УК-7.2-В1	Л1.11		
1.5	Методические основы физической культуры /Лек/	1	2	УК-7.2-31 УК-7.2-	Л1.4		
1.6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятия /Пр/	1	2	УК-7.1-У1 УК-7.2-У1 УК-7.2-В1	Л1.3 Л1.7		

1.7	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятия /ИЗ/	1	1	УК-7.1- У1УК-7.2- У1УК-7.2- В1	Л1.7 Л1.12		
1.8	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятия /Ср/	1	61	УК-7.1- З1УК-7.1- У1УК-7.1- В1УК-7.2- З1УК-7.2- У1УК-7.2-	Л1.5 Л1.6Л1.8 Л1.9Л1.13 Л1.14		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1/ Вопросы текущего контроля в форме собеседования (устного опроса):

1. Структура физической культуры и ее функции.
2. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
3. Цели физического воспитания студентов. Воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи физической культуры в вузе.
4. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
5. Здоровый образ жизни студента. Факторы, влияющие на здоровье студентов.
6. Влияние окружающей среды на здоровье.
7. Наследственность и ее влияние на здоровье.
8. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
9. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Самооценка собственного здоровья.
10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.
12. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни.
13. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
14. Формы и содержание самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия.
15. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи.
16. Особенности использования средств ОФП в практике самостоятельных занятий.
17. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
18. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий.
19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
20. Основы планирования самостоятельных занятий ОФП.
21. Тесты, используемые для оценки уровня физической подготовленности занимающихся.
22. Критерии оценки уровня физической подготовленности занимающихся.

2/ Практические работы для текущего контроля в форме учебно-исследовательской работы студента (УИРС):

УИРС 1 Оценка уровня физической подготовленности

Включает 2 этапа работы:

I Этап: Выполнение двигательных тестов.

II Этап: Оценка и сравнительный анализ результатов тестирования с нормативными требованиями.

УИРС 2 Экспресс-оценка уровня соматического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко

Включает 3 этапа работы:

I Этап: Измерение показателей соматического здоровья. Расчет индексов и экспресс- оценка уровня соматического здоровья.

II Этап: Разработка содержания мезоцикла оздоровительной тренировки.

3/ Ситуационные задачи для текущего контроля:

Ситуационная задача № 1. Составьте комплекс упражнений для занятия по общей физической подготовке. Проведите занятие по общей физической подготовке с использованием спортивного инвентаря.

Ситуационная задача № 2. Составьте комплекс упражнений для занятия по общей физической подготовке. Проведите занятие по общей физической подготовке с использованием системы нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся.

Ситуационная задача № 3. Составьте комплекс упражнений для занятия по общей физической подготовке. Выполните

упражнения, осуществляя самоконтроль уровня физической подготовленности с использованием регистрационных приборов и самостоятельно оцените свой уровень физической подготовленности.

Ситуационная задача № 4. Подготовьте на основе анализа результатов оценки уровня своей двигательной подготовленности индивидуальную программу занятий по физической подготовке.

Ситуационная задача № 5. Подготовьте на основе анализа результатов оценки уровня своего здоровья индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности на один мезоцикл.

4/ Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации:

Вопрос. Физические качества - это:

- 1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
- 2) комплекс различных проявлений центральной нервной системы
- 3) способность человека противостоять физическому утомлению
- 4) индивидуальная реакция организма на физическую нагрузку

Вопрос. Основу двигательных способностей человека составляют:

- 1) психические задатки
- 2) физические качества
- 3) знания о физической культуре
- 4) результаты соревновательной деятельности

Вопрос. Физическое развитие человека оценивается следующими показателями

- 1) рост
- 2) вес
- 3) окружность головы
- 4) внимание и память
- 5) сила мышц кистей рук

Вопрос. Гипокинезия - это

- 1) оптимальная двигательная активность
- 2) ограниченная двигательная активность
- 3) чрезмерная двигательная активность
- 4) полное отсутствие движений
- 5) ни одно из вышеперечисленных

Вопрос. Суммарный эффект тренировочных воздействий на организм занимающихся называется:

- 1) срочной адаптацией
- 2) кумулятивной адаптацией
- 3) посттренировочной адаптацией
- 4) все ответы неверны

Вопрос. Тренировочные нагрузки, выполняемые при ЧСС _____ удар/мин относят к «аэробной» (первой) зоне, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций:

- 1) 130-150 уд. в минуту
- 2) 170-185 уд. в минуту
- 3) 151-180 уд. в минуту

Вопрос. Разработайте комплекс из 5-ти упражнений для развития мышечной силы с учетом индивидуальных силовых показателей.

Вопрос. Разработайте комплекс из 5-ти упражнений для развития общей выносливости с учетом индивидуальных показателей оценки уровня здоровья по методике Апанасенко.

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов и презентаций:

1. Возможность и условия коррекции общего физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
2. Теоретические основы здоровьесберегающих технологий в вузе.
3. Методы оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.
4. Методические основы самоконтроля.
5. Перспективы и эффективные модели использования здоровьесберегающих технологий.
6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
7. Проблемы внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.
8. Разработка индивидуальной программы ЗОЖ для студенческой молодежи: структура и содержание.
9. Профилактика вредных привычек (курение, компьютерная зависимость) средствами физической культуры и спорта.
10. Основы рационального питания и спортивная диетология в системе ЗОЖ.

5.3. Фонд 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.
- 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

1. Собеседование, устный опрос
2. Тестирование
3. Практические задания
4. 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	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богашенко Ю. А.	Физическая культура: учебник и практикум для спо	Москва: Юрайт, 2023
Л1.2	Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В.	Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л1.3	Блинков С. Н.	Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом: рабочая тетрадь	Самара: СамГАУ, 2018
Л1.4	Назмутдинова В. И., Шатилов Л. Н., Любимова Л. И.	Анатомо-физиологические основы физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов направления 034300 “физическая культура” очной и заочной форм обучения	Тюмень: ТюмГУ, 2014
Л1.5	Кувалдин В. А.	Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе: учебно-методическое пособие	Тюмень: ГАУ Северного Зауралья, 2018
Л1.6	Казантинова Г. М., Чарова Т. А.	Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях внутренних органов и обмена веществ: учебное пособие	Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2018
Л1.7	Жукова Е. И.	Физическая культура: учебно-методическое пособие	Самара: СамГУПС, 2016
Л1.8	Волкова Т. И., Таланцева В. К.	Особенности физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры: учебное пособие	Чебоксары: ЧГАУ, 2019

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.9	Воробьев О. И.	Применения гимнастической палки на занятиях ОФП студентов специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие для студентов направления «экономика» всех специализаций 38.03.01 (бакалавриат)	Москва: РУТ (МИИТ), 2019
Л1.10	Янова М. Г., Мартиросова Т. А., Кондрашова Е. Д.	Здоровый образ жизни обучающихся в вузе: валеологические аспекты: учеб. пособие	Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2020
Л1.11	Лавриненко Н. И., Калинина Т. В.	Общая физическая подготовка: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся очной и заочной формы обучения	Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2021
Л1.12	Илькин А. Н.	Самоконтроль физического состояния организма при занятиях физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие	Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2022
Л1.13	Авсеенко Н. В., Гущина Н. В., Венедиктова И. А., культуре в. о., особенности	Методические рекомендации по составлению комплексов упражнений различной направленности: методические рекомендации	Санкт-Петербург: СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2023
Л1.14	Авсеенко Н. В., Гущина Н. В., Венедиктова И. А.	Методические рекомендации для подготовки и проведения практических занятий по физической культуре: методические рекомендации	Санкт-Петербург: СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2022

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 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: 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 Academic Edition Windows 7 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	Сайт ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ» [электронный ресурс]. – режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжский
6.3.2.2	Интернет-ресурсы:
6.3.2.3	Федеральный портал «Российское образование» [электронный ресурс]. – режим Доступа: www.edu.ru .
6.3.2.4	Единое окно доступа к образовательным ресурсам [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://window.edu.ru/library .
6.3.2.5	Спортивная Россия. Открытая платформа. [электронный ресурс]. – режим Доступа: https://infosport.ru/ .
6.3.2.6	Научная электронная библиотека eLibrary.ru [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://elibrary.ru/ .
6.3.2.7	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (гто): документы и методические материалы. - http://www.gto.ru/document .

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	3. Спортивный зал
7.4	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.5	- 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;

7.6	- 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.
7.7	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

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

Виды и формы отработки пропущенных занятий

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

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

Форма отработки студентом пропущенного практического занятия выбирается преподавателем (самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи, готовит реферат на заданную тему, 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.

Требования к оформлению рефератов и презентаций.

Реферат должен включать:

1. Титульный лист (оформляется строго по образцу вуза/кафедры).
2. Оглавление (Содержание) с указанием страниц.
3. Введение.
4. Основная часть (разделенная на 2-3 главы/раздела).
5. Заключение.
6. Список использованных источников (оформленный по ГОСТ Р 7.0.100–2018).
7. Приложения (при необходимости, не входят в основной объем).

Объем реферата не менее 12 страниц.

Требования к презентациям — наглядность, читаемость и информативность

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

СР включает два основных взаимосвязанных блока: теоретический и практический.

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**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики гимнастики		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	328		Виды контроля в семестрах:
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>,<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	19		20 3/6		18 2/6		18 2/6		13		13 4/6		13		11 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	48	48	64	64	32	32	48	48	44	44	48	48	24	24	20	20	328	328
Итого ауд.	48	48	64	64	32	32	48	48	44	44	48	48	24	24	20	20	328	328
Контактная работа	48	48	64	64	32	32	48	48	44	44	48	48	24	24	20	20	328	328
Итого	48	48	64	64	32	32	48	48	44	44	48	48	24	24	20	20	328	328

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Фонарева Екатерина Александровна 

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	Формирование компетенций по знаниям, умениям и навыкам в планировании, организации и проведении занятий по различным направлениям фитнеса и оздоровительной тренировки

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-4.1: Организует и проводит тренировочные занятия различной направленности

Знать:

Методологию построения занятий: структуру тренировочного процесса (разминка, основная часть, заключительная часть), принципы периодизации и цикличности нагрузок.

Классификацию направленностей: специфику и задачи различных типов занятий (силовые, кардио, функциональные, технико-тактические, игровые, восстановительные, психологические, теоретические).

Физиологические основы: механизмы энергообеспечения, адаптацию организма к нагрузкам, возрастные и гендерные особенности занимающихся.

Технику безопасности: правила страховки, требования к местам проведения занятий, методы профилактики травматизма и действия в нестандартных ситуациях.

Уметь:

Планировать: разрабатывать конспекты, планы-схемы и программы занятий в зависимости от поставленных целей, контингента и условий (зал, открытая площадка, онлайн).

Адаптировать: модифицировать упражнения под уровень подготовленности группы и индивидуальные особенности занимающихся (наличие противопоказаний, разный уровень навыка).

Управлять группой: устанавливать дисциплину, поддерживать мотивацию, создавать психологически комфортную атмосферу, рационально распределять внимание между всеми участниками.

Владеть:

Методикой проведения: навыком организации целостного тренировочного процесса «под ключ» — от сбора группы до анализа проделанной работы, обеспечивая высокую моторную. Способами управления вниманием: приемами удержания внимания группы в динамичной среде, навыком «многозадачности» (одновременное наблюдение за техникой, таймингом, дисциплиной и собственным показом). Вариативностью: способностью импровизировать, изменяя ход занятия в зависимости от непредвиденных обстоятельств (усталость группы, поломка инвентаря, погодные условия), без потери педагогической и тренировочной ценности.

ОПК-4.3: Подбирает средства и методы на основе психологических и возрастных особенностей занимающихся

Знать:

Периодизацию возрастного развития (детство, подростковый возраст, юность, зрелость, пожилой возраст), чувствительные периоды развития физических качеств и психических функций. Классификацию методов обучения и воспитания (словесные, наглядные, практические, методы контроля) и критерии их применимости для разных возрастных групп.

Типологии темперамента, характера, акцентуаций характера и их влияние на поведение и усвоение материала в процессе занятий.

Уметь:

Проводить экспресс-диагностику актуального психоэмоционального состояния, уровня развития психических процессов и физической подготовленности группы или конкретного занимающегося. Обоснованно выбирать методы подачи информации (наглядно-действенный для детей, абстрактно-логический для взрослых) и стиль взаимодействия (игровой, соревновательный, индивидуально-консультативный).

Владеть:

Способностью анализировать эффективность подобранных средств и методов по обратной связи от занимающихся (вербальной и невербальной) и корректировать дальнейший план действий. Навыками создания психологически комфортной и безопасной среды, способствующей раскрытию потенциала с учетом возрастных страхов и барьеров.

ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.1: Формирует осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности

Знать:

Ценностные основы физической культуры: роль спорта в развитии личности, сохранении здоровья и повышении качества жизни.
 Физиологические и психологические закономерности влияния систематических занятий физической культурой на организм (адаптация, развитие физических качеств, профилактика заболеваний).
 Принципы формирования устойчивой мотивации: механизмы возникновения интереса, способы постановки целей (целеполагание) в физкультурно-спортивной деятельности.

Уметь:

Анализировать индивидуальные особенности (возраст, пол, уровень физической подготовки, состояние здоровья) для выбора оптимальных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Формулировать и аргументировать значимость физической активности, используя убеждающую коммуникацию для формирования ценностного отношения к спорту у различных категорий граждан (или студентов/учеников).

Владеть:

Навыками демонстрации личного примера осознанного подхода к физической культуре (соблюдение режима двигательной активности, ответственное отношение к здоровью). Технологией вовлечения в физкультурную деятельность: методами создания ситуаций успеха, стимулирования интереса и формирования привычки к регулярным занятиям.

ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий

ОПК-15.3: Контролирует исправность материально-технического оснащения в течение всего периода занятий, участия в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях

Знать:

Требования охраны труда, техники безопасности и пожарной безопасности при проведении занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий.

Уметь:

Осуществлять визуальный и функциональный осмотр оснащения перед началом занятий или мероприятия с целью выявления видимых повреждений и несоответствий требованиям безопасности.

Владеть:

Приемами проведения всех видов контроля (входной, оперативный, итоговый) спортивного и технологического оснащения в условиях ограниченного времени (особенно в период проведения соревнований).

ПК-2: Способен использовать в образовательном и тренировочном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности

ПК-2.1: Применяет общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, повышению физической подготовленности

Знать:

Принципы, формы, средства и методы организации общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий (гигиенических, закалывающих, двигательных). Влияние физических упражнений на организм человека, механизмы энергообеспечения, возрастные и нозологические особенности адаптации к нагрузкам. Классификацию физических упражнений (циклические, ациклические, силовые, стретчинг), правила составления индивидуальных программ тренировок (кардио, силовые, функциональные).

Уметь:

Разрабатывать планы (сценарии) оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, производственная гимнастика, спортивные праздники, дни здоровья) для различных групп населения (возрастных, профессиональных). Выбирать адекватные физические упражнения и формы активности в зависимости от цели (поддержание тонуса, коррекция веса, восстановление после нагрузок, повышение выносливости) и исходного уровня физической подготовленности.

Владеть:

Опытом проведения физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности (фитнес, аэробика, атлетическая гимнастика, адаптивная физическая культура). Использованием методов активного восстановления, релаксации, стретчинга и гигиенического массажа в системе оздоровительных мероприятий.

ПК-2.2: Способен проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа

Знать:

Современные методики планирования, разработки и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (соревнований, праздников, спартакиад, дней здоровья).

Технологии организации досуговой деятельности и активного отдыха с учетом возрастных, гендерных, социальных и профессиональных особенностей целевых групп. Основы физиологии, гигиены и врачебного контроля при проведении занятий физической культурой и спортом в различных условиях (зал, открытый воздух, экстремальные условия).

Уметь:

Осуществлять постановку целей и задач, разрабатывать сценарии, планы-конспекты и регламенты проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Дифференцированно подбирать средства физической культуры, спорта и туризма для различных категорий населения (дети, молодежь, люди старшего возраста, сотрудники организаций) с учетом уровня их физической подготовленности и состояния здоровья.

Владеть:

Навыками разработки и реализации программ физкультурно-оздоровительной направленности и организации активного отдыха в организациях различного типа.

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. Семестр 1,2						
1.1	Танцевальные направления фитнеса (Буги-вуги) /Тема/	1	0				
1.2	Буги-вуги. Техника безопасности. Знакомство с танцевальными терминами, простейшими движениями, основными позициями корпуса, рук и ног, положением в паре (натяжение, баунс и т.д); обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений; работа с образами. /Пр/	1	16		Л1.3Л2.3		
1.3	Построение связок, разучивание танцевальных фигур в паре, обучение взаимодействию в паре. /Пр/	1	16		Л1.1 Л1.3 Л1.5Л2.3		
1.4	Обучение базовым элементам танца буги-вуги. /Пр/	1	16		Л1.1 Л1.3Л2.3		
1.5	Танцевальные направления фитнеса (Буги-вуги) /Тема/	2	0				
1.6	Составление и разучивание танцевальных связок и композиций /Пр/	2	16		Л1.1 Л1.6Л2.3		
1.7	Разучивание танцевальных композиций. /Пр/	2	38		Л1.1 Л1.3Л2.3		
1.8	Составление и проведение студентами танцевальных связок /Пр/	2	10		Л1.1 Л1.3Л2.3		
1.9	Контроль /Зачёт/	2	0		Л1.1 Л1.3Л2.3		
	Раздел 2. Раздел 2. Семестр 3						
2.1	Аэробные направления фитнеса и Построение техники базовых силовых упражнений /Тема/	3	0				
2.2	Тренажерный зал: обучение техники выполнения базовых упражнений и упражнений со свободными весами /Пр/	3	16		Л1.4 Л1.7Л2.1 Л2.3		
2.3	Аэробные направления фитнеса /Пр/	3	16		Л1.9 Л1.10		
	Раздел 3. Раздел 3. Семестр 4.						
3.1	Аэробные направления фитнеса и Построение техники базовых силовых упражнений /Тема/	4	0				
3.2	Аэробные направления фитнеса /Пр/	4	24		Л1.9 Л1.13		
3.3	Обучение правильной техники выполнения базовых упражнений с весом собственного тела и со свободными весами. /Пр/	4	24		Л1.9		
3.4	/Зачёт/	4	0				
	Раздел 4. Раздел 4. Семестр 5.						
4.1	Функциональная тренировка /Тема/	5	0				
4.2	Виды функциональной тренировки /Пр/	5	44		Л1.12Л2.2 Л2.4		

	Раздел 5. Раздел 5. Семестр 6.						
5.1	Функциональные направление фитнеса и Направление фитнеса "Ментальный фитнес" ("Гибкое тело" или "Разум и тело") /Тема/	6	0				
5.2	Функциональные направление фитнеса и Направление фитнеса "Ментальный фитнес" ("Гибкое тело" или "Разум и тело") /Пр/	6	48		Л1.2 Л1.8 Л1.10 Л1.11Л2.4		
5.3	Контроль /Зачёт/	6	0		Л1.2 Л1.8 Л1.10 Л1.11Л2.4		
	Раздел 6. Раздел 6. Семестр 7.						
6.1	Разновидности направлений фитнеса /Тема/	7	0				
6.2	Различным направлениям фитнеса /Пр/	7	24		Л1.8 Л1.10 Л1.11Л2.5		
	Раздел 7. Раздел 7. Семестр 8.						
7.1	Разновидности направлений фитнеса /Тема/	8	0				
7.2	Различные направления фитнеса /Пр/	8	20		Л1.8 Л1.10 Л1.11Л2.5		
7.3	Контроль /Зачёт/	8	0		Л1.8 Л1.10 Л1.12Л2.5		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы (для Семестра 1,2):

1. История и стиль: В культуре какого десятилетия зародился танец буги-вуги, и какие характерные особенности одежды и манеры исполнения ассоциируются с этим стилем?
2. Музыкальный размер: Какой музыкальный размер характерен для буги-вуги, и какой специфический ритмический рисунок (например, «шафл» или «свинг») лежит в основе его музыкального сопровождения?
3. Структура музыки и шага: В чем заключается ключевое техническое различие между счетом музыки (8 счетов) и структурой классического базового шага (6 счетов), и почему это важно учитывать при обучении?
5. Импровизация: Почему буги-вуги считается танцем, дающим большую свободу для самовыражения, и какие два ключевых элемента танца (один связан с музыкой, другой с движениями) позволяют это сделать?
6. Базовый шаг: Назовите три основных компонента (ритмические группы), из которых состоит классический базовый шаг буги-вуги, согласно методике счета «1-2, 3&4, 5&6».
7. Rock Step: Опишите технику выполнения «рок-степа» (раскачки). Какое движение совершают ноги и как при этом движется корпус танцора?
8. Triple Step: Что представляет собой движение «трипл-степ»? Сколько шагов выполняется за два счета музыки, и какова общая схема перемещения ног (правая-левая-правая или наоборот)?
9. Позиция в паре: Опишите правильную танцевальную позицию в паре: на каком расстоянии находятся партнеры, как соединяются руки (ладонь лидера и рука ведомого) и каков общий принцип взаимодействия?
10. Вариации шага: Что такое вариация «Kick-Ball-Change» и в каком случае (темп музыки, акценты) она используется вместо стандартного счета «1-2»?
11. Свинг-аут: Кратко опишите механизм выполнения базовой фигуры «свинг-аут» (Swing Out). Какую траекторию движения описывает пара и какую роль в этом движении играет смена рук?

Контрольные вопросы для Семестра 3,4:

1. История развития: Назовите основоположника аэробики как системы массовых оздоровительных занятий и объясните, какое ключевое изменение в подходе к физической культуре он предложил в конце XX века. (Цель: проверка знаний о возникновении направления)
2. Классификация видов: В современной фитнес-индустрии выделяют «оздоровительную», «спортивную» и «прикладную» аэробику. Укажите, какая из этих разновидностей направлена на достижение максимально высокого спортивного результата и оценивается судьями по сложности исполнения.
3. Специфика терминологии: В аэробике существует понятие «лидирующая нога». Объясните, как это понятие связано с построением хореографических комбинаций, и чем отличаются шаги «без смены лидирующей ноги» от шагов «со сменой лидирующей ноги».
4. Техника работы со степ-платформой: Перечислите основные правила техники безопасности при выполнении упражнений на степ-платформе. Как следует ставить стопу на поверхность платформы, чтобы избежать травм ахиллова сухожилия?

5. Базовые шаги (Basic Step): Опишите технику выполнения базового шага «Basic Step» (или «Basic Up») на 4 счета. Как осуществляется движение ногами при подъеме и спуске с платформы?
6. Вариативность шагов: Помимо «Basic Step», существуют шаги, меняющие направление движения или амплитуду. Опишите технику выполнения шага «V-Step» (V-шаг) и объясните, почему он получил такое название (траектория движения ног).
7. Элементы с ударной техникой: В степ-аэробике используются элементы «Knee Up» (подъем колена) и «Leg Curl» (захлест голени). В чем разница между этими элементами с точки зрения биомеханики движения и работы мышц (квадрицепс vs. бицепс бедра)?
8. Структура занятия: Классическое занятие аэробикой (как и степ-аэробикой) состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Какова основная цель и примерная продолжительность подготовительной части (разминки)?
9. Методика разучивания: При обучении новым связкам инструктор использует метод «split» (разделения) и метод «add-on» (наслоения). В чем суть метода «add-on» при составлении комбинации из 32 счетов?
10. Музыкальное сопровождение: Музыка играет ключевую роль в аэробике. Какой параметр музыкального сопровождения (количество ударов в минуту — BPM) считается оптимальным для занятий степ-аэробикой с людьми средней подготовленности?
11. Влияние на организм: Аэробные упражнения преимущественно направлены на укрепление сердечно-сосудистой системы. Какие показатели работы организма (например, изменения в работе сердца) свидетельствуют о положительном тренировочном эффекте от регулярных занятий аэробикой?
12. Развитие физических качеств: Регулярные занятия степ-аэробикой, помимо выносливости, эффективно развивают определенные физические качества. Назовите два физических качества, которые особенно интенсивно тренируются за счет необходимости удерживать равновесие на уменьшенной площади опоры (платформе).
13. Причины травматизма: Назовите три наиболее распространенные причины травматизма на занятиях аэробикой, связанные с нарушением методики проведения или игнорированием правил безопасности.
14. Самоконтроль: Для безопасных занятий важен самоконтроль. Какие субъективные показатели (самочувствие, частота дыхания, ЧСС) занимающийся должен отслеживать, чтобы не допустить перетренированности?
15. Инвентарь и экипировка: Какие требования предъявляются к спортивной обуви (кроссовкам) для занятий степ-аэробикой? Почему не рекомендуется заниматься в обуви с толстым рифленным рантом (подошвой) или в чешках?

Тренажерный зал:

1. При выполнении классического приседания со штангой на плечах одним из ключевых требований техники безопасности является:
 - А) Колени должны выходить за линию носков для увеличения амплитуды
 - Б) Спина должна сохранять естественные изгибы (прямая линия) без округления грудного отдела
 - В) Взгляд должен быть направлен вверх для облегчения подъема
 - Г) Штанга должна удерживаться хватом «обезьянка» (без смыкания большого пальца)
2. Какое условие является обязательным для сохранения здоровья поясницы при выполнении становой тяги (классической или сумо)?
 - А) Полное округление спины в нижней точке амплитуды для лучшей растяжки
 - Б) Подъем штанги исключительно за счет силы мышц спины, без участия ног
 - В) Удержание нейтрального положения позвоночника и движение штанги вдоль голени/бедер
 - Г) Использование разнохвата на максимальных весах без атлетического пояса
3. В учебно-методических пособиях подчеркивается, что при выполнении жима штанги лежа для безопасности и эффективности лопатки должны:
 - А) Быть полностью расслаблены и оторваны от скамьи
 - Б) Быть сведены вместе и прижаты к скамье, создавая устойчивую платформу
 - В) Находиться в положении "протракции" (максимальное разведение вперед)
 - Г) Совершать круговые движения во время подъема штанги
4. Что из перечисленного описывает правильную технику выполнения тяги штанги в наклоне (к поясу) с точки зрения положения корпуса?
 - А) Корпус наклонен вперед до параллели с полом, спина округлена, ноги выпрямлены
 - Б) Корпус наклонен вперед с удержанием естественного прогиба в пояснице, колени слегка согнуты
 - В) Корпус отклонен назад, штанга поднимается за счет инерции корпуса
 - Г) Корпус повернут боком к штанге, тяга выполняется одной рукой без опоры
5. При работе со штангой на бицепс (подъем на бицепс стоя) основная ошибка, ведущая к травматизму, это:
 - А) Использование EZ-грифа вместо прямого
 - Б) Сгибание кистей внутрь (флексия) для облегчения подъема, создающее избыточную нагрузку на лучезапястный сустав
 - В) Фиксация локтей строго у корпуса
 - Г) Опускание штанги не до конца (неполная амплитуда)
6. Согласно методическим рекомендациям по силовой подготовке, дыхание при выполнении базовых упражнений со свободными весами (например, жим или присед) должно подчиняться правилу:
 - А) Выдох на усилии (подъем/жим), вдох на расслаблении (опускание)
 - Б) Вдох на усилии, выдох на расслаблении
 - В) Задержка дыхания на протяжении всего подхода

Г) Частое поверхностное дыхание ртом без фиксации

7. В чем заключается специфика выполнения армейского жима (жима штанги стоя) для снижения риска травм плечевых суставов?

- А) Опускание грифа за голову (за шею) до уровня плеч
- Б) Использование широкого хвата шире плеч с полным разворотом локтей назад
- В) Легкий прогиб в пояснице и выведение головы вперед после прохождения грифа уровня макушки
- Г) Сгибание ног в коленях (сед) во время каждой фазы жима

8. При выполнении выпадов с гантелями или штангой (на месте) ключевым критерием техники для снижения нагрузки на коленный сустав является:

- А) Угол в колене впереди стоящей ноги должен составлять менее 90 градусов (острая фаза)
- Б) Колено впереди стоящей ноги не должно выходить за линию носка стопы
- В) Вес тела должен быть перенесен на пятку сзади стоящей ноги
- Г) Корпус должен быть наклонен вперед практически параллельно полу

9. В учебных пособиях по атлетической гимнастике подчеркивается, что базовое упражнение "гиперэкстензия" предназначено для:

- А) Развития грудных мышц и передней дельты
- Б) Изолированного укрепления мышц-разгибателей спины (поясницы), ягодиц и задней поверхности бедра
- В) Растяжки широчайших мышц спины
- Г) Тренировки икроножных мышц

10. Какое правило хвата (grip) является универсальным при выполнении любых тяговых упражнений со штангой (становая тяга, тяга к поясу) для предотвращения срыва снаряда?

- А) Открытый хват (без большого пальца) для лучшего контроля
- Б) Закрытый хват (full grip) — большой палец противостоит остальным, обхватывая гриф
- В) Хват "крюк" (hook grip) используется только в тяжелой атлетике и не подходит для новичков
- Г) Разнохват рекомендуется использовать с первых тренировок без атлетического мела

Контрольные вопросы для Семестра 5,6:

1. Какие два основополагающих принципа функционального тренинга выделяются как ключевые для оздоровительной тренировки?
2. В чем заключается «суставной подход» (functional joint-by-joint approach), описанный в зарубежных методических источниках как основа функциональной подготовки?
3. Какие существуют методы организации занятий по специальной функциональной подготовке (фронтальный, групповой, индивидуальный и др.), и в чем суть каждого из них?
4. Чем функциональный тренинг отличается от традиционных силовых тренировок, ориентированных на изолированную работу групп мышц?
5. Какие «мифы» о силовой подготовке развенчиваются в методической литературе по функциональному тренингу?
6. Как, согласно рекомендациям, следует подбирать упражнения для составления индивидуального плана тренировок в зависимости от уровня подготовки занимающегося?
7. Что подразумевается под понятиями «прогрессия» и «регрессия» (progressions and regressions) при обучении функциональным движениям?
8. Какие методы тренировки (равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой, контрольный и соревновательный) применяются в практике проведения занятий по функциональной подготовке?
9. В чем суть специальных методов функциональной тренировки, таких как «EMOM» (Every Minute on the Minute), «AMRAP» (As Many Rounds As Possible) и «AFAP» (As Fast As Possible)?
10. Какие типы оборудования (функциональные тренажеры) рассматриваются как основные инструменты для проведения занятий по функциональному тренингу?
11. Каковы особенности использования упражнений с весом собственного тела (bodyweight training) в структуре функциональной тренировки?
12. Почему в функциональном тренинге большое внимание уделяется одно- и двусторонним упражнениям (unilateral versus bilateral exercises), а также движению в различных плоскостях?
13. Каковы основные фазы (этапы) проведения занятия по специальной функциональной подготовке, учитывающие уровень физической подготовленности занимающихся?
14. Какие существуют рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма при проведении занятий функциональным тренингом?
15. Какую роль играют разделы «Контроль и самоконтроль физического состояния» в процессе самостоятельных занятий функциональным тренингом?

Контрольные вопросы по Семестру 7,8:

1. Развитие физических качеств: Регулярные занятия степ-аэробикой, помимо выносливости, эффективно развивают определенные физические качества. Назовите два физических качества, которые особенно интенсивно тренируются за счет необходимости удерживать равновесие на уменьшенной площади опоры (платформе).
2. Причины травматизма: Назовите три наиболее распространенные причины травматизма на занятиях аэробикой, связанные с нарушением методики проведения или игнорированием правил безопасности.
3. Самоконтроль: Для безопасных занятий важен самоконтроль. Какие субъективные показатели (самочувствие, частота

- дыхания, ЧСС) занимающийся должен отслеживать, чтобы не допустить перетренированности?
4. Инвентарь и экипировка: Какие требования предъявляются к спортивной обуви (кроссовкам) для занятий степ-аэробикой? Почему не рекомендуется заниматься в обуви с толстым рифленным рантом (подошвой) или в чешках?
5. Чем функциональный тренинг отличается от традиционных силовых тренировок, ориентированных на изолированную работу групп мышц?
6. Как, согласно рекомендациям, следует подбирать упражнения для составления индивидуального плана тренировок в зависимости от уровня подготовки занимающегося?
7. Что подразумевается под понятиями «прогрессия» и «регрессия» (progressions and regressions) при обучении функциональным движениям?
8. Какие методы тренировки (равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой, контрольный и соревновательный) применяются в практике проведения занятий по функциональной подготовке?
9. В чем суть специальных методов функциональной тренировки, таких как «EMOM» (Every Minute on the Minute), «AMRAP» (As Many Rounds As Possible) и «AFAP» (As Fast As Possible)?
10. Какие типы оборудования (функциональные тренажеры) рассматриваются как основные инструменты для проведения занятий по функциональному тренингу?
11. Каковы особенности использования упражнений с весом собственного тела (bodyweight training) в структуре функциональной тренировки?
12. Почему в функциональном тренинге большое внимание уделяется одно- и двусторонним упражнениям (unilateral versus bilateral exercises), а также движению в различных плоскостях?
13. Каковы основные фазы (этапы) проведения занятия по специальной функциональной подготовке, учитывающие уровень физической подготовленности занимающихся?
14. Какие существуют рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма при проведении занятий функциональным тренингом?
15. Какую роль играют разделы «Контроль и самоконтроль физического состояния» в процессе самостоятельных занятий функциональным тренингом?

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

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Шилько В. Г.	Физическое воспитание студентов с использованием личностно-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта: учебное пособие	Томск: ТГУ, 2005
ЛП.2	Поздеева Е. А.	Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий: учебное пособие	Омск: СибГУФК, 2018
ЛП.3	Авдеева М. С.	Различные направления фитнеса на занятиях по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие	Киров: ВятГУ, 2017
ЛП.4	Ямилева Р. М.	Элективные курсы по физической культуре «Аэробика»: учебное пособие	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2020
ЛП.5	Шутова Т. Н., Шаравьева А. В., Рыбакова Е. О.	Оздоровительная аэробика в подготовке бакалавров физической культуры: учебное пособие для студентов институтов физической культуры	Чайковский: ЧГАФКиС, 2017
ЛП.6	Казакова О. А., Гурова Н. В., Иерусалимов М. В., Калинина Т. В., Иванова Л. А., Николаева И. В.	Оздоровительная аэробика для студентов специального учебного отделения	Самара: Самарский университет, 2020
ЛП.7	Стрелецкая Ю. В., Калинина Т. В.	Элективные курсы по физической культуре «Оздоровительная аэробика»: учебно-методическое пособие	Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2023

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.8	Чернышова Е. Н., Карасева Е. Н.	Оздоровительный фитнес: учебно-методическое пособие	Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023
Л1.9	Мартыросова Т. А., Поборончук Т. Н., Трифоненкова Т. А., Логинов Д. В.	Физическая культура. Силовой фитнес: учебное пособие	Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020
Л1.10	Гапоненко А. Ю., Михайлова Т. А., Рыжова Н. С.	Фитнес	Кемерово: КемГУ, 2024
Л1.11	Постол О. Л., Щадилова И. С., Маскаева Т. Ю.	«Мягкий» фитнес в системе физического воспитания вузов: учебное пособие	Москва: РУТ (МИИТ), 2024
Л1.12	Андрюхина Т. В., Бараковских К. Н., Кетриш Е. В., Колесова И. С., Комлева С. В., Мягкоступова Т. В., Комлева С. В.	Современные фитнес-технологии: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025
Л1.13	Хаченкова К. Ю., Летягина Е. Н., Кутасин А. Н., Ворончихин Д. В.	Методика фитнес-тренировки в тренажерном зале: учебно-методическое пособие	Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2024

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Еремеева Е. А., Муфтахина Р. М., Мухамедьянов И. И.	Физическая культура «Аэробика»: учебно-методическое пособие	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2014
Л2.2	Горбанева Е. П., Сентябрев Н. Н., Солопов И. Н., Камчатников А. Г., Серединцева Н. В., Лагутина М. В., Суслина И. В., Медведев Д. В.	Физиологическое обоснование модификации и оптимизации ведущих сторон функциональной подготовленности спортсменов: монография	Волгоград: ВГАФК, 2016
Л2.3	Стрелецкая Ю. В., Калинина Т. В.	Оздоровительная аэробика	Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2020
Л2.4	Сапожникова О. В.	Фитнес: учебное пособие	Москва: ФЛИНТА, 2017
Л2.5	Уханева Е. В., Чиж О. Н., Гавраш Т. Г.	Организация и содержание самостоятельных занятий фитнесом: учебно-методическое пособие	Калининград: КГТУ, 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)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	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	Интернет-ресурсы:
6.3.2.3	Федеральный портал «Российское образование» [электронный ресурс]. – режим Доступа: www.edu.ru .
6.3.2.4	Единое окно доступа к образовательным ресурсам [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://window.edu.ru/library .
6.3.2.5	Спортивная Россия. Открытая платформа. [электронный ресурс]. – режим Доступа: https://infosport.ru/ .
6.3.2.6	Научная электронная библиотека eLibrary.ru [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://elibrary.ru/ .
6.3.2.7	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы. - http://www.gto.ru/document .

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Центр Гимнастики ул. Сыртлановой д.6.
7.2	318 - 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.
7.3	
7.4	- 2 хореографического зала
7.5	Зал размерами 23,83*12,02 м.
7.6	оборудованный зеркалами, хореографическом станком двойной переносной «SPIETH» и спортивным инвентарем:
7.7	- гимнастические скамейки,
7.8	- гимнастические палки,
7.9	- скакалки,
7.10	- мячи,
7.11	- обручи,
7.12	- гантели,
7.13	- набивные мячи,
7.14	- степ-платформы,
7.15	- фитболы,
7.16	- гимнастические коврики.
7.17	
7.18	Техническое оборудование:
7.19	- плазменный телевизор50* LG,
7.20	- компьютер,
7.21	- аудиоаппаратура,
7.22	- акустическая система.
7.23	
7.24	Тренажерный зал.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Обучающиеся к зачету готовятся самостоятельно. При необходимости обучающиеся обращаются за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину. Зачет проводится в дни и часы, отведенные расписанием занятий для изучения дисциплины. Зачет принимается лектором данного потока, который отвечает за организацию подготовки и проведение зачета, или преподавателем, проводившим практические занятия. Экзамены проводятся 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, 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 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.

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.

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УриЦТ
А.В. Павлова
29.05.25 г.

Семестр (<u><Курс></u> , <u><Семестр на курсе></u>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
Неделя	19		20 3/6		18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10					10	10
Практические	22	22	34	34	34	34	90	90
Итого ауд.	32	32	34	34	34	34	100	100
Контактная работа	32	32	34	34	34	34	100	100
Сам. работа	40	40	38	38	38	38	116	116
Итого	72	72	72	72	72	72	216	216

Автор (ы) программы:

Преп., Гончаренко Екатерина Сергеевна; Преп., Сабалдаш Ксения Владимировна

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	Целью является формирование профессиональных компетенций в области теории и методики обучения гимнастике как базовому виду спорта. Программа направлена на освоение знаний и умений по планированию, проведению и анализу занятий с использованием гимнастических средств, а также обеспечению безопасности и профилактике травматизма. В результате обучения осваиваются практические навыки проведения уроков, физкультурно-оздоровительных мероприятий и применения гимнастической терминологии в профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.4: Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:
принципы и порядок разработки учебно-программной документации;

Знать:
терминологию и классификацию в гимнастике

Знать:
особенности подбора и методику обучения различным средствам гимнастики (строевые, ОРУ, прикладные, акробатические упражнения и др.) с учетом возраста, подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся

Уметь:
ставить различные виды задач на занятиях

Уметь:
подбирать методику проведения занятий с учетом контингента

Уметь:
определять средства и величину нагрузки в зависимости от поставленных задач

Уметь:
использовать педагогически обоснованные формы, методы и средства организации деятельности

Владеть:
опытом планирования занятия по гимнастике

Владеть:
анализа проведения занятия и физкультурно-спортивного мероприятия

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: Проводит занятие, физкультурно-спортивное мероприятие

Знать:
средства гимнастики и возможности их применения; основы обучения гимнастическим упражнениям

Знать:
методику проведения занятий и мероприятий (соревнований, праздников, дней здоровья) с использованием средств гимнастики

Уметь:
применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических условий

Уметь:
использовать методы, средства и методические приемы в зависимости от задач

Уметь:
наглядно и правильно показывать выполнение упражнений

Уметь:
использовать оборудование и инвентарь

Уметь:
организовывать и перемещать группу занимающихся

Владеть:
техникой выполнения гимнастических элементов

Владеть: командным голосом и терминологией
Владеть: гимнастическим стилем исполнения
Владеть: опытом проведения урока (фрагмента урока) и физкультурно-спортивного мероприятия

ОПК-3.2: Осуществляет контроль и коррекцию содержания занятия и физкультурно-спортивного мероприятия

Знать: способы оценки результатов обучения
Знать: систему нормативов и методик контроля физической подготовленности
Уметь: контролировать и оценивать работу обучающихся
Уметь: оценивать качество выполнения упражнений и определять ошибки в технике
Уметь: определять причины ошибок и подбирать приемы для их устранения
Владеть: навыками быстрого и рационального управления группой для безопасного проведения занятия

ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-4.1: Организует и проводит тренировочные занятия различной направленности

Знать: структуру и содержание урока с использованием средств гимнастики
Знать: методику обучения упражнениям
Уметь: определять средства и нагрузку
Уметь: использовать различные методы и приемы организации деятельности
Владеть: опытом проведения учебно-тренировочного занятия по гимнастике

ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-7.1: Обеспечивает соблюдение техники безопасности на занятиях физической культуры, спорта и фитнеса, профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях
Знать: санитарно-гигиенические требования
Знать: факторы и причины травматизма в гимнастике
Знать: приемы помощи и страховки
Знать: требования к экипировке, инвентарю и оборудованию
Уметь: обеспечивать безопасное выполнение упражнений
Уметь: организовывать группу для безопасного выполнения упражнений
Владеть: приемами страховки и помощи
Владеть: опытом обеспечения безопасности на учебно-тренировочном занятии.

ОПК-7.2: Соблюдает правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой, спортом и фитнеса

Знать: правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма
Знать: особенности занятий с учащимися различных медицинских групп

Знать: способы рационального размещения занимающихся
Уметь: организовывать группу и пространство для безопасного выполнения упражнений
Владеть: навыками рационального управления группой для минимизации рисков

ОПК-10: Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-10.1: Организует деятельность участников в сфере физической культуры и спорта

Знать: способы организации (построения, перестроения, размещения) группы занимающихся
Уметь: организовывать (строить, перестраивать, размещать, перемещать) группу в зависимости от поставленных задач
Владеть: навыками быстрого и рационального управления группой

ПК-1: Способен разрабатывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, тренировочные программы в области фитнеса

ПК-1.1: Планирует реализацию программы в сфере образования, спортивной подготовки

Знать: принципы планирования содержания занятий
Знать: структуру и содержание урока физической культуры с использованием средств гимнастики
Уметь: планировать содержание занятий с учетом теоретических положений и особенностей занимающихся
Владеть: опытом планирования занятия и мероприятий оздоровительного характера

ПК-1.2: Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной и спортивной практике

Знать: принципы и методику подбора гимнастических средств (строевые, ОРУ, прикладные, акробатические упражнения) для решения конкретных педагогических задач (обучение, развитие физических качеств, воспитание) с учетом пола, возраста, подготовленности и медицинской группы занимающихся
Уметь: анализировать учебную ситуацию (цели, контингент, условия) и на этой основе составлять обоснованный выбор средств гимнастики, методов их разучивания (поточный, проходной) и форм организации деятельности (фронтальная, групповая, круговая) для конкретного занятия или физкультурно-оздоровительного мероприятия
Владеть: навыком методического конструирования фрагментов и целых уроков физической культуры с использованием средств гимнастики, а также разработки сценариев спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (эстафет, праздников, дней здоровья) на основе гимнастических упражнений

ПК-2: Способен использовать в образовательном и тренировочном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности

ПК-2.3: Проводит занятия по физической культуре, спорту, различным направлениям фитнеса

Знать: технологии проведения учебного занятия по гимнастике (подготовительная, основная, заключительная части) и алгоритм организации физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования по программе III разряда, праздника)
Уметь: профессионально управлять группой на занятии: отдавать четкие команды, использовать гимнастическую терминологию, демонстрировать технику упражнений, рационально размещать занимающихся и перемещать их по залу, осуществлять текущий контроль и коррекцию техники, оказывать страховку и помощь
Владеть: практическим опытом самостоятельного проведения урока физической культуры (или его фрагмента), где гимнастика является основным средством, а также опытом судейства или организации локальных соревнований по гимнастической программе

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 I. Теоретические и организационно-методические основы гимнастики						
1.1	Лекция 1 /Тема/	1	0				
1.2	Введение в предмет (1. Определение понятия «гимнастика» и ее задачи. 2. Средства гимнастики и их использование в других видах спорта. 3. Методические особенности гимнастики. 4. Классификация видов гимнастики. 5. История развития гимнастики.) /Лек/	1	2	ОПК-3.1-31 ОПК-1.4-32 ПК-1.2-31	Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1		
1.3	Записать краткие ответы в тетрадях (1. Характеристика понятия "гимнастика". 2. Цели и задачи гимнастики. 3. Методические особенности гимнастики. 4. Виды гимнастики) /Ср/	1	2				
1.4	Лекция 2 /Тема/	1	0				
1.5	Средства гимнастики (1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Прикладные упражнения. 4. Упражнения гимнастического многоборья. 5. Акробатические упражнения.) /Лек/	1	2	ОПК-3.1-31 ОПК-1.4-33 ПК-1.2-31	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1		
1.6	Записать краткие ответы в тетрадях (1. Перечислите средства гимнастики. 2. Для решения каких задач используются средства гимнастики. 3. Приведите примеры гимнастических упражнений каждой группы средств гимнастики.) /Ср/	1	2				
1.7	Лекция 3 /Тема/	1	0				
1.8	Гимнастическая терминология (1. Терминология как совокупность понятий в деятельности человека. 2. Способы образования терминов. 3. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. 4. Классификация терминов. 5. Правила использования гимнастической терминологии. 6. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. 7. Термины упражнений на снарядах. 8. Термины для обозначения маховых движений (махов.) /Лек/	1	2	ОПК-1.4-32 ОПК-3.1-В2 ПК-2.3-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1		
1.9	Записать краткие ответы в тетрадях (1. Что такое гимнастическая терминология (дать определение). 2. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. 3. Значение терминологии (для чего нужна терминология) /Ср/	1	2				
1.10	Лекция 4 /Тема/	1	0				

1.11	Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе (1. Виды уроков гимнастики в школе. 2. Подготовительная, основная и заключительная части урока. 3. Организация учебного труда занимающихся (фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговой способы). 4. Плотность урока. 5. Подготовка учителя к уроку. Педагогический анализ урока. Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря. 6. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп. 7. Гимнастика в образовательных учреждениях профессионального образования и в высших образовательных учреждениях.) /Лек/	1	2	ОПК-1.4-31 ОПК-3.1-32 ОПК-4.1-31 ОПК-10.1-31 ПК-1.1-32 ПК-2.3-31	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1		
1.12	Записать краткие ответы в тетрадях (1. Перечислите задачи, решаемые на занятиях гимнастикой в школе. 2. Как организовать учащихся на занятиях гимнастикой (способы). 3. Из каких частей состоит урок гимнастики.) /Ср/	1	2				
1.13	Лекция 5 /Тема/	1	0				
1.14	Обеспечение безопасности в процессе проведения занятий по гимнастике (1. Причины травматизма в гимнастике. 2. Характеристика травм и профилактика различных видах упражнений. 3. Врачебный контроль и самоконтроль.) /Лек/	1	2	ОПК-3.2-31 ОПК-7.1-32 ОПК-7.2-31	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1		
1.15	Записать краткие ответы в тетрадях (1. Виды травм на занятиях гимнастикой. 2. Причины травматизма. 3. Что такое страховка) /Ср/	1	2				
1.16	Практическое занятие № 1 /Тема/	1	0				
1.17	1. Условные ориентиры зала, построение, сдача рапорта. 2. Строевые приемы. 3. Нормативы ОФП. /Пр/	1	2	ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У5 ОПК-3.1-В2 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-У2 ОПК-7.2-В1 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-2.3-У1	Л1.2		
1.18	Повторить и записать пройденный материал на практическом занятии №1. /Ср/	1	6		Л1.2		
1.19	Практическое занятие № 2-3 /Тема/	1	0				

1.20	Строевые упражнения (Перестроения на месте и в движении) /Пр/	1	4	ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У5 ОПК-3.1-В2 ОПК-7.1-У2 ОПК-7.2-В1 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-2.3-У1	Л1.2		
1.21	Повторить и записать пройденный материал на практическом занятии №2-3 /Ср/	1	6				
1.22	Практическое занятие № 4-5 /Тема/	1	0				
1.23	Передвижения. Освоение и сдача норматива по индивидуальным строевым упражнениям /Пр/	1	4	ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У5 ОПК-3.1-В2 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-У2 ОПК-7.1-В1 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-2.3-У1	Л1.2		
1.24	Повторить и записать пройденный материал на практическом занятии №4-5. Индивидуальные строевые просмотры в системе ДО /Ср/	1	6				
1.25	Практическое занятие № 6-7 /Тема/	1	0				
1.26	Строевые упражнения (Размыкания и смыкания). Прикладные упражнения /Пр/	1	4	ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У5 ОПК-3.1-В2 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-У2 ОПК-7.1-В1 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-2.3-У1	Л1.2		
1.27	Повторить пройденный материал на практическом занятии №6-7 /Ср/	1	6				
1.28	Практическое занятие № 8-9 /Тема/	1	0				

1.29	Практическая контрольная работа по проведению строевых упражнений /Пр/	1	4	ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У5 ОПК-3.1-В2 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-У2 ОПК-7.2-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-2.3-У1	Л1.2		
1.30	Практическое занятие № 10-11 /Тема/	1	0				
1.31	Изучение комплекса ОРУ на 128 счетов и выполнение его на оценку /Пр/	1	4	ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В3 ПК-2.3-У1			
1.32	Выучить ОРУ на 128 часов. Видеоматериал в системе ДО /Ср/	1	6				
	Раздел 2. РАЗДЕЛ II. Методика обучения базовым упражнениям и проведения занятий						
2.1	Практическое занятие № 1-2 /Тема/	2	0				
2.2	Способы обучения ОРУ /Пр/	2	4	ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-У3 ОПК-3.1-У2 ПК-1.2-У1 ПК-2.3-У1	Л1.2		
2.3	Расписать комплекс ОРУ с использованием предлагаемых исходных положений и движениями различными частями тела. Закрепить данный комплекс в системе ДО /Ср/	2	8				
2.4	Практическое занятие № 3-5 /Тема/	2	0				
2.5	Проведение ОРУ на группе различными способами /Пр/	2	6	ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-У3 ПК-1.2-У1 ПК-2.3-У1	Л1.2		
2.6	Повторить способы обучения ОРУ /Ср/	2	4				
2.7	Практическое занятие № 6-7 /Тема/	2	0				
2.8	Изучение упражнения со скакалкой /Пр/	2	4	ОПК-3.1-В1 ОПК-3.2-У2 ПК-2.3-У1			
2.9	Выучить упражнение со скакалкой Видеоматериал в системе ДО /Ср/	2	6				
2.10	Практическое занятие № 8-9 /Тема/	2	0				
2.11	Сдача упражнения со скакалкой на оценку /Пр/	2	4	ОПК-3.1-В1 ОПК-3.2-У2 ПК-2.3-У1			
2.12	Повторить упражнение со скакалкой /Ср/	2	4				

2.13	Практическое занятие № 10 /Тема/	2	0				
2.14	Подготовка к проведению занятия. Изучение упражнений на гимнастических снарядах /Пр/	2	2	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У4 ОПК-3.1-В4 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-У3 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ПК-1.1-У1 ПК-1.1-В1 ПК-1.2-В1 ПК-2.3-31 ПК-2.3-У1 ПК-2.3-В1	Л1.3		
2.15	Подготовить план-конспект занятия. Закрепить план в системе ДО /Ср/	2	8				
2.16	Практическое занятие № 11-16 /Тема/	2	0				
2.17	Проведение занятия на оценку. Изучение упражнений на гимнастических снарядах /Пр/	2	12	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У4 ОПК-3.1-В4 ОПК-3.2-У1 ОПК-3.2-У3 ОПК-4.1-У1 ОПК-4.1-В1 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ПК-1.1-У1 ПК-1.1-В1 ПК-1.2-В1	Л1.3		
2.18	Подготовка к проведению занятия /Ср/	2	8				
2.19	Практическое занятие № 17 /Тема/	2	0				
2.20	Зачет /Зачёт/	2	2				
	Раздел 3. РАЗДЕЛ III. Техническая подготовка в гимнастическом многоборье						
3.1	Практическое занятие № 1-16 /Тема/	3	0				
3.2	Изучение соревновательной программы на гимнастических снарядах /Пр/	3	32	ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В3 ОПК-3.2-У2 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ПК-2.3-В1			

3.3	Выполнение ОФП в спортивных и тренажерных залах /Ср/	3	38				
3.4	Практическое занятие № 15 /Тема/	3	0				
3.5	Зачет /Зачёт/	3	2				

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 спаду.
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 синхронным 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
Л1.1	Поздеева Е. А., Алаева Л. С.	Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения	Омск: СибГУФК, 2017
Л1.2	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
Л1.3	Имамова Р. М., Житков И. А., Житкова С. Х.	Гимнастическое многоборье	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2021

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Загrevский О. И., Шерин В. С.	Основы терминологии гимнастических упражнений: учебное пособие	Томск: ТГУ, 2013
Л2.2	Горячева Н. Л., Анцыперов В. В., Трифонов А. Г.	Терминология акробатических упражнений	Волгоград: ВГАФК, 2015
Л2.3	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
Л2.4	Загrevский О. И., Загrevская А. И.	Гимнастика в 1–4-х классах. (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры)	Томск: ТГУ, 2009

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	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	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. ЭБС Лань : сайт. – URL: https://e.lanbook.com/?special=1 . – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.		
6.3.2.2	2. ЭБС Юрайт : [сайт]. – Москва, 2013 – . – URL: https://urait.ru (дата обращения: 28.08.2019). – Текст:электронный		
6.3.2.3	3. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : – URL: https://elibrary.ru/defaultx.asp?s=true . – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст: электронный.		
6.3.2.4	4. Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма : сайт. – URL: https://unifirst.ru/ . – Текст электронный.		

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Аудитории № 313, 315 ЦГ
7.2	Доска д/информации магнитно маркерная 100*200 6305884 HEBEL Германия
7.3	Компьютер ICL RAY, проектор Casio,
7.4	экран для проектора, акустическая система активная, доступ к Интернету
7.5	
7.6	Аудитория № 316 ЦГ
7.7	Центр гимнастики 1. Принтер WorkCentre 3210-2шт
7.8	2. Принтер Phaser 3320
7.9	3. Монитор ViewSonic – 6шт
7.10	4. Кейс ПК RAY S122.3 и комплектующие (клавиатура, мышь) – 6 комплектов

7.11	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
7.12	
7.13	
7.14	Зал спортивной гимнастики Зал размерами 48,4*35,91м.
7.15	оборудован:
7.16	1.Ковер для вольных упражнений SPIETH. 2.Прыжковый конь «ERGOJET»
7.17	3.Мостик гимнастический «Ergotop 5»
7.18	4. Мостик гимнастический «Ergotop 8»
7.19	5.Разновысокие брусья «Дортмунд»
7.20	6.Бревно соревновательное «Барселона»
7.21	7.Брусья параллельные соревновательные «STUTTGARD»
7.22	8.Кольца соревновательные «BARCELONA»
7.23	9.Конь маховый «SPIETH» 10.Перекладина соревновательная «STUTTGARD»
7.24	11. Батут «Висти»
7.25	12.Стенка гимнастическая шведская (3100*1000)
7.26	13.Канаты для лазанья 6 м. 14.Скамейка гимнастическая, 15. Маты
7.27	Тренировочный зал Зал размерами 48,4*17,5 м оборудован:
7.28	1.Ковер для художественной гимнастики «SPIETH» 16м.*16м
7.29	2.Стенка гимнастическая шведская
7.30	3.Скамейка гимнастическая, 4.Музыкальный центр «LG»
7.31	Хореографический зал Зал размерами 23,83*12,02 м
7.32	оборудованный зеркалами и: 1.Станок хореографический двойной переносной «SPIETH»
7.33	2.Степ-платформа
7.34	3.Гантели
7.35	4.Акустическая система,
7.36	5.Телевизор 50* LG.
7.37	6.Скамейка гимнастическая
7.38	
7.39	
7.40	

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. Рекомендуются для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

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

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

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.



Рабочая программа дисциплины
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ
ВИДАМ СПОРТА**
Легкая атлетика

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики легкой атлетики и гребных видов спорта им. Г.В.Цыганова		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	6 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	216	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	116		

Семестр (<u><Курс></u> , <u><Семестр на курсе></u>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
Неделя	19		20 3/6		18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10					10	10
Практические	22	22	34	34	34	34	90	90
Итого ауд.	32	32	34	34	34	34	100	100
Контактная работа	32	32	34	34	34	34	100	100
Сам. работа	40	40	38	38	38	38	116	116
Итого	72	72	72	72	72	72	216	216

Автор (ы) программы:

Ст.преп., Исанаева Едвиге Алексеевна;к.п.н., Доц., Шатунов Дмитрий Александрович;Ст.преп., Валиуллин Ринат Маратович;к.п.н., Доц., Немывака Анастасия Игоревна

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 03.04.2025 г. № 8

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.13
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 какпредшествующее:	
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: Осуществляет контроль и коррекцию содержания занятия и физкультурно-спортивного мероприятия

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

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						
1.1	Лекция 1. Введение в легкую атлетику. Общая характеристика и классификация видов легкой атлетики. /Тема/	1	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/	1	2				
1.3	Введение в легкую атлетику. /Ср/	1	2				
1.4	Лекция 2. История возникновения и развития легкой атлетики в мире и России. Правила соревнований по легкой атлетике /Тема/	1	0				
1.5	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 революционной 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/	1	2				
1.6	История возникновения и развития легкой атлетики в мире и России. Правила соревнований по легкой атлетике /Ср/	1	2				
1.7	Лекция 3. Основы техники легкоатлетических видов /Тема/	1	0				

1.8	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/	1	2				
1.9	Лекция 3. Основы техники легкоатлетических видов /Ср/	1	2				
1.10	Лекция 4. «Методика обучения легкоатлетических видов»	1	0				

1.11	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 исправления в процессе обучения технике спортивной ходьбы и бега. Критерии оценки обучения техники прыжков и метаний. Определение задачи целей при обучении легкоатлетическим прыжкам и метаниям. Подбор средств и методов обучения. Организационно-методические мероприятия в обучении. Типичные ошибки, причины и способы исправления в процессе легкоатлетическим прыжкам и метаниям. /Лек/	1	2				
1.12	Лекция 3. Основы техники легкоатлетических видов /Ср/	1	2				
1.13	Лекция 5. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований /Тема/	1	0				
1.14	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований /Лек/	1	2				
1.15	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований /Ср/	1	4				
1.16	Практическое занятие №1-4. «Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции» /Тема/	1	0				
1.17	Ознакомление, обучение и совершенствование техники спринта. Овладение быстрым бегом без излишнего напряжения. Ускорения. Разновидности низкого старта, исходное положение по командам «Настарт!» 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 короткой 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/	1	8				
1.18	Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции /Ср/	1	7				
1.19	Практическое занятие №5-7. «Анализ техники и методика обучения бегу на средние дистанции». /Тема/	1	0				

1.20	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/	1	6				
1.21	Анализ техники и методика обучения бегу на средние дистанции /Ср/	1	7				
1.22	Практическое занятие №8-9. «Анализ техники и методика обучения бегу на длинные дистанции» /Тема/	1	0				
1.23	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 коротких дистанциях с выполнением норматива М(3000м – 12.30,0 с), Ж (2000м – 10.00,0с) Демонстрация основ техники - бег сменяющим шагом - бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестыванием голени назад - бег прыжками Написание план-конспекта и проведение подготовительной части урока по легкой атлетике Написание план-конспекта и проведение подготовительной части урока по легкой атлетике /Пр/	1	4				
1.24	Анализ техники и методика обучения бегу на длинные дистанции /Ср/	1	7				
1.25	Практическое занятие №10-11. «Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбы» /Тема/	1	0				

1.26	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 (1500 м – 10.00 мин.), Ж (1000 м – 6.50 мин.) Написание план-конспекта и проведение подготовительной части урока по легкой атлетике /Пр/	1	4				
1.27	Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбы /Ср/	1	7				
	Раздел 2. Раздел 2						
2.1	Практическое занятие №1-5. Тема: «Анализ техники и методика обучения эстафетного бега» /Тема/	2	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 под дистанции. Учебные соревнования. Практический норматив: демонстрация основ техники эстафетного бега с выполнением норматива М (4х100 м – 52,00 с), Ж (4х100 м – 1.00,0 с). Написание план-конспекта и проведение фрагмента урока по легкой атлетике с решением одной образовательной задачи. /Пр/	2	10				
2.3	«Анализ техники и методика обучения эстафетного бега» /Ср/	2	10				
2.4	Практическое занятие №6-9. Тема: «Анализ техники и методика обучения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» /Тема/	2	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/	2	8				
2.6	«Анализ техники и методика обучения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» /Ср/	2	9				
2.7	Практическое занятие №10-13. Тема: «Анализ техники и методика обучения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» /Тема/	2	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/	2	8				
2.9	«Анализ техники и методика обучения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» /Ср/	2	9				
2.10	Практическое занятие №14-17. Тема: «Анализ техники и методика обучения метания гранаты с разбега»	2	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/	2	8				
2.12	«Анализ техники и методика обучения метания гранаты с разбега» /Ср/	2	10				
	Раздел 3. Раздел 3						
3.1	Разработка и составление план-конспекта урока по легкой атлетике. Проведение уроков по легкой атлетике с решением образовательных, воспитательных, развивающих задач /Тема/	3	0				
3.2	Проведение уроков по легкой атлетике с решением образовательных, воспитательных, развивающих задач /Пр/	3	34				
3.3	Разработка и составление план-конспекта урока по легкой атлетике /Ср/	3	38				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины
Демонстрация основ техники и сдача контрольного норматива:

1 модуль

- 1) Бег 100 м
- 2) Бег 800, 1500 м
- 3) Бег 2000, 3000 м
- 4) С/х 1000, 1500 м
- 4) Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками, бег семенящим шагом
- 5) Подготовка плана-конспекта и проведение подготовительной части урока по легкой атлетике

2 модуль

- 6) Эстафетный бег 4X100 м
- 7) Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
- 8) Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
- 9) Метание гранаты с разбега
- 10) Подготовка плана-конспекта урока по легкой атлетике и проведение фрагмента урока с решением одной образовательной задачи

Задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Вопросы для проведения тестирования (Зачет)

- 1) В каком году была представлена легкая атлетика на первых олимпийских играх?
- 2) На какой дистанции был зафиксирован первый рекорд в истории легкой атлетики в 1775г.?

- 3) Год основания легкой атлетики в России?
- 4) Кто является единственным Олимпийским чемпионом среди мужчин в беге на 100м?
- 5) Мировой рекорд в беге на 100м среди мужчин?
- 6) Мировой рекорд в беге на 100м среди женщин?
- 7) В какой период стабилизировался уровень мировых рекордов в беге на выносливость?
- 8) Представители какого континента доминируют в беге на средние и длинные дистанции?
- 9) Мировой рекорд на 1500м среди мужчин?
- 10) Мировой рекорд на 800м среди женщин?
- 11) По структуре легкоатлетические виды:
- 12) Основу легкой атлетики составляют пять ее видов:
- 13) По структуре движения спортивная ходьба:
- 14) Спортивная ходьба - вид, требующий проявления:
- 15) Бег делится на категории:
- 16) По структуре гладкий бег:
- 17) Гладкий бег подразделяется на:
- 18) Бег на короткие дистанции – вид, требующий проявления: 19) По структуре движения эстафетный бег:
- 20) Легкоатлетические прыжки делятся на следующие виды: 21) Прыжки в длину с разбега по структуре:
- 22) По структуре движения метания:
- 23) Цикл двойного шага в беге можно проследить:
- 24) В ходьбе каждый цикл движения состоит:
- 25) В беге каждый цикл движения состоит:
- 26) Начальным этапом обучения техники бега на короткие дистанции является:
- 27) Обучая технике бега по прямой следует обратить внимание на:
- 28) Начальным этапом обучения техники бега техники бега на средние дистанции является:
- 29) Основным средством разучивания бега на средние дистанции является:
- 30) Главной задачей при совершенствовании техники высокого старта в беге на длинные дистанции является
- 31) Основные средства ознакомления занимающихся с техникой спортивной ходьбы:
- 32) Выберите правильную последовательность задач при разучивании техники спортивной ходьбы:
- 33) Выберите правильную последовательность средств при решении задачи: разучивании техники передачи эстафетной палочки.
- 34) Основной задачей разучивания техники эстафетного бега в целом является.
- 35) Выберите правильную последовательность разучивания техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
- 36) Рассказ о технике прыжка способом «перешагивание» должен включать в себя
- 37) Прежде чем приступить к разучиванию техники прыжка в длину, необходимо пройти:
- 38) Выберите последовательность освоения техники метания гранаты
- 39) Целью подводящих упражнений для освоения техники держания и выпуска снаряда является:
- 40) К метанию гранаты с места следует приступать после того, как
- 41) В беге на короткие дистанции спортсмен стартует ...
- 42) Можно ли спортсменам эстафетном беге 4*100м одевать перчатки и покрывать руки каким-либо составом для улучшения хвата палочки
- 43) В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге 4*100м палочку нужно передавать в коридоре длиной ...
- 44) Результаты прыжков в длину измеряют от ...
- 45) Если участник в прыжках в длину не совершил попытку за отведенное время, то
- 46) Попытка в прыжках в длину не засчитывается если:
- 47) Поверхность площадки для разбега в высоту должна быть горизонтальной, позволяющей сделать разбег длиной не менее:
- 48) Если способ продвижения грозит нарушением техники спортивной ходьбы, то его
- 49) Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник
- 50) Ширина линий разметки равна:

Задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Вопросы для проведения зачета

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Этапы развития легкой атлетики как вида спорта в мире и в России.
3. Основы техники ходьбы и бега (цикл, период, фаза движения).
4. Критерии оценки эффективности техники ходьбы и бега.
5. Классификация легкоатлетических прыжков.
6. Составные части техники прыжка.
7. Виды метаний и их классификация.
8. Дальность полета снаряда и факторы, ее определяющие.
9. Составные части техники метаний.
10. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
11. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи.
12. Основные типы уроков в зависимости от решаемых дидактических задач.
13. Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.
14. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
15. Методы организации, занимающихся на уроке легкой атлетики.
16. Особенности тренировочного занятия по легкой атлетике.

17. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Подготовка мест занятий.
18. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
19. Причины травм и меры обеспечения безопасности, занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе, вестественных условиях.
20. Определение спортивной ходьбы и характеристика техники.
21. Кинематические характеристики техники спортивной ходьбы.
22. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
23. Основные ошибки в технике спортивной ходьбы и методы их исправления.
24. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции.
25. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «Настарт!» и «Внимание!».
26. Особенности стартового разбега на разных спринтерских дистанциях.
27. Кинематические и динамические характеристики техники бега на короткие дистанции.
28. Способы финиширования. Изменение техники бега в условиях утомления.
29. Методика обучения технике спринтерского бега.
30. Техника эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки.
31. Методика обучения технике эстафетного бега.
32. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции и методы их исправления.
33. Особенности техники бега на средние и длинные дистанции.
34. Общая характеристика техники прыжка в длину. Части прыжка.
35. Кинематические и динамические характеристики техники прыжка в длину.
36. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в длину.
37. Способы прыжка в длину. Особенности движений прыгуна в полете.
38. Значение приземления в прыжке в длину. Варианты техники приземления.
39. Методика обучения технике прыжка в длину.
40. Основные ошибки в технике прыжка в длину и методы их исправления.
41. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.
42. Кинематические и динамические характеристики техники прыжка в высоту.
43. Задачи разбега в прыжке в высоту. Особенности разбега в разных способах прыжка.
44. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в высоту.
45. Способы прыжка в высоту. Особенности движений прыгуна в полете.
46. Значение приземления в прыжке в высоту. Особенности приземления в разных способах прыжка.
47. Методика обучения технике прыжка в высоту.
48. Основные ошибки в технике прыжка в высоту и методы их исправления.
49. Общая характеристика техники метания гранаты. Части техники.
50. Финальное усилие, как основное звено техники метания гранаты.
51. Методика обучения технике метания гранаты.
52. Классификация соревнований. Календарь соревнований. Документы планирования и проведения соревнований.
53. Организация, проводящая соревнования (функции, обязанности).
54. Основные требования к спортивной базе для проведения соревнований.
55. Состав главной судейской коллегии, обязанности.
56. Принципы разработки Положения и программы соревнований.
57. Основные положения правил соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, ходьба и многоборье).
58. Подготовка мест соревнований по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям.
59. Судейские бригады соревнований по бегу и ходьбе (права и обязанности судей).
60. Принципы формирования забегов и финалов. Определение победителей в циклических дисциплинах легкой атлетики.
61. Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
62. Правила проведения соревнований по кроссу.
63. Судейские бригады соревнований по прыжкам (права и обязанности судей).
64. Судейские бригады соревнований по метаниям (права и обязанности судей).
65. Подготовка и проверка снарядов в метаниях.
66. Принципы проведения квалификационных соревнований. Определение участников финалов и победителей соревнований в метаниях.
67. Организация работы секретариата соревнований. Особенности работы секретаря в циклических и ациклических дисциплинах легкой атлетики.
68. История выступлений Советских легкоатлетов на Олимпийских играх
69. Выступление российских легкоатлетов на Олимпийских играх в новейшей истории России.
70. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр современности.
71. История возникновения и функционирование Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF - International Association of Athletic Federations).
72. Всероссийская федерация легкой атлетики. История возникновения, деятельность ВФЛА в современных условиях.

5.2. Темы письменных работ

Написание плана-конспекта урока по легкой атлетике и проведение фрагмента урока с решением одной образовательной задачи

1. 1. Разучить технику бега на короткие дистанции по прямой.
2. Совершенствовать технику старта и стартового ускорения в беге на средние дистанции.
3. Развитие ловкости.
2. 1. Разучить технику бега по повороту.
2. Совершенствовать технику стартового ускорения в беге на короткие дистанции.
3. Развитие быстроты реакции.
3. 1. Разучить технику низкого старта.
2. Повторить технику стартового ускорения в беге на короткие дистанции.
3. Развитие быстроты.
4. 1. Разучить технику спортивной ходьбы.
2. Совершенствовать технику бега с низкого старта.
3. Развитие специальной выносливости.
5. 1. Разучить технику старта и стартового ускорения на повороте в беге на короткие дистанции.
2. Совершенствовать технику бега на средние дистанции.
3. Развитие гибкости.
6. 1. Разучить технику бега с низкого старта.
2. Повторить технику спортивной ходьбы.
3. Развитие скоростно-силовых способностей.
7. 1. Разучить технику бега на средние дистанции.
2. Повторить технику бега на короткие дистанции по прямой.
3. Развитие быстроты.
8. 1. Разучить технику старта и стартового ускорения в беге на средние дистанции.
2. Совершенствовать технику спортивной ходьбы.
3. Развитие скоростно-силовых способностей.
9. 1. Разучить технику бега по повороту.
2. Повторить технику передачи эстафетной палочки на высокой скорости без учета зоны передачи.
3. Развитие скоростно-силовых способностей.
10. 1. Разучить технику финиширования.
2. Повторить технику старта, стартового ускорения и бега по дистанции в спринте.
3. Развитие общей выносливости.
11. 1. Разучить технику бега с низкого старта в эстафете.
2. Совершенствовать технику финиширования.
3. Развитие ловкости.
12. 1. Разучить технику передачи эстафетной палочки.
2. Повторить технику бега по повороту.
3. Развитие силы.
13. 1. Разучить технику передачи эстафетной палочки на высокой скорости без учета зоны передачи.
2. Совершенствовать технику разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».
3. Развитие скоростно-силовых способностей.
14. 1. Разучить технику отталкивания в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».
2. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции по прямой.
3. Развитие гибкости.
15. 1. Разучить технику разбега и отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание».
2. Совершенствовать технику эстафетного бега.
3. Развитие гибкости.
16. 1. Разучить технику передачи эстафетной палочки на высокой скорости с учетом зоны передачи.
2. Совершенствовать технику отталкивания в сочетании с разбегом в прыжках в высоту способом «перешагивание».
3. Развитие скоростной выносливости.
17. 1. Разучить технику полета в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
2. Повторить технику передачи эстафетной палочки на высокой скорости с учетом зоны передачи.
3. Развитие быстроты.
18. 1. Разучить технику бега на короткие дистанции по прямой.
2. Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки на максимальной скорости без учета зоны передачи.
3. Развитие общей выносливости.
19. 1. Разучить технику приземления в прыжках в длину с разбега.
2. Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки на высокой скорости с учетом зоны передачи.
3. Развитие силовой выносливости.
20. 1. Разучить технику метания малого мяча способом «из-за спины через плечо», стоя боком по направлению метания.
2. Совершенствовать технику перехода планки и ухода от нее в прыжках в высоту способом «перешагивание».
3. Развитие специальной выносливости.
21. 1. Разучить технику метания малого мяча со скрестного шага способом «из-за спины через плечо».
2. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега.
3. Развитие ловкости.
22. 1. Разучить технику метания малого мяча с 4-5 шагов разбега.
2. Совершенствовать технику отталкивания в сочетании с разбегом в прыжках в длину.
3. Развитие силовой выносливости.

- 23 1. Разучить технику метания гранаты с места.
2. Повторить технику отталкивания в прыжках в длину с разбега.
3. Развитие специальной выносливости.
- 24 1. Разучить технику отталкивания в прыжках в длину с разбега.
2. Совершенствовать технику метания малого мяча.
3. Развитие скоростной выносливости.
- 25 1. Разучить технику метания гранаты со скрестного шага.
2. Повторить технику отталкивания в прыжках в длину с разбега.
3. Развитие гибкости.
- 26 1. Повторить технику метания гранаты с места.
2. Разучить технику метания гранаты с 4-5 шагов разбега.
3. Развитие ловкости.
- 27 1. Разучить технику отталкивания в сочетании с разбегом в прыжках в длину.
2. Повторить технику метания гранаты со скрестного шага.
3. Развитие общей выносливости.
- 28 1. Разучить технику разбега в прыжках в длину.
2. Повторить технику метания гранаты с 4-5 шагов разбега.
3. Развитие быстроты.
- 29 1. Разучить технику метания гранаты в целом.
2. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега.
3. Развитие гибкости.
- 30 1. Разучить технику отталкивания в сочетании с полетом в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
2. Совершенствовать технику метания гранаты в целом.
3. Развитие скоростно-силовых способностей.
- 31 1. Разучить технику бега на длинные дистанции.
2. Повторить технику высокого старта и стартового ускорения в эстафетном беге.
3. Развитие специальной выносливости.
- 32 1. Разучить технику разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».
2. Повторить технику метания малого мяча, стоя боком по направлению метания способом «из-за спины через плечо».
3. Развитие ловкости.

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

Зачет может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый 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 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.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практическая работа:

1. Демонстрация основ техники и сдача контрольных нормативов по изучаемым видам легкой атлетики.
2. Написание плана-конспекта и проведение подготовительной части урока по легкой атлетике.
3. Написание плана-конспекта урока по легкой атлетике и проведение фрагмента урока с решением одной образовательной задачи.

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 «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. Лекционная аудитория № Е303. Площадь ауд. 190,1 кв.м. Оборудование: интерактивная доска SMART Board685i5 со встроенным проектором UF75W, Персональный компьютер ICL RAY, Интерактивный монитор SmartPodium 524, Проектор M-Vision1080P400, Экран для проектора, подпружиненный Draper Luma2, МикшерSymmetrix Jupiter 8, Усилитель мощности Behringer iNUKE, терминал видеоконференцсвязи LifeSize, ЖК телевизорLG 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: Персональныйкомпьютер ICL RAY (1шт.), ЖК телевизор LG 55ln549e (1шт.), доступ к Интернету. Переносная двусторонняямагнитно-маркерная доска (200х100): 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 х 4,00 х 0,80мс 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 читальныйзал 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 проекторомUF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ XeroxPhaser 3320 XPS – для сотрудника электронногочитального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ кИнтернет 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: впечатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла, в печатной формена 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 формеаудиофайла.

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

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропускиотдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет.

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записываниетемы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором напортале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будетохарактеризован, 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:

- приходить в соответствующей спортивной форме в зависимости от темы занятия (наличие специальной обуви: беговые кроссовки, шиповки беговые или прыжковые, одежда в соответствии с погодными условиями: форма короткая – беговые шорты и майка, либо спортивный костюм, головной убор – кепка, шапка).
- 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 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 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 не освещенными 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.

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 зачёта.

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 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, 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.

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 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.

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 20 минут на подготовку к ответу.

Для ответа по 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 зачете неудовлетворительную оценку, решением деканата устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) зачета.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

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**
Плавание

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики водных видов спорта		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	5 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	88		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		7 (4.1)		Итого	
Неделя	18	2/6	18	2/6	13			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10					10	10
Практические	22	22	48	48			70	70
Методические занятия					12	12	12	12
Итого ауд.	32	32	48	48	12	12	92	92
Контактная работа	32	32	48	48	12	12	92	92
Сам. работа	40	40	24	24	24	24	88	88
Итого	72	72	72	72	36	36	180	180

Автор (ы) программы:

Доц., Басин Дмитрий Игоревич; Преп., Гайнеттинов Булат Ринатович; Преп., Мишагина Гера Юрьевна

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	являются формирование общей культуры личности, обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, осуществление обучения и воспитания обучающихся в процессе занятий, приобщение к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни и обеспечение необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков, а так-же достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой 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	Физическая культура и спорт	
2.1.2	Теория спорта	
2.1.3	История физической культуры	
2.1.4	Учебная практика: педагогическая	
2.1.5	Учебная практика: тренерская	
2.1.6	Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта	
2.1.7	Введение в теорию и методику обучения базовым видам спорта	
2.1.8	Биомеханика двигательной деятельности	
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	Теория спорта	
2.2.3	Теория и методика фитнеса	
2.2.4	Производственная практика: педагогическая	
2.2.5	Производственная практика: тренерская	
2.2.6	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.7	Учебная практика: педагогическая	
2.2.8	Учебная практика: тренерская	
2.2.9	Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузок, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:
Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых

Знать:
Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы

Знать:
Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки

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

Уметь:
Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых

Владеть:
Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации,

осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки
Владеть: Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
Владеть: Планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта
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: Проводит занятие, физкультурно-спортивное мероприятие
Уметь: Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов
Уметь: Реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования
Уметь: Реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта
Владеть: Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки
Владеть: Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов
Владеть: Осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки
ОПК-10: Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта
ОПК-10.1: Организует деятельность участников в сфере физической культуры и спорта
Знать: Способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение; несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН, правилам видов спорта; нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в организациях; нарушение требований инструкций и правил по безопасности нахождения в организации; недостатки в организации административно-общественного контроля за соблюдением порядка расследования и учета несчастных случаев в организации, допуск к занятиям без прохождения врачебного осмотра, предоставление недостоверной информации со стороны родителей (законных представителей) о состоянии здоровья детей, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок
Уметь: Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма
Уметь: Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма
Владеть: Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта
Владеть: Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования

ПК-1: Способен разрабатывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, тренировочные программы в области фитнеса

ПК-1.2: Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной и спортивной практике

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

Знать:
Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки

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	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-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.5 Л1.6		
1.3	Зарождение и развитие плавания /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		Л1.6		
1.5	История развития плавания как вида спорта /Ср/	3	2				
1.6	Методика обучения технике спортивных и прикладных способов плавания, стартов, поворотов /Тема/	3	0				

1.7	Эволюция методики обучения. Методы обучения. Методика обучения спортивным способам плавания: кроль на груди, на спине, брасс, дельфин. Методика обучения технике стартов, поворотов. Ошибки и методика их исправления. Изучение техники прикладного плавания. /Лек/	3	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-10.1-31	Л1.5 Л1.6		
1.8	Этапы обучения плаванию: теоретические основы и практические методы /Ср/	3	6	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2	Л1.6		
1.9	Методические основы занятий плаванием /Тема/	3	0				
1.10	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-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-10.1-31	Л1.5 Л1.6		
1.11	Техника плавания кролем: особенности и методика обучения /Ср/	3	8	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2	Л1.2 Л1.6		
1.12	Организация и проведение соревнований по плаванию /Тема/	3	0				
1.13	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-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-10.1-31			

1.14	Организация и проведение соревнований по плаванию /Ср/	3	2	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2			
1.15	Анализ техники и методика обучения способам кроль на груди и кроль на спине /Тема/	3	0				
1.16	Освоение с водой и ознакомление со свойствами воды. Обучение дыханию. /Пр/	3	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32			

1.17	Обучение и освоение техники работы ног в способах кроль на груди и кроль на спине /Пр/	3	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.5 Л1.6		
1.18	Обучение согласованию дыхания с работой ног в способах кроль на груди и кроль на спине /Пр/	3	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32			

1.19	Обучение работе рук в способах кроль на груди и кроль на спине /Пр/	3	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.5 Л1.6		
1.20	Обучение и освоение общему согласованию работы рук, ног и дыхания /Пр/	3	8	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.5 Л1.6		

1.21	Комплекс упражнений на освоение с водой. Обучение дыханию /Ср/	3	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.6		
1.22	Комплекс упражнений на освоение техники работы ног способами кроль на груди и кроль на спине /Ср/	3	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6		

1.23	Комплекс упражнений на согласование дыхания с работой ног в способах кроль на груди и кроль на спине /Ср/	3	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6		
1.24	Комплекс упражнений на обучение и освоение работы рук способами кроль на груди кроль на спине /Ср/	3	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6		

1.25	Комплекс упражнений на освоение общему согласованию работы рук, ног и дыхания /Ср/	3	8	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6		
	Раздел 2. Раздел 2						
2.1	Анализ техники и методика обучения способам брасс и баттерфляй. /Тема/	4	0				
2.2	Обучение и освоение техники работы ног в способе брасс /Пр/	4	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6		

2.3	Обучение согласованию дыхания с работой ног в способе брасс /Пр/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6		
2.4	Обучение работе рук в способе брасс /Пр/	4	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6		

2.5	Обучение и освоение общему согласованию работы рук, ног и дыхания в способе брасс /Пр/	4	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6		
2.6	Обучение и освоение техники работы ног в способе баттерфляй /Пр/	4	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6		

2.7	Обучение согласованию дыхания с работой ног в способе баттерфляй /Пр/	4	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
2.8	Обучение работе рук в способе баттерфляй /Пр/	4	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		

2.9	Обучение и освоение общему согласованию работы рук, ног и дыхания в способе баттерфляй /Пр/	4	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
2.10	Обучение и освоение технике ныряния и передвижения под водой /Пр/	4	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		

2.11	Обучение и освоение техники спасения утопающего. Обучение способам оказания первой медицинской помощи при утоплении. /Пр/	4	10	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
2.12	Комплекс упражнений на освоение техники работы ног в способе брасс /Ср/	4	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		

2.13	Комплекс упражнений на согласование дыхания с работой ног в способе брасс /Ср/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
2.14	Комплекс упражнений на обучение работе рук в способе брасс /Ср/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		

2.15	Комплекс упражнений на освоение общему согласованию работы рук, ног и дыхания в способе брасс /Ср/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
2.16	Комплекс упражнений на освоение техники работы ног в способе баттерфляй /Ср/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		

2.17	Комплекс упражнений на согласование дыхания с работой ног в способе баттерфляй /Ср/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
2.18	Комплекс упражнений на обучение работе рук в способе баттерфляй /Ср/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		

2.19	Комплекс упражнений на освоение общему согласованию работы рук, ног и дыхания в способе баттерфляй /Ср/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
2.20	Комплекс упражнений на освоение техники ныряния и передвижения под водой /Ср/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6		

2.21	Техника спасения утопающего. Способы оказания первой медицинской помощи при утоплении. /Ср/	4	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
	Раздел 3. Раздел 3						
3.1	Методика обучения спортивным способам плавания. Организация проведения занятий по плаванию. /Тема/	7	0				
3.2	Формы организации занятий по плаванию. Методы, средства, методические приемы, применяемые при обучении /Мет/	7	3	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		

3.3	Методы обучения. Методика обучения спортивным способам плавания: кроль на груди, на спине /Мет/	7	3	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8		
3.4	Методы обучения. Методика обучения спортивным способам плавания: брасс, баттерфляй. /Мет/	7	3	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
3.5	Методы обучения. Методика обучения прикладным способам плавания /Мет/	7	3		Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		

3.6	Формы организации занятий по плаванию. Методы, средства, методические приемы, применяемые при обучении /Ср/	7	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
3.7	Методика обучения спортивным способам плавания: кроль на груди, на спине /Ср/	7	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		

3.8	Методика обучения спортивным способам плавания: брасс, баттерфляй. /Ср/	7	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6		
3.9	Методика обучения прикладным способам плавания /Ср/	7	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-33 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-У2 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-В2 ОПК-1.4-В3 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-У3 ОПК-3.1-В1 ОПК-3.1-В2 ОПК-3.1-В3 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-У2 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.1-В2 ПК-1.2-31 ПК-1.2-32	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		

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 согласования 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 согласования 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 согласования 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 согласования 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 (3 семестр)

1. Определение и содержание предмета плавание. 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 деятельности студента в процессе обучения двигательным действиям;

Задания для проведения промежуточной аттестации (4 семестр)

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 методике их устранения.
5. Анализ техника 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.

Задания для проведения промежуточной аттестации (7 семестр)

Вопросы для собеседования (устного опроса)

1. Методика развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и координационных способностей в плавании.
2. Техническое оборудование бассейнов.
3. Основные этапы развития плавания в России.
4. Современный уровень развития плавания в России.
5. Значение плавания в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, образовательное и т.д.)
6. Методика обучения плаванию способом баттерфляй.
7. Методика обучения плаванию способом кроль на груди.
8. Методика обучения плаванию способом брасс.
9. Методика обучения плаванию способом кроль на спине.
10. Методика обучения плаванию способом на боку
11. Методика обучения плаванию способом брасс на спине.
12. Методика обучения старту с тумбочки.
13. Методика обучения повороту мятником.
14. Характеристика конспекта занятия по плаванию в ДОУ.
15. Характеристика конспекта урока по плаванию в средней школе.
16. История развития легкой атлетики в России и мире.
17. Правила соревнований по плаванию.
18. Выдающийся пловец и его спортивные достижения.
19. Правила техники безопасности при занятиях плаванием.
20. Влияние плавания на укрепление здоровья и основные системы организма.

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 (4 семестр)

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 кроссовки)
 б) Плавательный костюм (плавки, купальник), шапочка для плавания, очки для плавания, мыльные принадлежности, обувь для бассейна (тапочки или кроссовки)
 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 кроссовки)

Устный опрос (7 семестр)

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 во-де, 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.
31. Особенности обучения плаванию в подростковом возрасте.
32. Особенности обучения плаванию взрослых.
33. Организация занятий по плаванию.
34. Составить комплекс упражнений для освоения с водой.
35. Составить комплекс упражнений для обучения скольжению.
36. Составить комплекс упражнений для обучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине.
37. Составить комплекс упражнений для обучения движений руками с дыханием кролем на груди и кролем на спине.
38. Составить комплекс упражнений для обучения плаванию кролем на груди и кролем на спине в полном согласовании движений.
39. Составить комплекс упражнений для обучения движений ногами брассом.
40. Составить комплекс упражнений для обучения движений руками брассом.
41. Составить комплекс упражнений для обучения плаванию брассом в полном согласовании движений с дыханием.
42. Составить комплекс упражнений для обучения движений ногами баттерфляем.
43. Составить комплекс упражнений для обучения движений руками баттерфляем.
44. Составить комплекс упражнений для обучения плаванию баттерфляем в полном согласовании движений с дыханием.
45. Составить комплекс упражнений для совершенствования скольжений.
46. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений ногами кролем на груди и кролем на спине.
47. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений руками с дыханием кролем на груди и кролем на спине.
48. Составить комплекс упражнений для совершенствования плавания кролем на груди и кролем на спине в полном согласовании движений.
49. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений ногами брассом.
50. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений руками брассом.
51. Составить комплекс упражнений для совершенствования плавания брассом в полном согласовании движений с дыханием.
52. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений ногами баттерфляем.
53. Составить комплекс упражнений для совершенствования движений руками баттерфляем.
54. Составить комплекс упражнений для обучения старту с тумбочки.
55. Составить комплекс упражнений для обучения повороту «маятник».
56. Составить комплекс упражнений для обучения повороту сальто.
57. Составить комплекс упражнений для обучения прикладному способу на боку.
58. Составить комплекс упражнений для обучения способу брасс на спине.
59. Особенности обучения плаванию в открытых водоемах.
60. Методика спасения тонущего.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Собеседования (устный опрос)
 Практические работы
 Рефераты
 Тест (4 семестр)
 Тест (7 семестр)

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	Булгакова Н. Ж., Максимова М. Н., Маринич М. Н., Морозов С. Н., Полянская Ю. А., Распопова Е. А., Симагина А. А., Филиппов В. В., Фомиченко Т. Г., Фролов С. Н., Чистова Н. А.	Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2023

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.2	Булгакова Н. Ж., Максимова М. Н., Маринич М. Н., Морозов С. Н., Полянская Ю. А., Распопова Е. А., Симагина А. А., Филиппов В. В., Фомиченко Т. Г., Фролов С. Н., Чистова Н. А.	Теория и методика обучения предмету "физическая культура": водные виды спорта: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2024
Л1.3	Зуева М. В., Герасимов С. Н., Зырянова А. К., Гречанов П. Б.	Плавание. Кроль на груди: учебное пособие	Новосибирск: НГТУ, 2020
Л1.4	Токарь Е. В.	Занятия по плаванию в вузе	Благовещенск: АмГУ, 2017
Л1.5	Гребенников А. М.	Теоретические основы дисциплины «ТиМОБВС: плавание». Часть 1: учебное пособие	Волгоград: ВГАФК, 2015
Л1.6	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
Л1.7	Ериков В. М., Никулин А. А., Иванникова Т. В.	Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025
Л1.8	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

6.3.1 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	Е303 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.3	Е304 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.4	Е305 (потокковая) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.5	
7.6	Буревестник

7.7	1Б - 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
7.8	
7.9	Бассейн:
7.10	Плавательный бассейн 50 м с минимальной глубиной 1,35 м
7.11	Переносная видеокамера.
7.12	Плавательные доски и колобашки, ласты, трубки, лопатки, ватерпольные мячи, нудлс, секундомеры (ручной и два стационарных), шест, конец Александра, тренажер для отработки оказания первой медицинской помощи при утоплении и пр., для организации практических занятий различной направленности.
7.13	Система электронного финиш старта «Омега»
7.14	Электронное табло
7.15	Стартовые тумбы
7.16	Передвижная платформа
7.17	Разделительные дорожки

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 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 информации в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия).

Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражение новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

Методические указания для подготовки к зачету.

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

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 оптимальное соотношение лекций и практических занятий 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 к зачету;
 - подготовка к ответу на вопросы.

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 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.

Зачет проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

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

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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

10. ПРИЛОЖЕНИЯ

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**
Спортивные и подвижные игры

Закреплена за кафедрой **Кафедра теории и методики волейбола и баскетбола**

Учебный план **49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка**

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **10 ЗЕТ**

Часов по учебному плану **360** Виды контроля в семестрах:

 в том числе:

 аудиторные занятия **0**

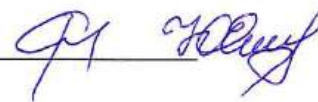
 самостоятельная работа **170**

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Неделя	19		20 3/6		18 2/6		18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	4	4	4	4			4	4	12	12
Практические	28	28	36	36	34	34	44	44	142	142
Итого ауд.	32	32	40	40	34	34	48	48	154	154
Контактная работа	32	32	40	40	34	34	48	48	154	154
Сам. работа	40	40	32	32	38	38	60	60	170	170
Часы на контроль							36	36	36	36
Итого	72	72	72	72	72	72	144	144	360	360

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Емельянова Юлия Николаевна; Ст.преп., Невмержицкая Екатерина Васильевна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 07.05.2025 г. № 10

Зав. кафедрой Коновалов И.Е.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ: ОПК-1.4– Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий всфере спортивной подготовки и сфере образования. ОПК-3.1 – Проводит занятия по физической культуре и спорту.ОПК-3.3 – Осуществляет контроль и коррекцию содержания занятий физической культурой и спортом. ОПК-5.2 –Организует и проводит занятия обучающихся по физической культуре и спорту. ОПК-10.1 – Обеспечиваетсоблюдение техники безопасности на занятиях физической культуры и спорта, профилактику травматизма,оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях. ОПК-10.2 –Соблюдает правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом. ОПК-14.1 –Организует деятельность участников в сфере физической культуры и спорта. ПК-1.2 – Проводит занятия пофизической культуре и спорту. ПК-1.3 – Планирует реализацию программы в сфере образования и спортивнойподготовки. ПК-1.4 – Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выборобразовательных технологий в образовательной и спортивной практике.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо какпредшествующее:
2.2.1	Производственная практика: педагогическая
2.2.2	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 особенностейзанимающихся различного пола и возраста
ОПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий всфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования
Знать: - Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по видуспорта; - Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательныетехнологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственногообразовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основнойобразовательной программы; - Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательныетехнологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательнойпрограммы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартамиспортивной подготовки
Уметь: - Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; - Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий вобразовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательныхпотребностей обучаемых
Владеть: - Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации,осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; - Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализациюоосновной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии стребованиями федеральных государственных образовательных стандартов; - Планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию:дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения покоторой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительнойпредпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственныхтребований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта
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 ифизической подготовке

ОПК-3.1:Проводит занятие, физкультурно-спортивное мероприятие

Уметь:

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

- Реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования;
- Реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта

Владеть:

- Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов;
- Осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки

ОПК-10: Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-10.1:Организует деятельность участников в сфере физической культуры и спорта

Знать:

- Способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствию страховки или неправильное ее применение; несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН, правилам видов спорта; нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в организациях; нарушение требований инструкций и правил по безопасности нахождения в организации; недостатки в организации административно-общественного контроля за соблюдением порядка расследования и учета несчастных случаев в организации, допуск к занятиям без прохождения врачебного осмотра, предоставление недостоверной информации со стороны родителей(законных представителей) о состоянии здоровья детей, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок.

Уметь:

- Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма;
- Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма

Владеть:

- Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта;
- Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования

ПК-1: Способен разрабатывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, тренировочные программы в области фитнеса

ПК-1.2:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной и спортивной практике

Знать:

- Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки

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. Подвижные игры						

1.1	Введение в предмет. Игра как исторически сложившееся социальное явление. Игра как средство физического воспитания, ее место в системе физического воспитания. /Тема/	1	0				
1.2	Лекция № 1. Основное понятие об игре. Определение подвижной игры, 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 и проведении подвижных игр. /Лек/	1	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1	Э1 Э2 Э3 Э4		
1.3	Практическое занятие № 1-2. Подготовка к игре. Предварительный анализ игры. Проведение игры. Размещение играющих и месторасположения при объяснении игры. Рассказ и показ игры. Выделение ведущих. 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-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1			
1.4	Самостоятельная работа № 1 /Ср/	1	10	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1	Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.5	Методика организации и проведения подвижных игр. Особенности методики проведения подвижных игр с учащимися различного возраста. /Тема/	1	0				

1.6	Лекция № 2. 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 занятий (урочной, внеурочной, внешкольной). /Лек/	1	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.7	Практические занятия № 3-7. 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. Проведение игр во внеклассной работе. /Пр/	1	10	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.8	Самостоятельная работа № 2 /Ср/	1	10	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.9	Особенности методики проведения подвижных игр во внеклассной работе. Игры в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работы с населением.	1	0				
1.10	Практические занятия № 8-10 . Характеристика и методика проведения соревнований по подвижным играм. Характеристика и методика проведения подвижных игр в лагерях отдыха (с ориентированием в пространстве, послушу, на местности). /Пр/	1	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4		

1.11	Практическое занятие № 11. Особенности использования подвижных игр в возрастных группах взрослого населения. Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств. Подвижные игры, направленные на укрепление здоровья.	1	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.12		
1.12	Самостоятельная работа № 3 /Ср/	1	10	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.13	Содержание и методика проведения подвижных игр на занятиях со студентами. Подвижные игры в занятиях спортом. /Тема/	1	0				
1.14	Практические занятия № 12-14. 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 циклических 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 совершенствовании технической подготовки. Подвижные игры в воспитании морально-волевых качеств. Использование игр в психологической подготовке. /Пр/	1	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.15	Самостоятельная работа № 4 /Ср/	1	10	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4		
	Раздел 2. Баскетбол II семестр						
2.1	Основные понятия в теории и методике обучения баскетболу. /Тема/	2	0				

2.2	Лекция № 1. Тема: «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. Термины, используемые в баскетболе. Правила баскетбола. Правила обеспечения техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий баскетболом. /Лек/	2	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.11 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.3	Методика обучения технике нападения в баскетболе. /Тема/	2	0				
2.4	Лекция 2. Тема: «Основы техники и тактики игры и методика обучения. Методика развития физических качеств в баскетболе». Классификация техники. Общие основы методики обучения технике игры. Анализ техники и методика обучения. Основные понятия физических качеств методики их развития в баскетболе. /Лек/	2	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.11 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.5	Практические занятия № 1-8. 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболом. 2. Методика обучения технике нападения: - перемещениям, остановкам и поворотам в баскетболе; - ловле и передаче на месте и в движении; - ведению мяча на месте и в движении в баскетболе; - броску мяча на месте в баскетболе; - броску мяча в движении. - ведению мяча на месте и в движении в баскетболе; - броску мяча на месте в баскетболе; - броску мяча в движении. /Пр/	2	16	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.11 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.6	Самостоятельная работа № 1 /Ср/	2	16	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.11 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.7	Методика обучения технике нападения в баскетболе. /Тема/	2	0				

2.8	Практические занятия № 9-18. 1. Понятие техники баскетбола в защите: стойка игрока. Методика обучения передвижению в баскетболе. 2. Методика обучения технике овладения мячом: накрывание, выбивание, вырывание в баскетболе. 3. Самостоятельное проведение студентами подготовительной части занятия (урока). /Пр/	2	20	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.7 Л1.8 Л1.11 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.9	Самостоятельная работа № 2 /Ср/	2	16	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
Раздел 3. Баскетбол III семестр							
3.1	Закрепление практических навыков /Тема/	3	0				
3.2	Практические занятия № 15-20. 1. Совершенствование техники игры в баскетбол. 2. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите. 3. Составление фрагмента конспекта по обучению техническим приемам игры баскетбол (подбор средств обучения с формулировкой частных задач). 4. Подбор и проведение двух-трех упражнений для развития физических качеств в баскетболе. /Пр/	3	12	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.3 Л1.5 Л1.11 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4		
3.3	Практические занятия № 21-28. 1. Составление конспекта и проведение урока по баскетболу в 5-9 классах. 2. Составление конспекта и проведение урока по баскетболу в 10-11 классах. /Пр/	3	14	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.11 Э1 Э2 Э3 Э4		
3.4	Организация и проведение соревнований /Тема/	3	0				

3.5	Практические занятия № 29-31. 1. Учебная игра (закрепление пройденного материала в двусторонней игре). 2. Судейство учебных игр в качестве судьи на площадке, секретаря, секундометриста. 3. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	3	8	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.11 Э1 Э2 Э3 Э4		
3.6	Самостоятельная работа № 3 /Ср/	3	38	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
	Раздел 4. Волейбол						
4.1	Введение в предмет. История возникновения и развития игры в волейбол /Тема/	4	0				
4.2	Лекция № 1. Тема: «Введение в предмет. История возникновения и развития игры в волейбол. Правил соревнований в волейболе» . 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. /Тек/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.1 Л1.4 Л1.9 Л1.10 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.3	Методика обучения техническим приемам игры в нападении и защите /Тема/	4	0				

4.4	Практическое занятие № 1-6 . 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) передачам мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений; 4) нижней прямой подаче; 5) передачам снизу двумя руками; 6) верхней прямой подаче; 7) нападающему удару; 8) блокированию; 9) сдача контрольных нормативов. /Пр/	4	10	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.1 Л1.9 Л1.10		
4.5	Закрепление практических навыков /Тема/	4	0				
4.6	Практическое занятие № 7-9. 1. Составление конспекта и проведение подготовительной части занятия по волейболу. 2. Подбор и проведение двух-трех упражнений для развития физических качеств в волейболе. /Пр/	4	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.1 Л1.4 Л1.9 Л1.10		
4.7	Самостоятельная работа №1 /Ср/	4	20	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.1 Л1.4 Л1.9 Л1.10 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.8	Методика обучения индивидуальным тактическим действиям	4	0				
4.9	Лекция № 2. Тема: «Техника и тактика 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	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.1 Л1.4 Л1.9 Л1.10 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.10	Закрепление практических навыков /Тема/	4	0				

4.11	Практическое занятие № 10-14. Методика обучения технико-тактическим действиям в волейболе: 1) индивидуальным тактическим действиям в нападении: при подаче, передаче мяча; 4) индивидуальным тактическим действиям в защите: выход под мяч. 3. Правила техники безопасности на занятиях волейболом. /Пр/	4	10	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.1 Л1.4 Л1.9 Л1.10 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.12	Самостоятельная работа №2 /Ср/	4	20	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.1 Л1.4 Л1.9 Л1.10		
4.13	Методика проведения урока по спортивным играм в школе /Тема/	4	0				
4.14	Практические занятия № 15-18 1. Составление фрагмента конспекта по обучению техническим приемам волейбола (подбор средств обучения с формулировкой частных задач). 2. Сдача контрольных нормативов. 3. Составление конспекта и проведение урока по волейболу в 5-9 классах. 4. Составление конспекта и проведение урока по волейболу в 10-11 классах. /Пр/	4	8	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.1 Л1.9 Л1.10 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.15	Организация и проведение соревнований /Тема/	4	0				
4.16	Практическое занятие № 19-22. 1. Учебная игра (закрепление пройденного материала в двусторонней игре). 2. Судейство учебных игр в качестве судьи на площадке, секретаря, секундометриста. /Пр/	4	10	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.2-31	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4		

4.17	Самостоятельная работа № 3 /Ср/	4	20	ОПК-1.4- З1ОПК-1.4- У1ОПК-1.4- В1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК- 10.1-З1 ОПК-10.1- У1ОПК- 10.1-В1 ПК- 1.2-З1	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4		
4.18	Подготовка к экзамену /Экзамен/	4	36	ОПК-1.4- З1ОПК-1.4- У1ОПК-1.4- В1ОПК-3.1- У1ОПК-3.1- В1ОПК- 10.1-З1 ОПК-10.1- У1ОПК- 10.1-В1 ПК- 1.2-З1	Л1.1 Л1.4Л1.9 Л1.10 Э1 Э2 Э3 Э4		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Подвижные игры

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 рекомендуемые для использования в младших классах являются игры?
- а) командные, контактные
 - б) коллективные без водящих
 - в) смешанные
 - г) командные, неконтактные
29. Наиболее рекомендуемые для использования в средних классах являются игры?
- а) командные, контактные
 - б) коллективные без водящих
 - в) коллективные с водящим
 - г) командные, неконтактные
30. Наиболее рекомендуемые для использования в старших классах являются игры?
- а) полуспортивные
 - б) коллективные без водящих
 - в) смешанные
 - г) командные, неконтактные

Ситуационные задачи

Подобрать подвижную игру для решения образовательных, развивающих, воспитательных задач урока физической культуры

Провести педагогический анализ проведенных подвижных игр

1. Выбрать способ разделения на команды (выбора водящего) в зависимости от возраста играющих и формы занятия.
2. Подобрать подвижную игру для решения задач подготовительной, основной и заключительной части урока.
3. Провести полный или частичный показ упражнения при объяснении подвижной игры.
4. Определить ошибки при выполнении игровых заданий, пути их исправления (провести разбор игры и подвести итоги)

Провести инструктаж по технике безопасности при проведении подвижной игры.

Составить конспект и провести комплекс упражнений для подготовительной части урока для учащихся различного возраста (по заданию)

Практические работы

1. Подобрать подвижные игры для урочной формы занятий с учащимися младших, средних и старших классов
2. Провести фрагмент урока с применением подвижных игр для учащихся младших, средних и старших классов.
3. Составить сценарий и провести фрагмент спортивно-массового мероприятия с использованием подвижных игр для учащихся младших, средних и старших классов..
4. Разработать конспект и провести фрагмент урока с применением подвижных игр (на оценку)
5. Провести подвижные игры для занятий спортом.
6. Провести подвижные игры для внеурочных форм занятий (на перемене, на прогулке, игры аттракционы)

Вопросы для проведения промежуточной аттестации (зачет)

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.

Баскетбол

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
4. 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.
5. В каком году была основана международная федерация баскетбола (ФИБА)?
а) 1920 г. б) 1932 г. в) 1924 г.
6. Что запрещалось первыми правилами в баскетболе?
а) Бегать с мячом б) вести мяч в) бросать мяч одной рукой
7. Размеры баскетбольной площадки
а) 16 x 8 б) 20 x 15 в) 28 x 15 г) 25 x 14
8. Высота до кольца
а) 3,5 м б) 3.05 м в) 3.15 м г) 3,10 м.
9. Сколько длится один тайм-аут
а) 1 мин. б) 5 мин. в) 2 мин. г) 1.30 мин.
10. Сколько замен может произвести команда в течение одного периода?
а) неограниченно б) 2 в) 5 г) 15
11. Сколько персональных фалов может иметь один игрок
а) неограниченно б) 6 в) 3 г) 5
12. Общая продолжительность времени игры
а) 10 мин б) 40 мин в) 20 мин г) 5 мин

Ситуационные задачи

1. Подобрать упражнение для одного из этапов обучения техническому приему (начальное обучение)
2. Провести комплекс упражнения для обучения техническому приему (начальное обучение)
3. Участвовать в проведении соревнования (фрагмента) по баскетболу: составление положения о проведении соревнований
4. Участие в учебной игре
5. Подготовить конспект и провести урок по баскетболу для учащихся различных классов (по заданию преподавателя)

Практические работы

1. Составление упражнений по обучению техническим приемам баскетбола.
2. Проведение урока физической культуры с использованием средств баскетбола.

Вопросы для проведения промежуточной аттестации

1. История развития и возникновение 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. Методика обучения технике броска одной рукой с места.
7. Методика обучения технике броска одной рукой в движении.
8. Методика обучения стойке баскетболиста в нападении.
9. Методика обучения стойке баскетболиста в защите.
10. Методика обучения технике передвижения в нападении.
11. Методика обучения технике передвижения в защите.
12. Методика обучения технике остановки двумя шагами.
13. Методика обучения технике остановки прыжком.
14. Методика обучения технике поворотов без мяча и с мячом.
15. Методика обучения ловли и передачи 2 руками от груди.
16. Методика обучения технике ведения мяча на месте.
17. Методика обучения технике ведения мяча в движении.
18. Методика обучения технике броска с места
19. Методика обучения технике отбора мяча: вырывание, выбивание
20. Методика обучения технике броска с двух шагов
21. Методика обучения технике броска в прыжке
22. Методика обучения технике накрывания
23. Организация и проведение занятий по баскетболу.
24. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по баскетболу.
25. Травматизм в баскетболе. Средства и методы восстановления баскетболистов.

Волейбол

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. Размеры волейбольной площадки
 а) 8х16 м
 б) 9х18 м
 в) 9,5х19 м
 г) 25х14 м
12. Высота мужской сетки
 а) 2,45 м
 б) 2,42 м
 в) 2,43 м
 г) 2,34 м
13. Высота женской сетки?
 а) 2,32 м
 б) 2,24 м
 в) 2,43 м
 г) 2,44 м
14. Вес волейбольного мяча:
 а) 260-280 г
 б) 340-360 г
 в) 360-380 г
 г) 300-320 г
15. 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.
16. 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.
17. 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.
18. 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.
19. 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.
20. Продолжительность перерывов в волейболе?
 а) 1 мин;
 б) 15 с;
 в) 25 с;
 г) 30 с.

Ситуационные задачи

Подобрать упражнения для одного из этапов обучения техническому приему (начальное обучение)

Составить комплекс упражнений для обучения техническому приему (начальное обучение)
 Провести фрагмент урока по обучению технике волейбола.
 Подготовить конспект и провести фрагмент урока по волейболу для учащихся различных классов (по заданию преподавателя)
 Проведение соревнования (фрагмента) по волейболу: составление положения о проведении соревнований
 Выполнения обязанностей судей и судейство учебных игр (секретаря, судьи в поле).
 Участие в учебной игре:

Практические работы

1. Составление упражнений по обучению техническим приемам волейбола:
 - написание конспектов по обучению техническим приемам;
 - написание конспектов урока по физической культуре (волейбол).
 2. Проведение фрагмента урока физической культуры с использованием средств волейбола:
 - практическая демонстрация профессионально-педагогических умений и опыта владения организацией группы занимающихся при проведении урока по спортивным играм;
 - практическая демонстрация техники волейбола;
 - проведение упражнений по обучению техническим приемам волейбола;
 - проведение фрагмента урока, содержащего составленные упражнения;
 - демонстрация командного голоса и владения терминологией волейбола при объяснении техники двигательного действия;
 - проведение фрагмента урока с использованием приемов помощи и страховки при обучении спортивным играм.
- При проведении занятий студент должен предоставить оформленный по форме конспект

Вопросы для проведения 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 стоек 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.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Подвижные игры
 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 окончании 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 рекомендуемые для использования в младших классах являются игры?
- а) командные, контактные
 - б) коллективные без водящих
 - в) смешанные
 - г) командные, неконтактные
29. Наиболее рекомендуемые для использования в средних классах являются игры?
- а) командные, контактные
 - б) коллективные без водящих
 - в) коллективные с водящим
 - г) командные, неконтактные
30. Наиболее рекомендуемые для использования в старших классах являются игры?
- а) полуспортивные
 - б) коллективные без водящих
 - в) смешанные

г) командные, неконтактные

Баскетбол

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
4. 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.
5. В каком году была основана международная федерация баскетбола (ФИБА)?
а) 1920 г. б) 1932 г. в) 1924 г.
6. Что запрещалось первыми правилами в баскетболе?
а) Бегать с мячом б) вести мяч в) бросать мяч одной рукой
7. Размеры баскетбольной площадки
а) 16 x 8 б) 20 x 15 в) 28 x 15 г) 25 x 14
8. Высота до кольца
а) 3,5 м б) 3.05 м в) 3.15 м г) 3,10 м.
9. Сколько длится один тайм-аут
а) 1 мин. б) 5 мин. в) 2 мин. г) 1.30 мин.
10. Сколько замен может произвести команда в течение одного периода?
а) неограниченно б) 2 в) 5 г) 15
11. Сколько персональных фалов может иметь один игрок
а) неограниченно б) 6 в) 3 г) 5
12. Общая продолжительность времени игры
а) 10 мин б) 40 мин в) 20 мин г) 5 мин

Волейбол

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. Размеры волейбольной площадки
- а) 8х16 м
 б) 9х18 м
 в) 9,5х19 м
 г) 25х14 м
12. Высота мужской сетки
- а) 2,45 м
 б) 2,42 м
 в) 2,43 м
 г) 2,34 м
13. Высота женской сетки?
- а) 2,32 м
 б) 2,24 м
 в) 2,43 м
 г) 2,44 м
14. Вес волейбольного мяча:
- а) 260-280 г
 б) 340-360 г
 в) 360-380 г
 г) 300-320 г
15. 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.
16. 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.
17. 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.
18. 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.
19. 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.
20. Продолжительность перерывов в волейболе?
- а) 1 мин;
 б) 15 с;
 в) 25 с;
 г) 30 с.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тестовые задания
 Ситуационная задача
 Практическая 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	Фетисова С. Л., Фокин А. М., Лобанов Ю. Я.	Волейбол: учебное пособие	Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2018
Л1.2	Емельянова Ю. Н., Коновалов И. Е., Матвиенко О. В., Серебrenникова Н. А., Шаган В. П., Солдатова С. О.	Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол): учебно-методическое пособие	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2019
Л1.3	Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х.	Методика преподавания баскетбола в ВУЗе: учебное пособие	Казань: КГАВМ им. Баумана, 2020
Л1.4	Гаврилова Л. Г., Овчаров В. А.	Организация и проведение соревнований по волейболу. Методика судейства: учебно-методическое пособие	Волгоград: ВГАФК, 2016
Л1.5	Буров А. В., Березина Л. А., Калинин В. Е.	Методика обучения элементам техники игры в баскетбол: учебное пособие	Волгоград: ВГАФК, 2017
Л1.6	Ветрова И. В., Люлина Н. В., Тарапатин С. В.	Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие	Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2019
Л1.7	Мезенцева В. А.	Подвижные игры: методические указания	Самара: СамГАУ, 2021
Л1.8	Мелешкова Н. А.	Методика организации подвижных игр в процессе занятий физической культурой и спортом: учебное пособие для обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 31.05.02 «педиатрия»	Кемерово: КемГМУ, 2022
Л1.9	Сидоров Д. Г.	Методика обучения техническим приемам игры в волейбол: учеб.-метод. пос.	Нижний Новгород: ННГАСУ, 2022
Л1.10	Голубенцов С. Л., Мостовая Н. В., Кармазинская Ю. О.	Волейбол: учебное пособие	Самара: СамГУПС, 2022
Л1.11	Коновалов В. Л., Погодин В. А.	Баскетбол: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024
Л1.12	Сысоев А. В., Лозученко В. В., Есин С. А.	Применение подвижных игр на уроках физической культуры в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие	Новосибирск: СГУПС, 2024

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	ЭБС Лань : сайт. – Санкт-Петербург, 2017
Э2	ЭБС Юрайт : [сайт]. – Москва, 2013
Э3	eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000
Э4	Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма : сайт.

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	Подвижные игры
7.2	1. Спортивный зал (385,5 м2), 2 раздевалки (2х45 м2).

7.3	2.	Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), 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		Волейбол
7.10	1.	Спортивный зал (385,5 м2), 2 раздевалки (2х45 м2).
7.11	2.	Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), переносные стойки, сетка.
7.12	3.	Учебно-методическая аудитория (34,2 м2).
7.13	4.	Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.14	5.	ЖК телевизор LG 55ln549e.
7.15	6.	Магнитный макет волейбольного поля с фишками (1 шт.): для наглядного рассмотрения тактических схем и расстановок.
7.16	7.	Стенды (1 шт.): для обеспечения наглядности методического материала.
7.17	8.	Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.18		Баскетбол
7.19	1.	Спортивный зал (771 м2), 2 раздевалки (2х45 м2).
7.20	2.	Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), кольцо + щит (4 стационарных, 2 переносных).
7.21	3.	Учебно-методическая аудитория (34,2 м2).
7.22	4.	Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.23	5.	ЖК телевизор LG 55ln549e.
7.24	6.	Магнитный макет баскетбольного поля с фишками (1 шт.): для наглядного рассмотрения тактических схем и расстановок.
7.25	7.	Стенды (1 шт.): для обеспечения наглядности методического материала.
7.26	8.	Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.27		Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.28		- 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;
7.29		- 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;
7.30		- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.31		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; для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме, в форме электронного документа; для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.
7.32		

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

Зачет может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Экзаменационный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.



Рабочая программа дисциплины
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ
ВИДАМ СПОРТА**
Лыжная подготовка

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики лыжного спорта, гольфа и стрелкового спорта		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	5 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	180		Виды контроля в семестрах:
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	98		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
Неделя	19		20 3/6		18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	6	6	4	4			10	10
Практические	26	26	28	28	18	18	72	72
Итого ауд.	32	32	32	32	18	18	82	82
Контактная работа	32	32	32	32	18	18	82	82
Сам. работа	40	40	40	40	18	18	98	98
Итого	72	72	72	72	36	36	180	180

Автор (ы) программы:

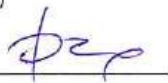
к.п.н., Доц., Галиев Ришат Ринатович; Доц., Гарифуллин Адель Илшатович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 08.05.2025 г. № 10

Зав. кафедрой Галиев Р.Р.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Дисциплина предназначена для формирования у студентов теоретических знаний и практических навыков в области лыжной подготовки

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Дисциплина Б1.О.13.05 Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжная подготовка относится к базисной части Блока 1 Дисциплины (модули) ОПОП ВО. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 и 2 курсе очной формы обучения. Виды промежуточной аттестации – зачет (2, 3 семестр).	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Физическая культура и спорт	
2.2.2	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	
2.2.3	Теория и методика обучения базовым видам спорта	
2.2.4	Гимнастика	
2.2.5	Легкая атлетика	
2.2.6	Спортивные и подвижные игры	
2.2.7	Введение в теорию и методику обучения базовым видам спорта	

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: Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования	
Знать: Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы	
Знать: Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	
Владеть: Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	
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: Проводит занятие, физкультурно-спортивное мероприятие	
Знать: значение и виды лыжного спорта как базовых видов спорта	
Уметь: Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов	
Владеть: Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	
ОПК-10: Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	
ОПК-10.1: Организует деятельность участников в сфере физической культуры и спорта	
Знать: Способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов	

обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствию страховки или неправильное ее применение; несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН, правилам видов спорта; нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в организациях; нарушение требований инструкций и правил по безопасности нахождения в организации; недостатки в организации административно-общественного контроля за соблюдением порядка расследования и учета несчастных случаев в организации, допуск к занятиям без прохождения врачебного осмотра, предоставление недостоверной информации со стороны родителей (законных представителей) о состоянии здоровья детей, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок

Уметь:

Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма

Владеть:

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта

ПК-1: Способен разрабатывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, тренировочные программы в области фитнеса

ПК-1.2: Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной и спортивной практике

Знать:

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

Уметь:

применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжной подготовке с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся

Владеть:

обеспечения безопасности при проведении занятия 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 базовым видам спорта: Лыжный спорт». /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. Специфика организации и проведения учебного процесса по курсу Лыжный спорт. /Тема/	1	2		Л2.1		
1.3	Зарождение и развитие лыжного спорта /Тема/	1	0				
1.4	История развития лыжного спорта в России и в Республике Татарстан. Общая характеристика современных олимпийских видов лыжного спорта: лыжных гонок, прыжков на лыжах стрипплина, лыжного двоеборья, горнолыжного спорта, биатлона, фристайла, сноуборда. Нормы ГТО. /Лек/	1	2				
1.5	Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним /Тема/	1	0				

1.6	Характеристики лыж, типы лыжных креплений, элементы лыжных палок. Представление о современном лыжном инвентаре. Правила безопасной транспортировки лыжного инвентаря. Методика подбора лыжного инвентаря, технологии постановки креплений на лыжи. Требования к одежде и обуви лыжника. Специфика подготовки лыж в зависимости от стиля передвижения (классический, каньонный). /Тема/	1	2				
1.7	Анализ техники и методика обучения способам передвижения на лыжах классическим стилем /Тема/	1	0				
1.8	Ознакомление, обучение и совершенствование техники классических лыжных ходов: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный и одновременный двухшажный. Этапы обучения. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке. Методы, средства, методические приемы, применяемые при обучении конкретным классическим ходам. Практический норматив: демонстрация основ техники классических лыжных ходов с выполнением норматива: Ж (3 км – 21.00 мин) и М (5 км – 27.00 мин)	1	26				
1.9	Основы техники передвижения на лыжах /Тема/	1	0				
1.10	Классические и коньковые лыжные ходы. Техника преодоления подъемов. Техника прохождения спусков и неровностей. Техника торможения. Повороты в движении и на месте. /Ср/	1	40				
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Анализ техники и методика обучения преодолению 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. /Лек/	2	2				
2.3	Анализ техники и методика обучения способам торможения и поворотов /Тема/	2	0				

2.4	Ознакомление, обучение и совершенствование техники торможения: «плугом», «полуплугом», падением. Ознакомление, обучение и совершенствование техники поворотов: переступанием, «полуплугом», «плугом», на параллельных лыжах.	2	28				
2.5	Анализ техники и методика обучения способам передвижения на лыжах свободным стилем /Тема/	2	0				
2.6	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. Этапы обучения. Методы, средства, методические приемы, применяемые при обучении конкретным коньковым лыжным ходам. Практический норматив: демонстрация основ техники коньковых лыжных ходов с выполнением норматива: Ж (3 км – 20.00 мин) и М (5 км – 26.00 мин). /Лек/	2	2				
2.7	Характеристики лыж, типы лыжных креплений, элементы лыжных палок. /Тема/	2	0				
2.8	Представление о современном лыжном инвентаре. Правила безопасной транспортировки лыжного инвентаря. Методика подбора лыжного инвентаря, технологии постановки креплений на лыжи. Требования к одежде и обуви лыжника. Специфика подготовки лыж в зависимости от стиля передвижения (классический, свободный). Классические и коньковые лыжные ходы. Техника преодоления подъемов. Техника прохождения спусков и неровностей. Техника торможения. Повороты в движении и на месте. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях лыжным спортом. /Ср/	2	40				
	Раздел 3. Модуль 3						
3.1	Методика обучения способам передвижения на лыжах классическим стилем /Тема/	3	0				

3.2	Подготовка план-конспекта и проведение урока по лыжной подготовке. Педагогический анализ урока по лыжной подготовке. /Пр/	3	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-32 ОПК-1.4-В1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ПК-1.2-31 ПК-1.2-У1 ПК-1.2-В1	ЛЗ.1		
3.3	Методика обучения способам передвижения на лыжах свободным стилем /Тема/	3	0				
3.4	Подготовка план-конспекта и проведение урока по лыжной подготовке. Педагогический анализ урока по лыжной подготовке. /Пр/	3	12				
3.5	Анализ техники передвижения на лыжах свободным стилем /Тема/	3	0				
3.6	Методы, средства, методические приемы, применяемые при обучении конкретным коньковым лыжным ходам. /Ср/	3	18				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

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 чемпионатов мира?
24. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?
25. На каких дистанциях проводятся соревнования у мужчин свободным стилем в программе Олимпийских игр и чемпионатов 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...

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ 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 лыжохранилища.
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 скола 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.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Текущий контроль модуль 1:

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. Индивидуальная гонка классическим стилем: Ж (3 км – 21.00 мин) и М (5 км – 27.00 мин).

Текущий контроль модуль 2:

1. Демонстрация техники выполнения полуконькового хода.
2. Демонстрация техники выполнения конькового хода с махами рук и без махов руками.
3. Демонстрация техники выполнения одновременно двухшажного конькового хода.
4. Демонстрация техники выполнения одновременно одношажного конькового хода.
5. Демонстрация техники выполнения попеременного двухшажного конькового хода.
6. Демонстрация техники преодоления спусков, подъемов, преодоления неровностей, торможений, поворотов на месте и в движении.

7. Индивидуальная гонка свободным стилем: Ж (3 км – 20.00 мин) и М (5 км – 26.00 мин).

Текущий контроль модуль 3:

1. Составить план-конспект урока по лыжной подготовке для практического выполнения, с решением задачи обучения классическому одновременно бесшажному ходу.
2. Составить план-конспект урока по лыжной подготовке для практического выполнения, с решением задачи обучения классическому попеременному двухшажному ходу.
3. Составить план-конспект урока по лыжной подготовке для практического выполнения, с решением задачи обучения классическому одновременному одношажному ходу.
4. Составить план-конспект урока по лыжной подготовке для практического выполнения, с решением задачи обучения классическому одновременному двухшажному ходу.

Текущий контроль модуль 4:

1. Составить план-конспект урока по лыжной подготовке для практического выполнения, с решением задачи обучения полуконьковому ходу.
2. Составить план-конспект урока по лыжной подготовке для практического выполнения, с решением задачи обучения коньковому одновременному двухшажному ходу (горный вариант).
3. Составить план-конспект урока по лыжной подготовке для практического выполнения, с решением задачи обучения коньковому одновременному двухшажному ходу (равнинный вариант).
4. Составить план-конспект урока по лыжной подготовке для практического выполнения, с решением задачи обучения коньковому ходу без отталкивания руками (с махами и без махов руками).
5. Составить план-конспект урока по лыжной подготовке для практического выполнения, с решением задачи обучения коньковому попеременному двухшажному ходу.
6. Составить план-конспект урока по лыжной подготовке для практического выполнения, с решением задачи обучения коньковому одновременному одношажному ходу.

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 чемпионатов мира?
24. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?
25. На каких дистанциях проводятся соревнования у мужчин свободным стилем в программе Олимпийских игр и чемпионатов 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...

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.

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основная форма: зачет.

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.

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	Мелентьева Н. Н., Румянцева Н. В.	Лыжный спорт. Методика обучения спускам со склонов и торможениям на лыжах: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2025

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Корельская И. Е.	Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие	Архангельск: САФУ, 2015

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 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: 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 Academic Edition Windows 7 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	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»).

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	1. Лекционная аудитория № E303. Площадь ауд. 190,1 кв.м. Оборудование: интерактивная доска SMART Board685i5 со встроенным проектором UF75W, Персональный компьютер ICL RAY, Интерактивный монитор SmartPodium 524, Проектор M-Vision1080P400, Экран для проектора, подпружиненный Draper Luma2, МикшерSymmetrix Jupiter 8, Усилитель мощности Behringer iNUKE, терминал видеоконференцсвязи LifeSize, ЖК телевизорLG 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: Персональныйкомпьютер ICL RAY (1шт.), ЖК телевизор LG 55ln549e (1шт.), доступ к интернету. Переносная двусторонняямагнитно-маркерная доска (200x100): для обеспечения наглядности, графических изображений.
7.3	3. Для организации и проведения практических занятий имеется оборудованная лыжная база с лыжехранилищемна 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 системавключает в себя: стартовый турникет, финишная кнопка, программное обеспечение, стартовое и двухстрочноетабло.
7.5	4. Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальныйзал 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 проекторомUF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронногочитального 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.
7.9	
7.10	

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

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропускиотдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет.

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записываниетемы 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 будетохарактеризован, 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 практическихзанятиях.

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Студентам следует:

- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретическийматериал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но идополнительные материалы;
- надеть одежду, которая отвечает требованиям для занятий по лыжной подготовке и климатическим условиям проведениязанятия;
- подобрать лыжный инвентарь, соответствующий росту и весу;
- 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 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 зачетнойсессии, 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 подходпредусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но иобращение 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 не освещенными 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.

8.5. 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 зачёта.

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 оптимальное соотношение лекций и практических занятий 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 к зачету;
- подготовка к ответу на вопросы.

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 может представить себе весь учебный материал. Обучающиеся к зачету готовятся самостоятельно. При необходимости обучающиеся обращаются за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Зачет проводится в дни и часы, отведенные расписанием занятий для изучения дисциплины. Зачет принимается лектором данного потока, который отвечает за организацию подготовки и проведение зачета, или преподавателем, проводившим практические занятия.

Зачет проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

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

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

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 **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА** **Самооборона**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики единоборств		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144		Виды контроля в семестрах:
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	100		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	13		11 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	4	4			4	4
Практические	20	20	20	20	40	40
Итого ауд.	24	24	20	20	44	44
Контактная работа	24	24	20	20	44	44
Сам. работа	84	84	16	16	100	100
Итого	108	108	36	36	144	144

Автор (ы) программы:

к.п.н., Проф., Сулейманов Габдыжалил Бариевич; к.п.н., Доц., Земленухин Илья Андреевич



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Болтиков Ю.В.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	
1.2	Предмет посвящен изучению методических основ организации учебно-тренировочных занятий самбо в школах. Формирование условий для физического, гражданского, патриотического и нравственного воспитания школьников через использование потенциала самбо, как национального достояния России, в рамках общего и дополнительного образования детей и подростков.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-1.4: Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования

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

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

Владеть:
Подбор комплекса физических упражнений, определение оптимальных форм и видов занятий, типов и интенсивности нагрузок для занимающегося лица, соответствующих содержанию тренировки в видах спортивных единоборств и боевых искусств и уровню физического развития и физической подготовленности занимающегося лица

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: Проводит занятие, физкультурно-спортивное мероприятие

Уметь:
Реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования

Владеть:
Проведение со спортсменами мероприятий начальной подготовки по виду спорта, включая обучение умениям и навыкам самообороны, безопасному поведению на мероприятиях (занятиях)

ОПК-3.2: Осуществляет контроль и коррекцию содержания занятия и физкультурно-спортивного мероприятия

Владеть:
Обеспечение безопасного выполнения спортсменами упражнений по общей физической подготовке

ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
ОПК-4.1: Организует и проводит тренировочные занятия различной направленности

Владеть:
Проведение со спортсменами мероприятий начальной подготовки по виду спорта, включая обучение умениям и навыкам самообороны, безопасному поведению на мероприятиях (занятиях)

ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-7.1: Обеспечивает соблюдение техники безопасности на занятиях физической культуры, спорта и фитнеса, профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях
Владеть:

Отработка с занимающимися техник исполнения специализированных тренировочных комплексов в паре (группе) или виртуальным ("невидимым") соперником

ОПК-7.2:Соблюдает правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой, спортом и фитнеса

Владеть:

Подготовка плана проведения занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств с занимающимися с учетомвозраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

ОПК-10: Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в областифизической культуры и спорта

ОПК-10.1:Организует деятельность участников в сфере физической культуры и спорта

Владеть:

Определение на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметнообразовательном контексте) способов его обучения и развития

ПК-1: Способен разрабатывать образовательные программы в области физической культуры и спорта,тенировочные прграммы в области фитнеса

ПК-1.1:Планирует реализацию программы в сфере образования, спортивной подготовки

Владеть:

Подбор комплекса физических упражнений, определение оптимальных форм и видов занятий, типов и интенсивностинагрузок для занимающегося лица, соответствующих содержанию тренировки в видах спортивных единоборств и боевыхискусств и уровню физического развития и физической подготовленности занимающегося лица

ПК-1.2:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий вобразовательной и спортивной практике

Владеть:

Выполнение с занимающимися завершающей части занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств, в томчисле упражнений на снижение нагрузки и восстановление, постановка задач и заданий для самостоятельной работы

ПК-2: Способен использовать в образовательном и тренировочном процессе педагогически обоснованные формы,методы, средства и приемы организации деятельности

ПК-2.3:Проводит занятия по физической культуре, спорту, различным направлениям фитнеса

Владеть:

Выполнение с занимающимися завершающей части занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств, в томчисле упражнений на снижение нагрузки и восстановление, постановка задач и заданий для самостоятельной работы

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Кодзанятия	Наименование разделов и тем /видзанятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетен-ции	Литератураи эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Введение в предмет. Система подготовки в самбо:история, планирование, методы. Организация безопасноготренировочного процесса в самбо.						
1.1	История самбо как синтезанациональных видов борьбы (Ощепков,Харлампиев, Чумаков). Спорт и системасамобороны. Методологиятренировочного процесса в самбо.Этапы многолетней подготовки и ихцели. Виды подготовки: технико-тактическая, физическая,психологическая, теоретическая.Методы планирования (перспективное,этапное, текущее). /Тема/	7	0				

1	Исто	1	С	Л	В дисциплине изучаются история самбо (синтез национальных единоборств, вклад Ощепкова, Харлампиева, Чумакова), его двойственная природа (спорт и самооборона), а также методология тренировки: этапы многолетней подготовки, виды подготовки (физическая, технико-тактическая, психологическая, теоретическая) и методы планирования (перспективное, этапное, текущее).
2	рия		П	1	
	самб		К	.	
	о как		-	1	
	синт		1	Л	
	езана		.	1	
	цион		4	.	
	альн		-	2	
	ых		3	Л	
	видо		1	1	
	в		.	.	
	борь			3	
	бы			Л	
	(Още			1	
	пков,			.	
	Харл			4	
	ампи				
	ев,				
	Чума				
	ков).				
	Спор				
	т и				
	систе				
	маса				
	мооб				
	орон				
	ы.				
	Мето				
	доло				
	гият				
	рени				
	рово				
	чног				
	о				

1	Компле	1	О	Л	В разделе представлен комплексный анализ причин травматизма в единоборствах: методические (нарушение дидактических принципов, ошибки в дозировании нагрузки), технические (недостаточная самостраховка), материально-технические (несоответствие инвентаря) и медико-биологические (формальный допуск, сокрытие заболеваний). Рассматривается система профилактики (разминка, поэтапность обучения, контроль) и организационные меры обеспечения безопасности, включая роль тренера в предупреждении травм.
3	ксный	1	П	1.	
	анализ	К	1	1	
	причинт	-	Л	1.	
	равмати	1	1.	2	
	зма. 1.	.	2	1.	
	Методи	4	Л	1.	
	ческие	-	3	3	
	ошибки:	3	3	Л	
	наруше	1	Л	1.	
	ние		1.	4	
	принци		4		
	пов				
	обучени				
	я, неверн				
	ый				
	подбор				
	нагрузк				
	и,				
	отсутст				
	вие инди				
	видуаль				
	ного				
	подхода				
	.				
	2. Техни				
	ческие				
	ошибки:				
	недоста				
	точное о				
	бучение				
	самостр				
	аховке,				
	неправи				
	льная ст				
	раховка				
	партнер				
	а. 3.				
	Матери				
	ально-				
	техниче				
	ские				
	причин				
	т.				

1	Прове	4	О	Л	Вводное занятие включает три ключевых компонента: 1) инструктаж по технике безопасности с акцентом на дисциплину, требования к экипировке и покрытию, медицинские нормы и принципы взаимной страховки; 2) формирование у занимающихся представления о самбо как об интеллектуально-двигательной системе через демонстрацию логики приемов; 3) проведение специальной разминки, сочетающей суставную гимнастику, освоение стойки перемещений, базовые элементы самообороны (группировка, перекаты, кувырки) и парные упражнения на развитие чувства баланса и взаимодействия с партнером.
.	дение		П	1	
4	инстру		К	.	
	ктажа		-	1	
	по		3	Л	
	техник		.	1	
	ебезоп		2	.	
	асност		-	4	
	и с		В		
	акцент		1		
	ами		О		
	на дис		П		
	ципли		К		
	нарны		-		
	е		4		
	нормы		.	1	
	, требов		-		
	ания		В		
	к экип		1		
	ировке		О		
	и		П		
	покры		К		
	тию		-		
	ковра,		7		
	медиц		.	1	
	инские		-		
	прави		В		
	ла и		1		
	устано				
	вку				
	на взаи				
	мную				
	страхо				
	вку;				
	форми				
	рован				
	и пред				
	ставле				
	ния о				
	самбо				
	как				
	об инте				
	лекту				
	ально-				
	двигат				
	ельной				
	систем				
	е через				
	кратки				
	й				
	расска				
	з и				
	демон				

1. Безопасность и дисциплина (5 классов), проверка экипировки, медицинские права, примеры взаимодействия страховки. Исследования покрытия 2. Логика и система самбо. Построение интеллектуальной карты у одного базового приема (фазы, принципы, ошибки, связки).	ОП К - 1 . 4 1 4 - У 1 О П К - 3 . 1 - В 1 О П К - 3 . 2 - В 1	Л 1	Практико-ориентированный раздел направлен на формирование культуры безопасности и осознанного подхода к тренировкам. Изучаются ключевые дисциплинарные правила, требования к экипировке и покрытию, медицинские нормы и принципы взаимной страховки. В логике интеллектуально-двигательной системы самбо осваивается построение интеллектуальных карт приемов (фазы, принципы, ошибки, связки). Предусмотрена разработка специальных разминочных комплексов под конкретные приемы, а также виде-анализ техники самообороны и выявления ошибок. Итогом выступает проектирование 60-минутного ознакомительного занятия для новичка и написание рефлексивного эссе (дневник самбиста) об изменении понимания дисциплины, системности или личных целей.

1	базовая	7	О	Л	Базовый модуль включает комплексное освоение техники падений: от группировки и простых падений на спину/бок к падениям с поддержкой партнера, кувыркам через плечо и усложненным вариантам (состояйки, в движении). Параллельно изучаются основы борьбы в стойке: вариации стойки, дистанции, базовые захваты и способы передвижений (подшаги, скрестный шаг).
6	техника падений, начиная с освоения группировки и, затем падений на спину и на бок с места, падений через партнера (на спину и на бок), кувырка через плечо, кувырка в воздухе с помощью партнера, падения вперед сопорой на руки и усложненно го варианта — падения со стойки в движении; параллельно вводятся и совершенствуются базовые элементы борьбы в стойке: изучение основных стоек (высокой, средней, низкой), дистанций (дальней, средней, ближней), простейших захватов (за рукава, за пояс, за отвороты) и специальных способов пе	8	П	1	
			К	.	
			-	4	
			1		
			0.		
			1-		
			В		
			1		
			П		
			К		
			-		
			1.		
			1-		
			В		
			1		
			О		
			П		
			К		
			-		
			7.		
			2-		
			В		
			1		
			П		
			К		
			-		
			2.		
			3-		
			В		
			1		

1	Анализ биомеханики и группировки; Создание фото/видео-инструкции по само страховке; Анализ стоек, дистанций и перемещений; Ситуационный анализ стоек и дистанций; Захваты и тактическое мышление; Сценарии для игры «Борьба за захват»; Записать последовательность в виде текстового алгоритма или схематичного рисунка. /Ср/	7	1	О	Л	Практикум предусматривает углубленный анализ базовых элементов: биомеханика группировки, анализ стоек, дистанций и способов передвижений. Выполняется создание фото/видео-инструкции по технике само страховки и ситуационный анализ применения захватов в контекст тактического мышления. Для подвижных игр разрабатываются сценарии (например, «Борьба за захват») с фиксацией последовательности действий в виде текстового алгоритма или схематичного рисунка, что формирует навыки методической работы и анализ двигательных действий.
7		4	П	1	1	
			К-	.	4	
			3.			
			1-			
			У			
			1			
			О			
			П			
			К-			
			3.			
			2-			
			В1			

1	Изучение	7	8	О	Раздел посвящен освоению базовой техники борьбы лежа: изучаются способы переворачивания соперника (за две руки, рычагом — «Ключ»), болевые приемы (рычаг локтя через бедро, ущемление ахиллова сухожилия, скручивание плеча внутрь), удержания (сверху с захватом шеи и отворота) и защитные действия. Рассматриваются удушающие приемы с захватом отворота и плеча. Параллельно ведется комплексная физическая подготовка с акцентом на развитие силы мышц кора, спины, хвата и общей выносливости, обеспечивающая функциональную базу для технического совершенствования.
.	базовой			П	
8	техники			К-	
	борьбы лежа			1.	
	а, начиная			4-	
	с основных			У	
	способов			1	
	переворачивания			П	
	соперника:			К-	
	переворот			1.	
	а две руки			2-	
	и			В	
	переворот			1	
	рычагом («			П	
	Ключ»);			К-	
	далее			1.	
	изучаются			1-	
	болевые приемы:			В	
	рычаг			1	
	локтя			П	
	через			К-	
	бедро			2.	
	и ущемление			3-	
	ахиллова			В	
	сухожилия			1	
	с захватом			П	
	ноги, а			К-	
	также			2.	
	защитные			3-	
	технические			В	
	действия			1	
	против				
	них; особое				
	внимание				
	уделяется				
	контролю				
	и удержанию				
	соперника:				
	изучается у				
	держания				
	сверху с				
	захватом				
	шеи				
	и отворота,				
	болевой				
	прием				
	скручивание				
	плеча				
	внутри из				
	положения				
	поперек				

1	Анализ	1	О	Практикум предусматривает углубленный анализ базовых принципов техники партера: сравнительный анализ переворотов (задней руки и рычагом) с созданием схем/таблиц, анатомический разбор болевых приемов («рычаг локтя через бедро», «ущемление ахилла») и этико-педагогические аспекты безопасности при их применении. Проводится анализ соревновательных схваток для выявления тактических закономерностей. Завершается раздел проектированием комплексов физической подготовки, направленных на развитие специфических качеств, необходимых для эффективной борьбы в партере.
9	базовых	2	П	
	принцип	7	К	
	ов		-	
	п	1.		
	ар	4-		
	тера	3		
	; сравнит	1		
	ельный	О		
	анализ	П		
	двух	К		
	изученн	-		
	ых перево	1.		
	ротов.	4-		
	Создать с	У		
	хему/таб	1		
	лицу; Глу	О		
	бокий	П		
	разбор бо	К		
	левых и	-		
	удушаю	1.		
	щих прие	4-		
	мов; Ана	В		
	томия	1		
	болевого	О		
	приёма: «	П		
	Рычаг	К		
	локтя» и	-		
	«Ущемле	3.		
	ние ахилл	1-		
	а "Этика	У		
	и	1		
	безопасн	О		
	ость	П		
	болевых	К		
	и удушаю	-		
	щих	3.		
	приемов;	1-		
	Анализ со	В		
	реват	1		
	ельных	О		
	схваток;	П		
	Проекти	К		
	рование	-		
	физическ	1		
	ой подгот	0.		
	овки.	1-		
	/Ср/	В		
		1		
		О		
		П		
		К		
		-		
		3.		
		2-		

1	Созданы	1	С	Л	Раздел посвящен системному анализу техники бросков: создание классификационной
1	е	Г	1	К	таблицы, исследование механизмов выведения из равновесия и биомеханической
0	собствен	-	1	Л	«осиброска». Особое внимание уделяется факторам риска — анализу типичных травм при бросках и разработке
1	ной	1	Л	0	мер профилактики. Предусмотрено проектирование учебных схваток тактическими заданиями
1	лассифи	1	2	1	и разработка комплексов специальной физической подготовки. Завершается раздел проведения аудита собственной физ
1	кации	-	Л	1	ической готовности для выявления индивидуальных дефицитов и корректировки тренировочного процесса.
1	онной	Е	1	1	
1	ой	1	.	1	
1	таблицы	Г	4	К	
1	бросков;	-	1	1	
1	Анализ	.	1	1	
1	выведе	-	Е	1	
1	дени	1	С	Г	
1	я	К	7	-	
1	изра	-	1	1	
1	вно	Е	1	1	
1	весе	-	1	1	
1	сия	1	1	1	
1	;	Е	1	1	
1	Исследо	1	1	1	
1	вание	-	1	1	
1	е	Е	1	1	
1	«осиброс	1	1	1	
1	ка»;	1	1	1	
1	Фактор	1	1	1	
1	риск	1	1	1	
1	а:	1	1	1	
1	анализ	1	1	1	
1	ти	1	1	1	
1	пич	1	1	1	
1	ных	1	1	1	
1	трав	1	1	1	
1	м	1	1	1	
1	при	1	1	1	
1	брос	1	1	1	
1	ках	1	1	1	
1	и	1	1	1	
1	их	1	1	1	
1	проф	1	1	1	
1	илак	1	1	1	
1	тика	1	1	1	
1	;	1	1	1	
1	Проекти	1	1	1	
1	рова	1	1	1	
1	ние	1	1	1	
1	учебн	1	1	1	
1	ой	1	1	1	
1	схва	1	1	1	
1	ГТО	1	1	1	
1	и	1	1	1	

1	изуче	О	Л	Раздел посвящен изучению методических основ организации учебно-тренировочных занятий
.	ние	П	1	самбо в общеобразовательных школах. Рассматриваются условия для гармоничного физического развития детей и
1	мето	К	.	подростков в рамках общего и дополнительного образования. Особый акцент сделан
2	диче	-	1	на использование воспитательного и оздоровительного потенциала самбо
	ских	1	Л	как национального достояния России, способствующего формированию личности, патристическому воспитанию и
	осно	.	1	приобщению обучающихся к традиционным ценностям отечественной спортивной культуры.
	ворга	4	.	
	низа	-	2	
	ции	3	Л	
	учеб	1	1	
	но-	О	.	
	трен	П	3	
	иров	К	Л	
	очны	-	1	
	хзая	1	.	
	тий	.	4	
	самб	4		
	о в	-		
	школ	В		
	ах.	1		
	Фор	О		
	миро	П		
	вани	К		
	е усло	-		
	вий	3		
	для	.		
	физи	1		
	ческо	-		
	го	У		
	разви	1		
	тия че	П		
	рез	К		
	испо	-		
	льзов	1		
	ание	.		
	поте	2		
	нциа	-		
	ла	В		
	самб	1		
	о, как			
	наци			
	онал			
	ьног			
	о			
	досто			
	яния			
	Росс			
	ии,			
	врам			
	ках			
	обще			
	го и			
	допо			
	лнит			
	ельн			

1	Изучение классификации и техники приемов, входящих в нормы ВФС КГО	О	Л	Раздел посвящен изучению классификации техники приемов, входящих в нормы ВФС КГО
1	направлению «Самозащита без оружия». Рассматриваются основы прикладного самбо	П	1	направлению «Самозащита без оружия». Рассматриваются основы прикладного самбо
3	как системы, обеспечивающей формирование навыков самозащиты	К	.	как системы, обеспечивающей формирование навыков самозащиты
	в различных ситуациях. Особое внимание уделяется технике защиты от ударов руками и ногами,	-	4	в различных ситуациях. Особое внимание уделяется технике защиты от ударов руками и ногами,
	атак и способам выполнения приемов задержания и освобождения от захватов	1	.	атак и способам выполнения приемов задержания и освобождения от захватов
	и обхватов. Содержание раздела ориентировано на практическое освоение прикладного арсенала самбо	4	-	и обхватов. Содержание раздела ориентировано на практическое освоение прикладного арсенала самбо
	в контексте требований физкультурно-спортивного комплекса из начальной подготовки к самообороне.	-	В	в контексте требований физкультурно-спортивного комплекса из начальной подготовки к самообороне.
		1	1	
		О	П	
		К	К	
		-	-	
		4	4	
		.	.	
		1	1	
		-	-	
		В	В	
		1	1	
		О	О	
		П	П	
		К	К	
		-	-	
		7	7	
		.	.	
		2	2	
		-	-	
		В	В	
		1	1	

1	Историко-патриотический контекст	8	1	О	Л	Разделнаправлен наосмыслениеисторико-патриотического контекстасамбо и его нормативно-правовой базы.Проводитсяаналитическийобзор проекта«Самбо –школа жизни»в системегосударственной политики и сравнительный анализ требований комплекса ГТО («самозащита без оружия») и спортивногосамбо. Особое внимание уделяется методическому проектированию: разработке конспекта вводного урока для 5-го класса, проектированию внеурочного мероприятия «Урок мужества с элементами самбо», а также интеграции прикладного самбо в воспитательный процесс образовательных организаций.
.		6	П	К-	1.	
1	инормативная база; Аналитический обзор: «Самбо –школа жизни» в государственной политике; Сравнительная таблица: ГТО «самозащита без оружия» vs. Спортивное самбо; Методическое проектирование занятия; Разработка конспекта вводного урока самбо для 5-го класса; Прикладное самбо и интеграция в воспитательный процесс; Проект внеурочного мероприятия: «Урок мужества с элементами самбо». /Ср/		7.	Л	2	
4			2-	В1	1.	
			П	К-	4	
			2.	3-		
			В1			

1	техника	8	О	Раздел посвящен последовательному освоению базовых бросков в стойке: подножек (задняя, передняя), бросков через спину и бедро, подсечек (боковая, в темп шагов), бросков в ноги (с захватом двух ног иззади) и сложного координационного броска через плечо с колен. Отработка каждого приема строится по принципу «от простого к сложному»: от изучения захвата и выведения из равновесия к выполнению нанесения противляющемуся партнеру, затем в движении и в учебно-тренировочных схватках с заданием. Параллельно ведется специальная физическая подготовка, направленная на развитие взрывной силы, динамической гибкости и силовой выносливости.
1	основны	8	П	
1	х	8	К	
5	бросков	-	-	
	в	1.	1.	
	стойке: с	4	4	
	начала	-	-	
	изучают	3	3	
	ся	1	1	
	подножек	О	О	
	и (задняя	П	П	
	и передн	К	К	
	яя),	-	-	
	затем	1.	1.	
	бросок	4	4	
	через	-	-	
	спину	У	У	
	с захват	1	1	
	ом руки	О	О	
	на плечо	П	П	
	и бросок	К	К	
	через бед	-	-	
	ро с	1.	1.	
	захватом	4	4	
	пояса;	-	-	
	после	В	В	
	этого ос	1	1	
	ваиваетс	О	О	
	я	П	П	
	подсечк	К	К	
	и	-	-	
	(боковая	3.	3.	
	и в	1	1	
	темпа ша	-	-	
	гов), а	У	У	
	также	1	1	
	броски в	О	О	
	ноги	П	П	
	(с захват	К	К	
	ом двух	-	-	
	ног и с	3.	3.	
	захватом	1	1	
	ног сзади	-	-	
	);	В	В	
	завершае	1	1	
	т раздел	О	О	
	изучение	П	П	
	сложно	К	К	
	ордина	-	-	
	ционного	1	1	
	о броска	0.	0.	
	через пле	1	1	
	чо с	-	-	
	колен;	В	В	
	отработк	1	1	
	а	О	О	
	каждого	П	П	
	приема	К	К	
	строится	-	-	
	по	3.	3.	
	принцип	2	2	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Назовите основоположников системы самбо и их вклад в её развитие.

В чём заключается принципиальное отличие самбо от других видов борьбы (дзюдо, вольная борьба) с точки зрения его генезиса и правил?

Раскройте смысл понятия «самбо» как интеллектуально-двигательной системы. Приведите примеры из техники.

Каковы основные цели и задачи программы «Самбо в школу» в контексте государственной образовательной политики?
 Перечислите ключевые дисциплинарные нормы и требования безопасности на тренировке по самбо. Объясните их важность.
 Опишите основные борцовские стойки (высокая, средняя, низкая). В каких тактических ситуациях применяется каждая?
 Классифицируйте изученные броски по принципу выполнения (подножки, подсечки, броски через бедро/спину).
 Объясните логическую цепочку (алгоритм) проведения болевого приёма «рычаг локтя через бедро» от захвата до фиксации.
 В чём заключается основной принцип самостраховки при падении? Перечислите основные элементы.
 Опишите классический принцип обучения «от простого к сложному» на примере изучения любого броска.
 В чём главные методические различия в обучении спортивному и прикладному (ГТО «Самозащита без оружия») разделам самбо?
 Назовите основные этапы построения учебно-тренировочного занятия. Какова цель каждого этапа?
 Какие подвижные игры с элементами единоборств вы знаете? Какие качества они развивают?
 Перечислите основные технические действия для защиты от захватов и ударов в разделе прикладного самбо.
 Особенности ударно-борцовской подготовленности спецподразделения в России и других государств.
 Особенности технической подготовки в самбо.
 Особенности тактической подготовки в самбо.
 Особенности специальной физической подготовки в самбо.
 Особенности методики подготовки спортсменов в самбо.
 Восстановление специальной работоспособности боевого единоборца.
 Пределы необходимой самообороны. Возможность применения приемов с целью защиты чести и достоинства граждан от пренебрежительных посягательств.

5.2. Темы письменных работ

1. Предмет и задачи курса «самооборона».
2. Значение самообороны для студентов гуманитарной группы специальностей.
3. Самооборона: классификация и характеристика. Функции самообороны.
4. История возникновения наиболее популярных восточных единоборств.
5. Восточные единоборства. Классификация. Основные виды восточных единоборств. Оздоровительный аспект в восточных единоборствах.
6. Здоровье как социальная и личностная ценность. Современные требования к состоянию здоровья человека.
7. Технология обучения и развития двигательных качеств в самообороне.
8. Характеристика основных методических требований в самообороне.
9. Основные принципы обучения в самообороне.
10. Значение подготовительной, основной и заключительной частей занятия и особенности их проведения с различным возрастным контингентом.
11. Характеристика технической подготовки в самообороне.
12. Характеристика общеоздоровительных упражнений.
13. Характеристика формальных упражнений.
14. Методика показа и способы разучивания технических приемов.
15. Методика обучения технике ударов и блоков в самообороне.
16. Характеристика и особенности тактической подготовки в самообороне.
17. Методика обучения защитным и атакующим действиям.
18. Предупреждение и устранение ошибок во время обучения самообороне.
19. Закалка ударных и защитных поверхностей тела в самообороне.
20. Методика работы на снарядах.
21. Предупреждение травматизма и техника безопасности при занятиях самообороной.
22. Оказание первой медицинской помощи.
23. Психологическая подготовка в самообороне.
24. Методика воспитания морально-волевых качеств в самообороне: целеустремленности, выдержки, смелости, инициативности и самостоятельности.
25. Методические особенности проведения занятий с различным возрастным контингентом.
26. Педагогический и врачебный контроль при занятиях самообороной.
27. Основные требования к контрольным упражнениям и тестам.
28. Планирование учебно-воспитательного процесса в самообороне.
29. Научно-исследовательская работа в самообороне.
30. Внедрение предмета – основы самообороны в школьную программу.
31. Обучение студентов вуза основам самообороны.
32. Обучение школьников основам самообороны.

5.3. Фонд оценочных средств

1. Видимость, притворство, ложное изображение травмы, болезни или отдельных её симптомов.
 - а) Оцениваемая техника.
 - б) Запрещенная техника.
 - в) Жеребьевка.
 - г) Симуляция.
 - д) Дисквалификация.
2. Внутренняя установка индивида действовать согласно своей совести; принятие на себя ответственности за свои поступки.

- а) психика.
 - б) память.
 - в) мышление.
 - г) страх.
 - д) нравственность.
3. Действия борца (включая подготавливающий прием), в результате которых он создает благоприятные условия для проведения задуманного им приема.
- а) Тактика спортивной борьбы.
 - б) Способы тактической подготовки.
 - в) Раскрытие.
 - г) Маневрирование.
 - д) Отвлечение.
4. Действия по предотвращению собственных травм во время проведения приема.
- а) Страховка.
 - б) Самостраховка.
 - в) Режим.
 - г) Личная гигиена.
 - д) Кодекс борца.
5. Деятельность борца с явным проявлением защиты и уклонением от активной борьбы.
- а) Активность.
 - б) Пассивность.
 - в) Замечание.
 - г) Предупреждение.
 - д) Выход за ковер.
6. Захват, направленный на создание болевых ощущений у противника (оцениваются в борьбе самбо и дзюдо).
- а) Выход наверх.
 - б) Переворот.
 - в) Удержание.
 - г) Болевой.
 - д) Удушение.
7. Захват(ы), направленный(ые) на создание ощущения удушья у противника (оцениваются в борьбе дзюдо).
- а) Выход наверх.
 - б) Переворот.
 - в) Удержание.
 - г) Болевой.
 - д) Удушение.
8. Изменение положения противника из положения стоя в положение нижнего в партере и выходом за спину противника(оценивается в греко-римской и вольной борьбе).
- а) Техника борьбы.
 - б) Бросок.
 - в) Бросок из партера.
 - г) Сваливание.
 - д) Перевод в партер.
9. Изменение положения противника из положения стоя в положения лежа без отрыва от ковра (оценивается во всех видах спортивной борьбы).
- а) Техника борьбы.
 - б) Бросок.
 - в) Бросок из партера.
 - г) Сваливание.
 - д) Перевод в партер.
10. Изменение положения тела противника из положения стоя в положение лежа с отрывом от ковра (оценивается во всех видах спортивной борьбы).
- а) Техника борьбы.
 - б) Бросок.
 - в) Бросок из партера.
 - г) Сваливание.
 - д) Перевод в партер.
11. В боевом самбо разрешены к использованию приемы?
- а) Дозволенные правилами всех существующих единоборств (в том числе ударная техника).
 - б) Только Приемы борьбы.
 - в) Приемы борьбы и удушающие.
 - г) Ударная техника.
12. Для того, чтобы приступить к изучению основ Самообороны, Вы должны:
- а) Пройти инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не иметь противопоказания по состоянию здоровья.
 - б) Иметь квалификационный разряд по самбо.
 - в) Техника безопасности на производстве.
 - г) Вы должны знать правила самообороны.

13. В схватке самбистов встречаются такие моменты, когда для проведения того или иного броска имеются весьма благоприятные условия.
- а) Находится в неустойчивом положении, отвлечен чем-либо.
 - б) Соперник находится на расстоянии.
 - в) Взят обоюдный захват.
 - г) Пытается на вас бежать.
14. Самооборона должна быть:
- а) Пропорциональна Угрозе.
 - б) Чрезмерной силе атакующего вас.
 - в) Слабее угрозы.
 - г) Двукратно превышающей угрозу.
15. Легальные способы самообороны в РФ
- а) Перцовый баллончик.
 - б) Травматическое оружие.
 - в) Дубинка.
 - г) Бейсбольная бита.
16. Действия по предотвращению собственных травм во время проведения приема.
- а) Страховка.
 - б) Самостраховка.
 - в) Режим.
 - г) Личная гигиена.
 - д) Кодекс борца.
17. Что вызывает удар в солнечное сплетение?
- а) затруднение дыхания.
 - б) помутнение сознания.
 - в) помутнение рассудка.
18. В чём состоит эффективность удара в пах?
- а) ошеломляет противника.
 - б) выводит противника из строя.
 - в) отвлекает противника.
19. Чего не рекомендуется делать в конфликтной ситуации наедине с преступником?
- а) Без необходимости спорить с ним или высказывать угрозы в его адрес.
 - б) Вести переговоры сидя.
 - в) Отдавать ему приказы типа "Замолчи!" или "Ну-ка сядь!".
 - г) Жестиковать и размахивать руками.
 - д) Предлагать ему продолжить разговор только после того, как он перестанет кричать и угрожать.
20. Нарушение спортсменом отведенных правилами границ ведения единоборства.
- а) Активность.
 - б) Пассивность.
 - в) Замечание.
 - г) Предупреждение.
 - д) Выход за ковер.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тестирование
Устный опрос
Практическая 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
ЛП.1	Абрамов Н. А.	Основы самообороны: учебно-методическое пособие	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2020
ЛП.2	Елисеев С. В., Перчик В. Т., Ушаков А. Ф., Шоя Ю. А., Ципурский И. Л., Ципурский И. Л., Болотский Р. М., Белоусов С. Г., Зинькевич Г. П., Левченко В. А.	Правила вида спорта «САМБО»	Москва: Спорт-Человек, 2021

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.3	Горбунов А. В., Литманович А. В., Бобровский В. А., Мышкин А. Е.	Организация и проведение соревнований по самбо: соревновательная деятельность, работа судейского аппарата: учебное пособие	Омск: СибГУФК, 2021
ЛП.4	Сулейманов Г. Б., Земленухин И. А., Болтиков Ю. В.	Теория и методика избранного вида спорта: борьба (Самбо): учебно-методическое пособие	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2024

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

6.3.1.1	1С. Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL 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: 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 Academic Edition Windows 7 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	1. Спортивный зал (185,5 м2), 2 раздевалки (2х45 м2).
7.2	2. Инвентарь: Ковёр самбо (борцовский ковер) – 2 шт. Манекен борцовский – 10 шт. Мешок боксёрский – 5 шт. Груша боксёрская – 5 шт. Макет пистолета – 15 шт. Макет ножа – 20 шт. Макет автомата АКС-74 – 1 шт. Дубинка резиновая – 20 шт. Палка гимнастическая – 20 шт. Канат гимнастический – 2 шт. Куртки самбо – 50 шт.
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. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.7	7. Мультимедийный проектор (1 шт.): для презентаций лекционного материала, просмотра и видеоанализа тренировочного и соревновательного процесса.
7.8	
7.9	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки.
7.10	- 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;
7.11	- 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;
7.12	- читальный зал 1130,42 кв.м.: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.13	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)

формирование профессиональных компетенций через интеграцию теоретических знаний, практических умений и педагогических навыков, где ключ к успеху — системный подход и активность на всех формах занятий. На лекциях и семинарах необходимо структурировать информацию, выделяя основные понятия, имена, даты и принципы; после занятий обязательно просматривая и дополняя конспекты. На практических тренировках безопасность и дисциплина абсолютны: вы — партнёры по обучению, а не соперники; осознанно отработайте каждое движение, анализируя его биомеханику и типичные ошибки, и немедленно реагируйте на замечания преподавателя. Самостоятельная работа является стержнем глубокого освоения материала: планируйте её поэтапно, избегая авралов; используйте не только учебники, но и научные статьи, видеоархивы соревнований, авторитетные онлайн-ресурсы; оформляйте работы чётко, в заданной форме (таблицы, схемы, конспекты), обязательно подводя содержательные выводы. При подготовке к контролю начинайте повторение заранее, создайте личный структурированный справочник по ключевым темам, практикуйтесь в объяснении материала одноклассникам, уделяя особое внимание взаимосвязям между техникой, тактикой и методикой. Все выполненные задания собирайте в профессиональное портфолио — это будущее доказательство вашей компетентности для работодателя. Критерии успешного освоения дисциплины включают: уверенное знание истории и теории; корректное выполнение базовой техники; способность анализировать и исправлять ошибки; умение разработать и провести безопасное учебное занятие для целевой аудитории; понимание воспитательной миссии педагога самбо.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Методические указания по выполнению самостоятельной работы направлены на формирование у обучающихся навыков глубокого

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**

Футбол

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики футбола и хоккея		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	60		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	13		13 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	4	4			4	4
Практические	18	18	26	26	44	44
Итого ауд.	22	22	26	26	48	48
Контактная работа	22	22	26	26	48	48
Сам. работа	32	32	28	28	60	60
Итого	54	54	54	54	108	108

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Фаттахов Рафаэль Вагизович; Денисенко Дмитрий Юрьевич; Ильясов Рафаэль Эдуардович; к.п.н., Доц., Корзун Дмитрий Леонидович; к.п.н., Доц., Поканинов Валерий Борисович; Садыков Наиль Наркисович

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	обще профессиональные 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.13
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Спортивные и подвижные игры
2.1.2	Анатомия человека
2.1.3	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	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-1.4: Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования	
Знать: Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	
Знать: Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы	
Знать: Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки	
Уметь: Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	
Уметь: Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых	
Владеть: Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	

Владеть:
Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

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

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: Проводит занятие, физкультурно-спортивное мероприятие

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

Уметь:
Реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования

Уметь:
Реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта

Владеть:
Проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта и контроль выполнения спортсменами упражнений, включенных в планы тренировочных занятий

Владеть:
Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов

Владеть:
Осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки

ОПК-3.2: Осуществляет контроль и коррекцию содержания занятия и физкультурно-спортивного мероприятия

Владеть:
Планирование и проведение учебных занятий

Владеть:
Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению

Владеть:
Обеспечение безопасного выполнения спортсменами упражнений по общей физической подготовке

Владеть:
Осуществление педагогического наблюдения за спортсменами во время тренировочных и контрольных мероприятий

ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-4.1: Организует и проводит тренировочные занятия различной направленности

Знать:
Сенситивные периоды развития физических качеств

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

Владеть:
Планирование и проведение учебных занятий

Владеть:
Выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической подготовке по виду спорта с учетом половых и возрастных особенностей спортсменов и планов занятий

Владеть:
Проведения занятий по общей физической подготовке по виду спорта и контроль выполнения спортсменами упражнений, включенных в планы тренировочных занятий

ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-7.1: Обеспечивает соблюдение техники безопасности на занятиях физической культуры, спорта и фитнеса, профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях

Знать:
Основы культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов и обучающихся

Уметь:
Формировать навыки безопасного поведения и культуру безопасности, навыки саморазвития и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами и методами физической культуры

Владеть:
Обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Владеть:
Обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, обучающихся по основным образовательным программам, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

ОПК-7.2: Соблюдает правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой, спортом и фитнеса

Знать:
Особенности применения разнообразных средств безопасности, сохранения и укрепления здоровья

Уметь:
Применять методики контроля над процессом формирования общей культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания нравственных, эстетических и личностных качеств, сохранения и укрепления здоровья спортсменов и обучающихся

Владеть:
Обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Владеть:
Обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, обучающихся по основным образовательным программам, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

ОПК-10: Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-10.1: Организует деятельность участников в сфере физической культуры и спорта

Знать:
Способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствию страховки или неправильное ее применение; несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН, правилам видов спорта; нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в организациях; нарушение требований инструкций и правил по безопасности нахождения в организации; недостатки в организации административно-общественного контроля за соблюдением порядка расследования и учета несчастных случаев в организации, допуск к занятиям без прохождения врачебного осмотра, предоставление недостоверной информации со стороны родителей (законных представителей) о состоянии здоровья детей, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок

Уметь:
Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма

Уметь:
Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма

Владеть:
Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта

Владеть:
Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования

ПК-1: Способен разрабатывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, тренировочные программы в области фитнеса

ПК-1.1: Планирует реализацию программы в сфере образования, спортивной подготовки

Владеть:

Разработка планов общей физической подготовки спортсменов, включая анализ существенных условий (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности спортсменов, длительность занятия, методические указания)

ПК-1.2: Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной и спортивной практике

Знать:

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

Знать:

Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки

Владеть:

Определение и принятие четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации

ПК-2: Способен использовать в образовательном и тренировочном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности

ПК-2.3: Проводит занятия по физической культуре, спорту, различным направлениям фитнеса

Знать:

Характеристики нагрузок: специализированность, координационная сложность, направленность, величина и показатели, используемые для контроля нагрузок, в зависимости от вида спорта

Уметь:

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

Владеть:

Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	5 семестр (4 часа - лекции, 34 часа - практ. часов) /Тема/	5	0				
1.2	Лекция № 1. Тема: «Введение в специальность». «История возникновения и развития игры в футбол» /Лек/	5	2				
1.3	Лекция № 2. Тема: «Техника игры», «Физические качества футболистов» . /Лек/	5	2				
1.4	Практическое занятие № 1-2. Техника передвижений футболистов с мячом и без мяча. /Пр/	5	4				
1.5	Самостоятельная работа. Подобрать 8-10 упражнений по теме занятий. /Ср/	5	4				
1.6	Практическое занятие № 3-4. Удары по мячу ногами. Остановки мяча. /Пр/	5	4				
1.7	Самостоятельная работа. Подобрать 8-10 упражнений по теме занятий. Написать виде конспект	5	4				

1.8	Практическое занятие № 5-6. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча. Отбор мяча. Обманные движения(финты). /Пр/	5	4				
1.9	Самостоятельная работа. Подобрать 8-10 упражнений по теме занятий. Расписать в виде конспекта занятия. /Ср/	5	4				
1.10	Практическое занятие № 7-8. Отбор мяча. Обманные движения (финты)./Пр/	5	4				
1.11	Самостоятельная работа. Подобрать 8-9 упражнений по теме занятий и расписать в виде конспекта занятия. /Ср/	5	4				
1.12	Практические занятия № 9.«Физические качества футболистов» /Пр/	5	2				
1.13	Самостоятельная работа. Подобрать 8-10 упражнений по теме занятий и расписать в виде конспекта занятия. /Ср/	5	4				
1.14	Самостоятельная подготовка: 1.Общее понятие о технике футбола. 2.Этапы развития техники игры. 3.Классификация техники игры. 4.Средства техники . 5.Анализ техники игры ведущих команд страны и мира./Ср/	5	6				
1.15	Самостоятельная работа 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. 7Физические качества в при подготовке футболистов. /Ср/	5	6				
1.16	6 семестр (44 часа - практ. часов) /Тема/	6	0				
1.17	Практические занятия № 10-13.«Физические качества футболистов». /Пр/	6	8				
1.18	Самостоятельная работа. Подобрать 8-10 специфических упражнений к футболу, на каждое физическое качество. /Ср/	6	6				
1.19	Практические занятия № 14. Тактика игры. /Пр/	6	2				
1.20	Самостоятельная работа. Подобрать 3-4 упражнения тактическую подготовку, каждой линии (в защите, полузащите и нападения). /Ср/	6	4				
1.21	Практические занятия № 15-20. Подготовка конспекта урока по футболу и проведение фрагмента урока. /Пр/	6	12				
1.22	Самостоятельная работа. Подготовка конспекта урока по футболу.	6	10				
1.23	Практические занятия № 21-22. Сдача контрольных нормативов по технике игры футбол. /Пр/	6	4				

1.24	Самостоятельная подготовка. Подготовка к нормативам потехнической подготовки в футболе. /Ср/	6	6				
1.25	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	6	2				

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 скорости. 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 удовлетворительно)	Не аттестован	Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические задания не выполняются, 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 удовлетворительно)	Не аттестован	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 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, 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 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: 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 Academic Edition Windows 7 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
6.3.2.10	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Учебно-спортивный комплекс «Буревестник»
7.2	Стадион для проведения всероссийских соревнований, футбола и мини-футбола с двумя оборудованными полями. Установлено полноценное освещение (4 мачты).
7.3	
7.4	Оборудование:
7.5	- Размер стадиона вместе с полем - 158 x 96 м
7.6	- Размер футбольного поля - 105 x 68 м
7.7	- Покрытие футбольного поля - искусственная трава
7.8	- Размер ворот - 2,44 x 7,32 м
7.9	- Фанерное табло (вывод названий команд, счета)
7.10	
7.11	Размер мини-футбольного поля 20x40 м
7.12	- Покрытие - искусственная трава
7.13	- Размер ворот: высота 2.08 м, ширина 3.16 м, глубина 1.8 м
7.14	
7.15	Инвентарь:
7.16	- Ворота 3x2 м. 4 пары
7.17	- Ворота 5x2 м. 2 пары
7.18	- Мини ворота 1x0,5 м. 4 пары
7.19	- Стойки на подножке 10 шт.
7.20	- Конусы h-30 см. 10 шт.
7.21	- Конусы h-10 см. 15 шт.
7.22	- Фишки d-20 см. 100 шт.
7.23	- Координационная лестница 2 шт.
7.24	
7.25	Техническое оборудование:
7.26	- ЖК телевизор TCL 75 дюймов,
7.27	- персональный компьютер DEPO,
7.28	- монитор ЛОС,
7.29	- акустическая система активная Sven (2x25 Вт),
7.30	- проектор,
7.31	- аудиоаппаратура,
7.32	- акустическая система.
7.33	
7.34	Тренажерный зал.
7.35	

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

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются практические занятия.

Студентам на практические занятия следует:

- приносить с собой соответствующую спортивную форму;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать элементы учебного материала, в случае затруднений обращаться к преподавателю.
- студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющие письменного решения задач или неподготовившиеся 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 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 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. Всеместре в качестве промежуточного контроля по данной дисциплине предусмотрена сдача зачета, по результатам работы всеместре 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 освоения

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 фитнеса и оздоровительной тренировки**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики гимнастики		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	31 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	1116	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	531		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	19		20 3/6		18 2/6		18 2/6		13		13 4/6		13		11 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	14	14	10	10	14	14	14	14	14	14	14	14	10	10	14	14	104	104
Индивидуальные занятия			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	7
Методические занятия	50	50	54	54	50	50	52	52	32	32	48	48	34	34	46	46	366	366
Итого ауд.	64	64	65	65	65	65	67	67	47	47	63	63	45	45	61	61	477	477
Контактная	64	64	65	65	65	65	67	67	47	47	63	63	45	45	61	61	477	477
Сам. работа	44	44	115	115	79	79	77	77	61	61	81	81	27	27	47	47	531	531
Часы на контроль	36	36			36	36									36	36	108	108
Итого	144	144	180	180	180	180	144	144	108	108	144	144	72	72	144	144	1116	111

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Фонарева Екатерина Александровна 

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	Формирование у студентов целостной системы научно-практических знаний, умений и навыков, необходимых для эффективной тренировочной, педагогической, организационной и исследовательской деятельности в фитнесе и оздоровительной тренировке.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.4: Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования	
Знать:	Классификацию, принципы и закономерности применения методов обучения, воспитания и физического развития.
Знать:	Современные образовательные технологии (личностно-ориентированные, развивающие, игровые, здоровьесберегающие, технологии спортивно-ориентированного физического воспитания).
Знать:	Нормативно-правовую базу, регламентирующую выбор технологий в сферах образования, фитнеса и спортивной подготовки (ФГОС, федеральные стандарты спортивной подготовки, профессиональные стандарты).
Уметь:	Подбирать средства обучения (демонстрационный материал, интерактивные доски, видеоанализ) и инвентарь в соответствии с выбранными методами.
Уметь:	Адаптировать классические методики и технологии под специфику конкретной сферы (например, трансформировать методику спортивной подготовки для использования в фитнесе для любителей).
Уметь:	Проводить педагогический анализ исходной ситуации (уровень подготовленности, возраст, мотивация, условия работы) для аргументированного выбора средств.
Владеть:	Навыками дифференцированного и индивидуализированного подхода: опытом выбора различных методов и технологий для разных групп (новички, спортсмены, дети, пожилые) в рамках одного временного цикла.
Владеть:	Навыками составления педагогически обоснованных программ (тренировочных планов, конспектов уроков, фитнес-программ) с комментарием причин выбора каждого элемента.
ОПК-1.5: Демонстрирует особенности планирования в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования	
Знать:	Знание бизнес-моделей фитнес-индустрии (клубный фитнес, персональный тренинг, групповые программы). Особенности планирования для различных целевых групп (снижение веса, коррекция фигуры, поддержание тонуса) в условиях коммерческой деятельности.
Знать:	Нормативно-правовые основы планирования в РФ (ФЗ «О физической культуре и спорте», ФГОС, приказы Минспорта).
Знать:	Основы возрастной физиологии, психологии и педагогики, влияющие на выбор форм и сроков планирования.
Уметь:	Проводить педагогический анализ (диагностику) исходного уровня физической подготовленности и психологического состояния контингента.
Уметь:	Планировать нагрузку с учетом принципа «прогрессии» без риска для здоровья в условиях отсутствия жесткой системы соревнований.
Владеть:	Владение методиками педагогического контроля и мониторинга эффективности плана.
Владеть:	Опыт планирования фитнес-занятий для людей с разными группами здоровья или индивидуальными особенностями в состоянии здоровья.

Владеть: Ресурсное обеспечение: Навык планирования учебного процесса в условиях ограниченных ресурсов (отсутствие зала, бассейна, неблагоприятные погодные условия) с сохранением качества образования.
Владеть: Владение цифровыми инструментами планирования (анализ данных пульсометрии, variability сердечного ритма, телеметрии) для коррекции планов.

ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК-2.1: Применяет методики спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом

Знать: Знает возрастные особенности развития физических качеств (сенситивные периоды) и психофизиологические особенности занимающихся на различных этапах подготовки. Знает критерии оценки перспективности спортсмена: морфофункциональные показатели, темпы биологического созревания, уровень развития координационных способностей и психологические особенности личности.
Знать: Знает нормативно-правовые акты и федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, регламентирующие порядок отбора и перевода занимающихся на этапы подготовки.
Уметь: Умеет планировать и проводить первичное и промежуточное тестирование физической, технической и психологической подготовленности занимающихся с целью выявления задатков и способностей. Умеет анализировать антропометрические данные и сопоставлять их с модельными характеристиками спортсменов высокого класса в различных видах спорта. Умеет адаптировать тренировочные программы под индивидуальные особенности занимающихся на этапе начальной подготовки и углубленной специализации, корректируя нагрузку в зависимости от динамики развития способностей.
Владеть: Владеет методами педагогического наблюдения за динамикой развития физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортом. Владеет навыками проведения диагностических процедур (тестирование, сдача контрольных нормативов) и составления заключений о предрасположенности занимающегося к определенному виду спорта или амплуа. Владеет способами коррекции тренировочного процесса на основе результатов комплексного контроля за развитием способностей занимающихся.

ОПК-2.2: Применяет методики спортивного отбора спортсменов и обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом

Знать: Морфофункциональные критерии: возрастные особенности развития организма, сенситивные периоды развития физических качеств, методы оценки биологического возраста и соматотипирования. Методы диагностики: методики тестирования общей и специальной физической подготовленности (ОФП и СФП), метрологические требования к проведению контрольных испытаний (валидность, надежность, информативность).
Уметь: Проводить педагогическое тестирование физических качеств (скорость, сила, выносливость, координация, гибкость). Интерпретировать данные антропометрических измерений и соотношения длины/массы тела для определения "модельных характеристик". Анализировать результаты функциональных проб (совместно с медицинским персоналом).
Уметь: Вносить коррективы в тренировочный процесс на основе результатов отбора, выявляя "слабые места" в подготовленности спортсмена для их дальнейшего развития.
Владеть: Методикой тестирования: навыками организации и проведения контрольных испытаний (с использованием хронометража, динамометрии, спирометрии, секундомеров, датчиков движения и т.д.) в соответствии с возрастными нормами. Методами педагогического наблюдения: навыками визуальной оценки двигательной одаренности (ловкость, координация, обучаемость новым движениям) в условиях игровой или соревновательной деятельности. Технологией анализа данных: навыками ведения баз данных (мониторинга) физического развития и подготовленности; составления характеристик (портретов) спортсмена для передачи на следующие этапы подготовки.

ОПК-2.3: Планирует мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в процессе занятий физической культурой и спортом

Знать: Возрастная и спортивная физиология: сенситивные периоды развития физических качеств, особенности энергообеспечения мышечной деятельности у лиц разного возраста. Медико-биологические критерии отбора (группы здоровья, противопоказания, функциональные пробы).
Уметь: Определять цели и задачи спортивной ориентации и отбора применительно к конкретной группе занимающихся (возраст, вид спорта, этап подготовки). Выбирать и применять адекватные возрасту и полу тесты для диагностики физических качеств (скоростно-силовых,

координационных, выносливости, гибкости).

Интерпретировать результаты функциональных проб (например, Гарвардский степ-тест, проба Штанге/Генча, PWC170) для прогноза перспективности.

Составлять индивидуальные карты спортивной ориентации на основе комплексного антропометрического, физиологического и психологического обследования.

Владеть:

Моделирование тренировочных заданий для выявления задатков и способностей (координационных, скоростных) в процессе занятий.

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: Проводит занятие, физкультурно-спортивное мероприятие

Знать:

Возрастные и психофизиологические особенности занимающихся (разные уровни подготовки, группы здоровья, ограничения).

Методику построения занятия: структуру (подготовительная, основная, заключительная части), хронометраж, методы организации деятельности (фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой).

Принципы дозирования нагрузки, методы контроля утомления и самоконтроля.

Уметь:

Разрабатывать план-конспект занятия / сценарий мероприятия в соответствии с контингентом и поставленными задачами.

Выбирать и применять адекватные методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

Организовывать построение, перестроение, разминку, основную и заключительную части с учетом техники безопасности.

Владеть:

Использованием методов педагогического контроля (хронометраж, пульсометрия, визуальная оценка состояния участников) в реальном времени.

Корректировкой ошибок в технике движений у участников по ходу занятия.

ОПК-3.2: Осуществляет контроль и коррекцию содержания занятия и физкультурно-спортивного мероприятия

Знать:

Нормативно-правовые основы: требования техники безопасности, санитарно-гигиенические нормы (СанПиН) к проведению занятий и мероприятий.

Дидактические принципы физического воспитания (принципы доступности, систематичности, последовательности, индивидуализации).

Возрастную и педагогическую физиологию: сенситивные периоды развития физических качеств, признаки наступления утомления и перенапряжения у занимающихся.

Методы контроля в физической культуре: хронометраж занятия, пульсометрию, педагогическое наблюдение, экспресс-оценку плотности занятия (моторной и общей).

Уметь:

Корректировать временную структуру занятия: перераспределять время между вводной, основной и заключительной частями при непредвиденных обстоятельствах (опоздания, погода, травма).

Использовать разные формы обратной связи (вопросы, визуальный контроль, экспресс-тесты) для оценки понимания и правильности выполнения задания.

Уметь:

Анализировать соответствие подобранных упражнений контингенту (уровень подготовки, состояние здоровья, возраст) и условиям проведения.

Владеть:

Владение методикой педагогического наблюдения с фиксацией ключевых параметров занятия (плотность, утомление, техническая ошибка).

Владеть:

Навык коррекции содержания занятия «по ходу» с сохранением достижения запланированного результата (например, изменение способа организации: с фронтального на круговую тренировку).

Владение способами адаптации физкультурно-спортивного мероприятия для разных категорий участников (ОВЗ, разный возраст, разный уровень подготовки) непосредственно в момент проведения.

ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-4.1: Организует и проводит тренировочные занятия различной направленности

Знать:

Основы теории и методики физической подготовки (общей, специальной, спортивной).

Принципы построения тренировочного занятия (разминка, основная часть, заминка) и классификацию типов занятий (силовые, кардио, функциональные, игровые, реабилитационные, восстановительные).

Методы развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация) применительно к разным

направленностям.

Уметь:

Выбирать и адаптировать структуру занятия под конкретную направленность (например: ОФП, кроссфит, стретчинг, круговая тренировка, игровой тренинг).

Планировать нагрузку и смену блоков занятия (подготовительный, основной, заключительный) в зависимости от уровня подготовленности группы.

Владеть:

Владеет навыком подбора средств и методов тренировочного воздействия с акцентом на развитие целевых физических качеств.

ОПК-4.3: Подбирает средства и методы на основе психологических и возрастных особенностей занимающихся

Знать:

Психологические особенности видов фитнеса и педагогические принципы и методы обучения, воспитания, развития в фитнесе и оздоровительной тренировке.

Уметь:

Ставить конкретные психолого-педагогические цели в соответствии с целями и индивидуальными особенностями занимающегося.

Владеть:

Владеть педагогическими приемами для поддержания дисциплины и формирования спортивного характера.

ОПК-5: Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения

ОПК-5.1: Воспитывает личностные качества

Знать:

Методы и приемы воспитательного воздействия в фитнесе и оздоровительной тренировке

Уметь:

Ставить конкретные воспитательные задачи, связанные с развитием личностных качеств, при планировании тренировочного процесса.

Владеть:

Навыком организации коллективной деятельности и постановки групповых задач, требующих проявления сотрудничества, лидерства.

ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-7.1: Обеспечивает соблюдение техники безопасности на занятиях физической культуры, спорта и фитнеса, профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях

Знать:

Официальные инструкции по технике безопасности в фитнесе и оздоровительной тренировке.

Уметь:

Проводить инструктаж по технике безопасности с занимающимися.

Владеть:

Навыком проверки перед занятием готовности места, инвентаря и оборудования.

ОПК-7.2: Соблюдает правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой, спортом и фитнеса

Знать:

Основные причины травм в оздоровительной тренировке и спорте и правила их профилактики.

Уметь:

Соблюдать методические принципы для профилактики травм (постепенность, доступность, последовательность).

Владеть:

Навыками страховки и помощи при выполнении сложных и рискованных упражнений.

ОПК-7.4: Владеет методами восстановления при занятиях физической культурой и спортом

Знать:

Сущность, классификацию и назначение методов восстановления.

Уметь:

Подбирать и применять доступные методы восстановления в тренировочном процессе.

ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-9.1:Оценивает тренировочный и педагогический процесс занимающихся различного пола и возраста

Знать:
Методы диагностики: инструменты для оценки физической, технической и психологической подготовленности.

Уметь:
Разрабатывать и применять систему контроля: подбирать адекватные методы оценки для конкретных задач и контингента.

Владеть:
Технологиями педагогического наблюдения и анализа.

ОПК-9.2:Использует при организации занятий физической культуры, спорта и фитнеса контроль технической и физическойподготовленности, физического развития занимающихся различного пола и возраста

Знать:
Нормативы и возрастные стандарты: госстандарты (ГТО), разрядные требования (ЕВСК).

Уметь:
Организовывать и проводить тестирование: грамотно инструктировать, демонстрировать, обеспечивать страховку,мотивировать на максимальный результат.

Владеть:
Навыками работы со стандартным спортивно-измерительным оборудованием.

ОПК-9.3:Использует результаты педагогического, медико-биологического и психологического контроля для коррекциииучебно-тренировочных занятий занимающихся различного пола и возраста

Знать:
Принципы и алгоритмы коррекции тренировочного процесса.

Уметь:
Дозировать и варьировать нагрузку для достижения нужного тренировочного эффекта.

ОПК-10: Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в областифизической культуры и спорта

ОПК-10.2:Применяет правила пользования иформационно-коммуникационными технологиями и средствами связи

Знать:
Классификацию и назначение основных типов иформационно-коммуникационных технологий .

Уметь:
Составить презентацию для проведения мастер-класса или защиты тренировочного плана в фитнесе

Владеть:
Техникой эффективного поиска и верификации информации в интернете (научные статьи, новые методики, правила FIG).

ОПК-10.3:Пользуется коммуникациями по координации и руководству организации деятельности в области физическойкультуры, спорта и фитнеса

Знать:
Цели и задачи коммуникаций в организации тренировочного процесса в фитнесе или виде спорта.

Уметь:
Использовать коммуникацию в координации тренировочного и образовательного процесса занятий фитнеса.

ОПК-11: Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методовфизкультурно-спортивной деятельности

ОПК-11.2:Определяет эффективность используемых средств и методов в сфере физической культуры, спорта и фитнеса

Знать:
Понимать основы педагогического эксперимента и критерии эффективности используемых средств и методов.

Уметь:
Проводить прямой параллельный эксперимент для оценки эффективности используемых средств и методов физическойподготовки.

Владеть:
Навыком критического мышления в отношении используемых средств и методов спортивной подготовки.

ОПК-12: Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовымиактами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

ОПК-12.1:Применяет нормативно-правовые акты в сфере образования, физической культуры и спорта

Знать:
Ключевые нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры, спорта иобразования.

Уметь:

Применять положения нормативных документов для решения типовых профессиональных задач.

ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

ОПК-14.1: Оценивает профессиональную деятельность в тренировочном и образовательном процессе

Знать:
Профессиональные стандарты и критерии качества.

Уметь:
Анализировать рабочие программы, индивидуальные планы, конспекты на соответствие стандартам и методическую грамотность в физической культуре и спорте.

ОПК-14.2: Осуществляет методическое сопровождение тренировочного и образовательного процесса

Знать:
Методологию спортивной подготовки в фитнесе и оздоровительной тренировке.

Уметь:
Разрабатывать методики обучения и развития в фитнесе и оздоровительной тренировке.

Владеть:
Инструментами мониторинга и анализа тренировочного процесса в фитнесе и оздоровительной тренировке.

ОПК-14.3: Разрабатывает презентационные материалы и проводит семинары, вебинары, презентации по вопросам совершенствования тренировочного и образовательного процесса

Знать:
Современные тенденции и инновации в методике занятий фитнесом.

Уметь:
Разрабатывать презентацию на заданную тему.

ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий

ОПК-15.1: Выявляет угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для занимающихся, участников соревнований, спортивно-массовых мероприятий

Знать:
Основы организации безопасного пространства для участников физкультурных и спортивных мероприятий.

Уметь:
Контролировать выполнение мер безопасности в ходе мероприятия.

ОПК-15.2: Обеспечивает соответствие материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий

Знать:
Технические регламенты и правила вида спорта.

Уметь:
Производить инвентаризацию и оценку состояния имеющегося оснащения.

ОПК-15.3: Контролирует исправность материально-технического оснащения в течение всего периода занятий, участия в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях

Знать:
Критические точки отказа и износа для различных видов фитнес оборудования.

ОПК-16: Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

ОПК-16.1: Применяет информационные технологии в профессиональной деятельности

Знать:
Информационные технологии для реализации профессиональной деятельности

Уметь:
Применяет информационные технологии для реализации профессиональной деятельности

ПК-1: Способен разрабатывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, тренировочные программы в области фитнеса

ПК-1.2: Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной и спортивной практике

Знать:
Образовательные технологии (в том числе здоровьесберегающие, игровые, проектные, модульные, информационно-

коммуникационные, технологии дифференцированного и развивающего обучения) и специфику их реализации в образовательной и спортивной практике.

Современные методы обучения, воспитания и развития (словесные, наглядные, практические, проблемные, игровые, соревновательные и др.) и условия их эффективного применения.

Уметь:

Анализировать педагогическую/спортивную ситуацию и формулировать критерии оптимального выбора средств, методов и технологий.

Сопоставлять различные методы и технологии, выявлять их преимущества и ограничения применительно к конкретным условиям.

ПК-1.4: Разрабатывает тренировочные программы фитнеса с учетом возраста, пола и состояния здоровья занимающихся

Знать:

Основы возрастной физиологии и анатомии: особенности развития, функционирования и адаптации к нагрузкам в детском, подростковом, зрелом и пожилом возрасте.

Половые различия в физиологии, гормональной регуляции, композиции тела и реакции на физические нагрузки.

Основные нозологии и противопоказания при распространенных заболеваниях (сердечно-сосудистых, опорно-двигательного аппарата, эндокринных и др.).

Уметь:

Подбирать адекватные виды и режимы физической активности в зависимости от возраста и пола (например, для девочек-подростков и женщин старшего возраста — разные акценты).

Интерпретировать противопоказания и ограничения, корректируя программу (исключение/модификация упражнений).

Рассчитывать безопасный диапазон интенсивности (ЧСС, РПЭ, мощность нагрузки) с учетом состояния здоровья.

Владеть:

Проведением первичного фитнес-тестирования и мониторингом состояния в динамике.

Модификацией упражнений для разных возрастных и клинических групп (например, для пожилых, беременных, людей с гипертонией или остеопорозом).

ПК-2: Способен использовать в образовательном и тренировочном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности

ПК-2.1: Применяет общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, повышению физической подготовленности

Знать:

Основы физиологии и гигиены физических упражнений, влияние физической активности на системы организма.

Классификацию общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание, корригирующие упражнения и др.).

Правила дозирования физической нагрузки с учетом возраста, состояния здоровья и уровня подготовленности.

Методы контроля физического развития и функционального состояния (пульсометрия, ортостатическая проба, тестирование выносливости и силы).

Уметь:

Составлять и подбирать комплексы общеукрепляющих упражнений для разных групп мышц и различных целей (разминка, восстановление, повышение тонуса).

Проводить оценку исходного физического состояния занимающихся (тесты на гибкость, силу, выносливость, координацию).

Корректировать нагрузку и содержание упражнений в зависимости от динамики самочувствия и физической подготовленности.

Владеть:

Применением методов контроля текущего состояния занимающихся (измерение ЧСС до, во время и после нагрузки, наблюдение за внешними признаками утомления).

Ведением дневника самоконтроля или карты физической подготовленности для анализа эффективности оздоровительных мероприятий.

Адаптацией типовых программ тренировок для лиц с низкой физической подготовленностью или отклонениями в состоянии здоровья (в рамках допуска).

ПК-2.3: Проводит занятия по физической культуре, спорту, различным направлениям фитнеса

Знать:

Основы анатомии, физиологии и биомеханики движений человека.

Классификация и специфика видов физической активности: ОФП, игровые виды спорта, циклические виды, силовые тренировки, стретчинг, аэробика, йога, пилатес, функциональный тренинг, танцевальные направления фитнеса.

Принципы дозирования нагрузки, методы развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация).

Уметь:

Методикой проведения разминки и заминки для разных групп мышц.

Способами оперативного контроля пульса и состояния участников по внешним признакам.

Владеть:

Навыком создания вариативных тренировочных комплексов (кроссфит, табата, функционал, фитнес-йога, танцевальныесвязки).

ПК-3: Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля иоценивания процесса и результатов

ПК-3.1: Определяет оценочные формы, методы, средства в области физической культуры и спорта

Знать:
 Нормативно-правовую базу оценки в сфере физической культуры и спорта (ФГОС, спортивные разряды, нормы ГТО, критерии допуска к соревнованиям).
 Классификацию оценочных форм (текущий, рубежный, итоговый контроль; мониторинг; квалификационные экзамены).
 Основные методы оценки физической подготовленности, технического мастерства и функционального состояния (педагогическое наблюдение, тестирование, экспертный анализ, инструментальные методы).

Уметь:
 Подбирать оценочные формы в зависимости от цели (диагностика, отбор, допуск, аттестация, прогнозированиерезультатов).
 Применять различные методы контроля (стандартные тесты, функциональные пробы, соревновательные упражнения, пульсометрию).
 Разрабатывать или адаптировать критерии оценки уровня физической подготовленности и спортивно-технического мастерства.

Владеть:
 Разработка и внедрение оценочных материалов (тестовые батареи, оценочные карты, протоколы судейства).
 Проведение процедур тестирования физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация, скорость) согласно установленным методикам.

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. Семестр 1. Раздел 1.						
1.1	Исторический обзор развития фитнеса /Тема/	1	0				
1.2	Исторический обзор развития фитнеса /Лек/	1	4				
1.3	Исторический обзор развития фитнеса /Мет/	1	4				
1.4	/Ср/	1	6				
1.5	Виды оздоровительной физической культуры и фитнеса /Тема/	1	0				
1.6	Виды оздоровительной физической культуры /Лек/	1	2				
1.7	Направления и виды фитнеса фитнеса /Лек/	1	2				
1.8	Виды оздоровительной физической культуры /Мет/	1	2				
1.9	Направления и виды фитнеса фитнеса /Мет/	1	2				
1.10	/Ср/	1	12				
1.11	Организационные основы и методические принципы проведения оздоровительных тренировочных занятий по физической культуре и фитнесу /Тема/	1	0				
1.12	Организационные основы и методические принципы проведения оздоровительных тренировочных занятий по физической культуре и фитнесу /Лек/	1	2				

1.13	Организационные основы и методические принципы проведения оздоровительных тренировочных занятий по физической культуре и фитнесу /Мет/	1	12				
1.14	/Ср/	1	10				
1.15	Основы терминологии в фитнесе /Тема/	1	0				
1.16	Основы терминологии в фитнесе /Лек/	1	2				
1.17	Основы терминологии в фитнесе. /Мет/	1	14				
1.18	/Ср/	1	10				
1.19	Материально-техническое обеспечение занятий фитнесом. Техника безопасности, профилактика травматизма /Тема/	1	0				
1.20	Материально-техническое обеспечение занятий фитнесом. Техника безопасности, профилактика травматизма /Лек/	1	2				
1.21	Материально-техническое обеспечение занятий фитнесом. Техника безопасности, профилактика травматизма /Мет/	1	16				
1.22	/Ср/	1	6				
1.23	/Экзамен/	1	36				
	Раздел 2. Семестр 2. Раздел 2.						
2.1	Теоретические и методические основы физической подготовки в фитнесе. /Тема/	2	0				
2.2	Теоретические и методические основы физической подготовки в фитнесе. /Лек/	2	4				
2.3	Теоретические и методические основы физической подготовки в фитнесе. /Мет/	2	20				
2.4	Теоретические и методические основы физической подготовки в	2	1				
2.5	/Ср/	2	50				
2.6	Современные фитнес-технологии /Тема/	2	0				
2.7	Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности /Лек/	2	6				
2.8	Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности (например МФР) /Мет/	2	34				
2.9	/Ср/	2	65				
	Раздел 3. Семестр 3. Раздел 3.						
3.1	Физическая подготовленность и здоровье человека в ходе занятий фитнесом. /Тема/	3	0				
3.2	Физическая подготовленность и здоровье человека в ходе занятий фитнесом. Методики оценивания. "Чек-лист" занимающегося /Лек/	3	14				

3.3	Физическая подготовленность издоровье человека в ходе занятий фитнесом. Методики оценивания. "Чек-лист" занимающегося /Мет/	3	50				
3.4	Физическая подготовленность издоровье человека в ходе занятий фитнесом. Методики оценивания. "Чек-лист" занимающегося /ИЗ/	3	1				
3.5	/Ср/	3	79				
3.6	/Экзамен/	3	36				
	Раздел 4. Семестр 4. Раздел 4.						
4.1	Теоретические и методические аспекты развития силовых способностей во время занятий фитнесом издоровительной тренировкой. /Тема/	4	0				
4.2	Теоретические и методические аспекты развития силовых способностей во время занятий фитнесом издоровительной тренировкой. /Лек/	4	14				
4.3	Теоретические и методические аспекты развития силовых способностей во время занятий фитнесом издоровительной тренировкой. /Мет/	4	52				
4.4	Теоретические и методические аспекты развития силовых способностей во время занятий фитнесом издоровительной тренировкой. /ИЗ/	4	1				
4.5	/Ср/	4	77				
4.6	Контроль /Зачёт/	4	0				
	Раздел 5. Семестр 5. Раздел 5.						
5.1	Научно-методическое сопровождение занятий по физической подготовке в фитнесе и оздоровительной тренировке /Тема/	5	0				
5.2	Научно-методическое сопровождение занятий по физической подготовке в фитнесе и оздоровительной тренировке /Лек/	5	14				
5.3	Научно-методическое сопровождение занятий по физической подготовке в фитнесе и оздоровительной тренировке /Мет/	5	32				
5.4	Научно-методическое сопровождение занятий по физической подготовке в фитнесе и оздоровительной тренировке /ИЗ/	5	1				
5.5	/Ср/	5	61				
5.6	Контроль. Курсовая работа /КР/	5	0				
	Раздел 6. Семестр 6. Раздел 6.						
6.1	Разновидности фитнес-занятий для работы с опорно-двигательным аппаратом у	6	0				
6.2	Разновидности фитнес-занятий для работы с опорно-двигательным аппаратом у	6	14				

6.3	Разновидности фитнес-занятий для работы с опорно-двигательным аппаратом у	6	48				
6.4	Разновидности фитнес-занятий для работы с опорно-двигательным аппаратом у	6	1				
6.5	/Ср/	6	81				
6.6	Контроль /Зачёт/	6	0				
	Раздел 7. Семестр 7. Раздел 7.						
7.1	Разновидности оздоровительной тренировки с элементами реабилитационного фитнеса.	7	0				
7.2	Разновидности оздоровительной тренировки с элементами реабилитационного фитнеса.	7	10				
7.3	Разновидности оздоровительной тренировки с элементами реабилитационного фитнеса.	7	34				
7.4	Разновидности оздоровительной тренировки с элементами реабилитационного фитнеса.	7	1				
7.5	/Ср/	7	27				
	Раздел 8. Семестр 8. Раздел 8.						
8.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность с занимающимися разного возраста /Тема/	8	0				
8.2	Физкультурно-оздоровительная деятельность с занимающимися разного возраста /Лек/	8	14				
8.3	Физкультурно-оздоровительная деятельность с занимающимися разного возраста /Мет/	8	46				
8.4	Физкультурно-оздоровительная деятельность с занимающимися разного возраста /ИЗ/	8	1				
8.5	/Ср/	8	47				
8.6	Контроль /Экзамен/	8	36				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Тестовые контрольные задания для 1 сем.

Какой оздоровительный вид физической культуры наиболее эффективен для снижения нагрузки на коленные суставы при сохранении высокой аэробной нагрузки?

- А) Оздоровительный бег
- Б) Плавание
- В) Степ-аэробика
- Г) Спринт

Что из перечисленного является главным отличием скандинавской ходьбы от обычной оздоровительной ходьбы?

- А) Скорость движения
- Б) Использование палок, что включает в работу мышцы плечевого пояса и снижает нагрузку на суставы ног
- В) Обязательная музыка
- Г) Высокая интенсивность (ЧСС выше 170 уд/мин)

Какой метод тренировки в оздоровительном беге предполагает чередование коротких отрезков бега с ходьбой и рекомендуется новичкам?

- А) Интервальный бег с высокой скоростью
- Б) Фартлек
- В) Бег на длинные дистанции без остановок

- Г) Метод «бег-ходьба» (например, 1 минута бега / 2 минуты ходьбы)

Какое из утверждений о пилатесе верно?

- А) Пилатес требует максимального темпа и силовых упражнений с отягощениями
- Б) Пилатес основан на контроле мышц кора (глубоких мышц живота и спины), медленных и точных движениях
- В) Пилатес противопоказан при болях в спине
- Г) Пилатес — это разновидность боевых искусств

Какая частота сердечных сокращений (ЧСС) считается оптимальной для оздоровительной тренировки у большинства людей среднего возраста?

- А) 100–120 уд/мин
- Б) 120–140 уд/мин (55–75% от максимальной)
- В) 160–180 уд/мин
- Г) 80–100 уд/мин

Правильный ответ: Б) 120–140 уд/мин.

Что из перечисленного НЕ является прямым оздоровительным эффектом занятий йогой?

- А) Улучшение гибкости позвоночника
- Б) Снижение уровня кортизола и тревожности
- В) Увеличение максимальной анаэробной мощности (рекордный спринт)
- Г) Улучшение баланса и осанки

Какой вид оздоровительной физической культуры чаще всего рекомендуется людям с остеохондрозом и грыжами позвоночника в фазе ремиссии?

- А) Бег по асфальту
- Б) Прыжки на скакалке
- В) Аквааэробика или плавание на спине
- Г) Боевые единоборства

Что такое «оздоровительная аэробика» с точки зрения физиологии?

- А) Силовые упражнения с большими весами на 2–3 повторения
- Б) Длительная ритмичная работа с участием крупных мышечных групп, направленная на повышение МПК (максимального потребления кислорода)
- В) Исключительно статические растяжки без движения
- Г) Соревновательная спортивная гимнастика

Как часто рекомендуют проводить оздоровительные тренировки для поддержания здоровья (согласно большинству рекомендаций ВОЗ)?

- А) 1 раз в неделю
- Б) 2 раза в месяц
- В) Не менее 150 минут умеренной аэробной нагрузки в неделю (например, 5 раз по 30 минут)
- Г) Каждый день по 2 часа интенсивного бега

Что из перечисленного является признаком того, что нагрузка в оздоровительной тренировке слишком высока (перетренированность)?

- А) Появление «второго дыхания»
- Б) Повышение настроения после тренировки
- В) Длительная (более 24 часов) болезненность в суставах, нарушение сна, учащение пульса в покое
- Г) Легкая мышечная боль, проходящая через 2 часа

Какая фаза наступает после утомления и характеризуется повышением метаболических процессов и улучшением функций работающих органов?

- а) Фаза компенсации
- б) Фаза суперкомпенсации (сверхвосстановления)
- в) Фаза истощения

Какие из перечисленных факторов НЕ влияют на адаптацию к аэробной тренировке согласно презентации?

- а) Возраст и пол
- б) Уровень дохода и образование
- в) Наследственность и индивидуальные различия

Какой из предложенных режимов занятий аэробикой, согласно установленным данным, НЕ обеспечивает наибольший эффект?

- а) 5-6 раз в неделю по 20-30 минут
- б) 1 раз в неделю по 90 минут
- в) 3 раза в неделю по 45-60 минут

К какому методу определения адекватности нагрузки относится оценка по внешним признакам (цвет лица, дыхание, координация)?

- а) Объективный метод
- б) Субъективный метод
- в) Функциональный метод

Каков диапазон процентов от максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС макс.), который рекомендуют использовать для оценки интенсивности адекватной физической нагрузки?

- а) 50-65%
- б) 70-85%
- в) 90-100%

По какой формуле рассчитывается верхняя граница интенсивности тренировочной нагрузки методом от максимальной ЧСС для человека 30 лет?

- а) $(220 - 30) \times 0.55$
- б) $(220 - 30) \times 0.75$
- в) $(220 - 30) \times 0.85$

Какой из перечисленных показателей НЕ относится к объективным методам определения адекватности нагрузки, упомянутым в презентации?

- а) Метод резерва ЧСС (ЧССР)
- б) Самооценка ощущений «тяжело/легко»
- в) Расчет процента от максимальной ЧСС (ЧСС макс.)

На улучшение функций какой системы организма напрямую указывает фаза суперкомпенсации после выполненной физической работы?

- а) Только нервной системы
- б) Работавших органов и систем (метаболических процессов)
- в) Только двигательного аппарата

Для использования метода резерва ЧСС (ЧССР), в отличие от метода от максимальной ЧСС, необходимо знать дополнительный параметр. Какой?

- а) Рост и вес
- б) Артериальное давление в покое
- в) Частоту сердечных сокращений в покое (ЧССп)

Что, согласно презентации, очень важно для поддержания динамики положительных сдвигов от занятий аэробикой?

- а) Использование специального спортивного питания
- б) Не делать перерывов в занятиях
- в) Постоянно увеличивать продолжительность каждой тренировки

Что такое интенсивность занятия в контексте фитнеса?

- а) Продолжительность выполнения упражнения.
- б) Темп занятия или величина усилий, необходимых для выполнения активности.
- в) Количество различных упражнений в одном занятии.

Чем принципиально отличается высокоударная аэробика (High Impact) от низкоударной (Low Impact)?

- а) Использованием силового оборудования.
- б) Наличием фазы полета, когда обе ноги отрываются от пола.
- в) Исключительно медленным темпом музыки.

Какой из перечисленных способов НЕ является методом увеличения интенсивности аэробного занятия?

- а) Увеличение амплитуды движений.
- б) Ускорение темпа музыки.
- в) Усложнение хореографии до максимального уровня (чем сложнее связки, тем менее интенсивными они являются).

Какой диапазон рабочей ЧСС рекомендуется для начинающих на занятиях аэробикой согласно классификации из презентации?

- а) 68-84% от ЧСС максимальной
- б) 60-74% от ЧСС максимальной
- в) 75-90% от ЧСС максимальной

Что такое фаза суперкомпенсации?

- а) Момент наступления утомления во время физической работы.
- б) Фаза после утомления, характеризующаяся повышением метаболизма и улучшением функций работавших систем сверх исходного уровня.
- в) Период отдыха, в который работоспособность падает ниже нормы.

Какой из перечисленных факторов НЕ влияет на адаптацию к физической нагрузке, согласно презентации?

- а) Возраст и пол.
- б) Наследственность.
- в) Уровень доходов.

К какому методу определения адекватности нагрузки относится оценка по выделению пота и координации движений?

- а) Объективный метод.
- б) Субъективный метод.
- в) Математический метод.

По какой формуле рассчитывается верхняя граница интенсивности тренировочной нагрузки методом от максимальной ЧСС для человека 40 лет?

- а) $(220 - 40) \times 0.55$
- б) $(220 - 40) \times 0.75$
- в) $(220 - 40) / 0.75$

Для использования метода резерва ЧСС (ЧССР) необходимо знать дополнительный параметр по сравнению с методом от максимальной ЧСС. Что это за параметр?

- а) Вес тела.
- б) Максимальное потребление кислорода (МПК).
- в) Частоту сердечных сокращений в покое (ЧССп).

Какое из утверждений о влиянии фитнеса на сердечно-сосудистую систему является верным согласно презентации?

- а) Регулярные занятия приводят к значительному повышению артериального давления в состоянии покоя.
- б) Происходит экономизация работы сердца в покое за счет увеличения ударного объема.
- в) Снижается максимально возможная величина ударного объема сердца.

3 сем Контрольные вопросы:

Какие методологические подходы лежат в основе разграничения понятий «функциональное здоровье», «физическое здоровье» и «соматическое здоровье» при проведении скрининговых исследований?

В чем суть «прямого» (функционального) метода оценки уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко, и какие показатели кардиореспираторной системы в него входят?

Какие биомаркеры (клинико-лабораторные показатели) являются наиболее информативными для оценки метаболического здоровья при минимальной инвазивности?

Как оценивается адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы (по Баевскому Р.М.) и какие его значения соответствуют «напряжению механизмов адаптации»?

В чем заключается методика определения биологического возраста по В.П. Войтенко, и какие показатели физического развития считаются ключевыми маркерами старения?

Какие валидные шкалы (например, EQ-5D, SF-36) применяются для оценки качества жизни, связанного со здоровьем (HRQoL), и в чем их ограничения при работе с детьми?

Как проводится оценка «функционального резерва» с помощью дозированных велоэргометрических или степ-тестов (PWC170, тест Гарвардского степ-теста)?

Какие психофизиологические показатели (время реакции, критическая частота слияния мельканий) включаются в комплексную оценку «нейропсихического здоровья»?

Как интерпретируются результаты оценки компонентного состава тела (биоимпедансометрия) в контексте метаболического здоровья и риска соматических заболеваний?

Какие критерии используются для отнесения человека к группам «здоровые», «практически здоровые» и «группа риска» по результатам профилактических осмотров (Приказ Минздрава РФ)?

Какие виды тестов (бег, прыжки, метания, наклоны) наиболее точно и надежно отражают развитие кондиционных способностей (силы, скорости, выносливости, гибкости)?

В чем разница между методами оценки общей выносливости (бег 6 минут, тест Купера) и анаэробной производительности (тест Вингейта, бег 300 м)?

Как проводятся и интерпретируются контрольные упражнения для оценки «взрывной силы» (прыжок в длину с места) и силовой выносливости (подтягивания, отжимания)?

Какие специфические тесты (челночный бег 3×10 м, тест Фламинго) используются для оценки координационных способностей и их чувствительные периоды развития?

Как метод «максимального потребления кислорода» (МПК, прямой и непрямой способы) связан с оценкой кардиореспираторной подготовленности, и какие существуют нормативы?

Каковы возрастно-половые различия в методиках тестирования гибкости (наклон вперед из положения сидя, подъем рук за спину) и их метрологические требования?

В чем заключается методика оценки «скоростно-силовой подготовленности» с помощью прыжков на динамометрической платформе и как анализируется «время активного отталкивания»?

Как оценивается «функциональная асимметрия» и «координация движений» с помощью пробы Ромберга и тейпинг-теста в структуре комплексной подготовленности?

Какие стандартные процедуры разминки и восстановления необходимо соблюдать при повторном тестировании физической подготовленности для обеспечения надежности результатов?

Как разрабатываются региональные и национальные нормативы (например, для ГТО в РФ) на основе перцентильных шкал какой статистический критерий используется для отнесения к «золотому» знаку отличия?

Какие существуют типы телосложения и охарактеризуйте их?

Что понимаете под составом тела и его составляющие? Как оценить состав тела?

Какими методиками определить функциональную подготовленность занимающегося?

Какими тестами определить физическую подготовленность занимающихся?

Что такое "чек-лист" состояния здоровья для занимающегося и какие показатели в него входят?

8 семестр

Контрольные вопросы:

1. Дайте сравнительный анализ понятий «оздоровительная тренировка», «фитнес» и «физическая культура». В чем заключается принципиальная разница между спортивной тренировкой (направленной на результат) и оздоровительной (направленной на здоровье)?
2. Сформулируйте основные цели и задачи оздоровительной тренировки согласно современным образовательным стандартам (ФГОС)
3. По каким критериям классифицируются средства в фитнесе? Охарактеризуйте циклические, ациклические и комбинированные виды упражнений
4. Перечислите и раскройте специфические принципы построения оздоровительной тренировки (принцип «не навреди», принцип индивидуализации, принцип системности и др.)
5. Какие существуют методы педагогического контроля в фитнесе и как они помогают корректировать тренировочный процесс?
6. Опишите методические правила дозирования физических нагрузок в оздоровительной тренировке. Какие существуют параметры объема и интенсивности?
7. Сравните субъективные и объективные методы определения интенсивности нагрузки. Как работает «разговорный тест» (talk test) и шкала Борга (RPE)
8. Каков минимальный и оптимальный объем недельной двигательной активности для достижения выраженного оздоровительного эффекта согласно рекомендациям ВОЗ и Американских рекомендаций

9. Как рассчитать индивидуальную целевую зону пульса (Heart Rate Reserve, Karvonen formula) для начинающих и подготовленных?
10. Раскройте структуру классического фитнес-занятия (разминка, основная часть, заминка). Какова физиологическая роль «сцепки» (кросс-адаптационных упражнений) и стретчинга на разных этапах тренировки?
11. Нужна ли периодизация нагрузок в оздоровительном фитнесе? Как применить принципы линейной и волнообразной периодизации для непрофессионалов?
12. Охарактеризуйте основные физиологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам (срочная, долговременная адаптация)
13. Какое влияние оказывают регулярные оздоровительные тренировки на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы?
14. Как тип энергообеспечения (аэробный, анаэробно-гликолитический, алактатный) влияет на выбор продолжительности и интенсивности занятия в оздоровительных целях?
15. Назовите абсолютные и относительные медицинские противопоказания к занятиям фитнесом. Каков алгоритм взаимодействия инструктора с клиентом, имеющим хронические заболевания (гипертония, сахарный диабет, остеопороз)?
16. Как анализ биомеханических цепей и суставных углов помогает предотвратить травматизм при выполнении силовых упражнений?
17. Каковы методические особенности развития силы в оздоровительном фитнесе (в отличие от пауэрлифтинга или бодибилдинга)? Какое количество повторений и подходов является приоритетным?
18. Какими методами (равномерный, переменный, интервальный) развивается аэробная выносливость, и какой из них наиболее безопасен для начинающих?
19. В чем разница между баллистическим, статическим и PNF (проприоцептивное нейромышечное содействие) методами развития гибкости? Когда их применение оправдано (до, во время или после основной части тренировки)?
20. Что такое «функциональный тренинг» и чем он отличается от традиционных упражнений на изолированные группы мышц?
21. Роль упражнений на равновесие в профилактике падений, особенно в пожилом возрасте?
22. Как модифицируется программа тренировок для детей 5–17 лет (акцент на КМС — кости, мышцы, связки) и для людей старше 65 лет (акцент на баланс и нейромоторную функцию) согласно рекомендациям?
23. Каковы рекомендации по физической активности в период беременности и послеродовой период? Какие упражнения исключаются?
24. Каковы принципы адаптации фитнес-программ для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью?
25. Опишите методику построения тренировки для снижения массы тела. Как соотносятся аэробные и силовые нагрузки в этом процессе?
26. Сравните эффективность различных оздоровительных систем (пилатес, йога, скандинавская ходьба, аквааэробика) для решения задач реабилитации опорно-двигательного аппарата.
27. Какие тесты используются для оценки уровня физической подготовленности (например, тест Купера, степ-тест Гарварда, отжимания, наклон вперед)?
28. Какие методы диагностики состава тела (биоимпедансометрия, калиперометрия) наиболее информативны для оценки эффективности тренировок?
29. Каковы механизмы негативного влияния гиподинамии и как фитнес может компенсировать длительное сидение (sedentary behavior)?
30. Как современные технологии (фитнес-трекеры, мобильные приложения) интегрируются в учебно-тренировочный процесс для повышения мотивации и контроля? Каковы недостатки этого подхода?

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 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: 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 NLAcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Сайт ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» [электронный ресурс]. – режим доступа: Http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжский
6.3.2.2	Интернет-ресурсы:
6.3.2.3	Федеральный портал «Российское образование» [электронный ресурс]. – режим Доступа: www.edu.ru .
6.3.2.4	Единое окно доступа к образовательным ресурсам [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://window.edu.ru/library .
6.3.2.5	Спортивная Россия. Открытая платформа. [электронный ресурс]. – режим Доступа: https://infosport.ru/ .
6.3.2.6	Научная электронная библиотека eLibrary.ru [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://elibrary.ru/ .
6.3.2.7	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методическиматериалы. - http://www.gto.ru/document .

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Центр Гимнастики ул. Сыртлановой д.6.
7.2	318 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, Персональный компьютер ICLRAY, Интерактивный монитор Smart Podium 524, Проектор M-Vision1080P400, Экран для проектора,подпружиненный Draper Luma2, Микшер Symmetrix Jupiter 8, Усилитель мощности Behringer iNUKE, терминалвидеоконференцсвязи 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, акустическаясистема активная APart MASK4T (8x25 Вт), доступ к Интернету.
7.3	
7.4	- 2 хореографического зала
7.5	Зал размерами 23,83*12,02 м.
7.6	оборудованный зеркалами, хореографическом станком двойной переносной «SPIETH» и спортивным инвентарем:
7.7	- гимнастические скамейки,
7.8	- гимнастические палки,
7.9	- скакалки,
7.10	- мячи,
7.11	- обручи,
7.12	- гантели,
7.13	- набивные мячи,
7.14	- степ-платформы,
7.15	- фитболы,
7.16	- гимнастические коврики.
7.17	
7.18	Техническое оборудование:
7.19	- плазменный телевизор50* LG,
7.20	- компьютер,
7.21	- аудиоаппаратура,
7.22	- акустическая система.
7.23	
7.24	Тренажерный зал.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Виды и формы отработки пропущенных занятий Пропущенные учебные занятия подлежат отработке. Отработка студентом пропущенного лекционного занятия проводится в следующих формах: самостоятельная работа студента над вопросами занятия, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем. Форма отработки студентом пропущенного практического занятия выбирается преподавателем (самостоятельно выполняет практическую работу, готовит эссе, доклад на заданную тему, 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

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов.

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



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

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	6 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	216	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	83		

Распределение часов дисциплины по семестрам

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

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Миннахметова Лариса Тагировна



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	Легкая атлетика	
2.1.2	Физическая культура и спорт	
2.1.3	Анатомия человека	
2.1.4	Ведение в профессиональную деятельность	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Теория спорта	
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.4	Биомеханика двигательной деятельности	
2.2.5	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.6	Профессионально-ориентированная практика	
2.2.7	Атлетическая гимнастика	
2.2.8	Производственная практика: преддипломная	

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: Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать: Классификацию и сущность методов, средств и технологий: Методы: практические, словесные, наглядные; репродуктивные и проблемные; методы развития физических качеств (повторный, интервальный, соревновательный и т.д.). Средства: спортивный инвентарь, тренажеры, ИКТ (фитнес-браслеты, приложения, видеоанализ), музыкальное сопровождение, дидактические материалы. Образовательные технологии: личностно-ориентированные, игровые, технология дифференцированного обучения, технология круговой тренировки, интервальные тренировки (НИТ), функциональный тренинг, ментальный коучинг. Критерии выбора: Какие факторы определяют выбор? Это цель и задачи занятия, особенности контингента (возраст, пол, уровень подготовки, состояние здоровья, психотип), материально-техническая база, временные рамки, этап обучения/тренировочного цикла. Психолого-педагогические и физиологические основы: Как выбранный метод влияет на мотивацию, эмоции, когнитивные процессы? Каков его физиологический эффект (аэробный/анаэробный, развитие силы/выносливости/гибкости)? Нормативные требования и принципы безопасности: Особенности применения методов в работе с разными возрастными группами, при ограничениях по здоровью. Техника безопасности при использовании оборудования.
Уметь: Анализировать ситуацию: Точно диагностировать цели, задачи, уровень группы, условия проведения занятия. Сопоставлять и сравнивать: Из всего арсенала методов выбрать несколько потенциально подходящих и провести их сравнительный анализ ("Плюсы и минусы круговой тренировки vs классического сплита для данной группы новичков"). Прогнозировать результат: Предвидеть, к каким конкретным результатам (двигательным, образовательным, воспитательным) приведет применение выбранного метода/технологии. Адаптировать и комбинировать: Не просто брать метод "из учебника", а модифицировать его под конкретные условия, создавать эффективные комбинации методов (например, сочетание наглядного показа с проблемным изложением). Аргументировать свой выбор: Четко и логично объяснить (коллегам, родителям, проверяющим, самому себе), почему был выбран именно этот путь, а не другой.
Владеть: Методикой педагогического и методического анализа: Владеть алгоритмом выбора: от анализа условий -> к постановке цели -> к подбору критериев -> к выбору и обоснованию средств/методов. Навыками критического мышления и принятия решений: Уметь подвергать сомнению шаблонные подходы и делать осознанный, а не интуитивный выбор. Технологией разработки и модификации упражнений/заданий: Создавать свои упражнения на основе известных методов,

адаптируя их под конкретные задачи.

ИКТ-инструментами для анализа и демонстрации: Использовать ПО для анализа техники движения (видеосъемка), фитнес-трекеры для мониторинга нагрузки, презентации для обоснования своей методики.

Профессиональной лексикой и терминологией: Точно и грамотно формулировать свои аргументы как в устной, так и в письменной форме (в рабочих программах, методических разработках).

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

Знать:

Специалист должен знать ключевые отличия в планировании между сферами:

Аспект планирования Фитнес (Оздоровительная направленность) Спортивная подготовка (Спортивный результат)
Образование (ФГОС, личностное развитие)

Целеполагание Индивидуальные цели клиента (похудение, тонус, реабилитация, стресс-менеджмент). Гибкость, здоровье, внешний вид. Достижение спортивного результата (разряд, победа в соревнованиях). Развитие специальных физических качеств и техники. Достижение образовательных результатов по ФГОС (личностные, метапредметные, предметные).

Воспитательные задачи.

Нормативная база СанПиНы для фитнес-клубов, профстандарты, рекомендации ВОЗ, методики международных ассоциаций (ACE, NASM). ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация), федеральные стандарты спортивной подготовки, правила соревнований. ФГОС, примерные образовательные программы, учебные планы, СанПиНы для образовательных организаций.

Цикличность Чаще всего клиент-ориентированные циклы (программа на 8-12 недель). Менее жесткая периодизация.

Строгая спортивная периодизация (подготовительный, соревновательный, переходный периоды). Макро-, мезо-, микроциклы. Учебная периодизация (четверть, полугодие, учебный год). Календарный учебный график.

Контроль и оценка Антропометрия, функциональное тестирование, опросники самочувствия, фитнес-трекеры. Сдача контрольных нормативов, тестирование физических качеств, результативность на соревнованиях. Предметные контрольные работы, зачеты, нормативы ГТО, портфолио, метапредметные диагностики.

Ключевой документ Персональная тренировочная программа (ТП), карта клиента. Индивидуальный план подготовки (или групповой), дневник тренировок. Рабочая программа педагога, календарно-тематический план (КТП), конспект урока.

Гибкость плана Очень высокая. План корректируется под самочувствие, мотивацию, график клиента.

Умеренная. Корректируется в рамках мезо- и микроцикла в зависимости от состояния спортсмена. Низкая (в рамках плана). Жесткая привязка к учебному плану и расписанию. Гибкость внутри урока.

Уметь:

Анализировать запрос и контекст: Четко определять, в какой сфере и для какой аудитории создается план.

Выбирать адекватный формат и структуру документа: Разработать не "план вообще", а конкретный документ: ТП – для фитнеса, микроцикл – для спорта, КТП – для образования.

Адаптировать содержание и методы под целевую аудиторию сферы: подбирать упражнения, приемы, формулировки задач, соответствующие сфере (например, в фитнесе – "улучшить композицию тела", в спорте – "повысить МПК", в образовании – "освоить технику кувырка вперед").

Визуализировать и представлять план: Создавать наглядные, понятные для целевой аудитории формы плана (таблицы, графики в фитнесе; календари нагрузок в спорте; технологические карты в образовании).

Объяснять логику плана с учетом сферы: Устно или письменно продемонстрировать, почему план построен именно так, ссылаясь на особенности сферы ("В фитнесе мы начинаем с функциональной диагностики, потому что...", "В спортивной подготовке пик нагрузки приходится на..., так как...", "В образовании тема разбита на 4 урока в соответствии с требованием ФГОС о...").

Владеть:

Шаблонами и стандартами оформления плановых документов для каждой сферы.

ИКТ-инструментами для презентации: PowerPoint, Miro, Canva для создания инфографики плана; специализированным ПО (TrainingPeaks для спорта, фитнес-приложения для создания ТП, электронные журналы в образовании).

Навыками публичной презентации и защиты своего плана перед разной аудиторией: клиентом, тренерским советом, методическим объединением.

Методами сравнительного анализа: Уметь наглядно сопоставить два плана для разных сфер и показать их ключевые отличия.

Профессиональным языком каждой из сфер, используя корректную терминологию в представлении плана.

ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

ОПК-14.1: Оценивает профессиональную деятельность в тренировочном и образовательном процессе

Знать:

Систему планирования в сфере ФКиС:

Иерархию, взаимосвязь и назначение основных документов перспективного, текущего и оперативного планирования.

Нормативно-правовые основы планирования (ФГОС, Федеральные стандарты спортивной подготовки, примерные программы, уставы организаций).

Документы планирования тренировочного процесса:

Перспективные: Многолетний (многоцикловой) план подготовки, годовой план-график (периодизация), этапные (мезоцикловые) планы.

Текущие: Рабочие программы по видам спорта или группам, планы на микроцикл (недельные).
 Оперативные: План-конспект (сценарий) отдельного тренировочного занятия, его структура и обязательные элементы.
 Документы планирования образовательного процесса (в системе образования):
 Основную образовательную программу по предмету «Физическая культура».
 Рабочую программу по физической культуре (календарно-тематическое планирование).
 План-конспект (технологическую карту) урока физической культуры.
 Документы методического обеспечения:
 Методические разработки, рекомендации и пособия для проведения занятий определенной направленности.
 Комплексы упражнений, схемы, картотеки, видео-материалы (технологические карты упражнений).
 Инструкции по технике безопасности и охране труда на занятиях.
 Документы контроля и учета:
 Протоколы и журналы тестирования, контрольных нормативов, соревнований.
 Индивидуальные карты (дневники) занимающегося/спортсмена.
 Журналы учета работы (групповые, тренерские).
 Отчетную документацию (аналитические отчеты тренера, учителя).

Уметь:
 Классифицировать и различать документы:
 Четко различать документы по уровням планирования (стратегические, тактические, оперативные) и их целевому назначению.
 Определять, к какому типу процесса (тренировочный, образовательный, физкультурно-оздоровительный) относится конкретный документ.
 Анализировать и работать с документами:
 Читать, анализировать и извлекать необходимую информацию из представленных документов планирования (например, из годового плана определять задачи текущего этапа).
 Пользоваться методическими материалами (разработками, картотеками) для подготовки к занятиям.
 Заполнять стандартные формы документов контроля (протоколы тестирования, журналы).
 Ориентироваться в нормативных требованиях:
 Определять, какие документы являются обязательными, а какие – рекомендательными, в зависимости от типа организации (школа, ДЮСШ, фитнес-клуб).
 Находить в документах разделы, отражающие требования безопасности и учета индивидуальных особенностей.

Владеть:
 Терминологией и структурой:
 Профессиональной терминологией, используемой в типовых документах планирования (макро-, мезо-, микроцикл; этапы подготовки; УУД; разделы программы).
 Представлением о стандартной структуре каждого вида документа (например, обязательные разделы рабочей программы или план-конспекта занятия).
 Навыками навигации в документообороте:
 Навыками поиска необходимой информации в системе взаимосвязанных документов (от программы до конспекта).
 Пониманием логической цепочки: нормативная база → образовательная/тренировочная программа → план на период → конспект занятия → документы контроля → отчетность.
 Готовностью к практическому применению:
 Способностью использовать полученные знания о документах для последующего обучения навыкам их самостоятельной разработки и ведения (что является целью более высокого уровня компетенции).
 Умением корректно ссылаться на документы в своей профессиональной деятельности и коммуникации.

ОПК-14.2: Осуществляет методическое сопровождение тренировочного и образовательного процесса

Знать:
 Принципы и технологии педагогического проектирования:
 Закономерности построения тренировочного процесса (цикличность, динамика нагрузок, специализация) и образовательного процесса (в соответствии с ФГОС, дидактическими принципами).
 Алгоритмы и последовательность разработки документов планирования от общего к частному (от программы к конспекту).
 Критерии эффективности планирования, методического обеспечения и контроля.
 Содержательное наполнение процессов:
 Методы и средства развития физических качеств, обучения двигательным действиям для разных контингентов и этапов подготовки.
 Формы организации занятий (индивидуальная, групповая, фронтальная, круговая тренировка) и методы их проведения.
 Виды, формы и методы контроля, адекватные задачам каждого этапа.
 Нормативно-правовую и ресурсную базу:
 Требования государственных стандартов (ФГОС, ФССП), санитарных правил (СанПиН) к организации процессов.
 Возможности материально-технической базы и требования к инвентарю для реализации планов.
 Особенности документального оформления каждого этапа работы.

Уметь:
 Разрабатывать документы планирования:
 Для тренировочного процесса: Составлять индивидуальные и групповые планы на различные циклы (годовой план, мезоцикл, микроцикл), включая цели, задачи, средства, методы, объемы и интенсивность нагрузок, контрольные нормативы.

Для образовательного процесса: Разрабатывать рабочую программу по физической культуре с календарно-тематическим планированием, технологические карты (план-конспекты) уроков.

Общее: Формулировать конкретные, измеримые, достижимые, релевантные и ограниченные по времени (SMART) задачи для каждого этапа.

Создавать методическое обеспечение:

Разрабатывать комплексы упражнений, тренировочные задания, схемы тактических действий, картотеки игр и эстафет.

Подготавливать дидактические материалы, инструкции, средства наглядности (плакаты, презентации, видеозаписи).

Адаптировать методические материалы под конкретный контингент (возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья).

Организовывать и проводить контроль:

Внедрять систему контроля в разработанные планы (оперативный, текущий, этапный).

Подбирать и применять объективные методы контроля (тесты, замеры, протоколы наблюдений) для оценки уровня достижения поставленных задач.

Ведение всей необходимой учетной документации (журналы, протоколы тестирования, индивидуальные карты).

Владеть:

Навыками педагогического проектирования:

Технологией разработки полного пакета документов для организации процесса (от программы до конспекта занятия и протокола контроля).

Методами моделирования и прогнозирования результатов процесса на основе грамотно составленного плана.

Навыками распределения учебно-тренировочного материала во времени с учетом логики освоения и принципа цикличности.

Методами и приемами реализации планов:

Способностью подбирать и комбинировать наиболее эффективные средства и методы для решения конкретных педагогических задач, заложенных в плане.

Навыками создания собственного банка методических материалов и его систематизации.

Технологиями анализа и коррекции:

Навыками анализа результатов контроля и сопоставления их с плановыми показателями.

Умением вносить оперативные и стратегические коррективы в планы и методическое обеспечение на основе данных контроля для повышения эффективности процесса (замыкание обратной связи «Планирование → Контроль → Коррекция»).

Навыками оформления аналитических отчетов о реализации планов.

ПК-1: Способен разрабатывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, тренировочные программы в области фитнеса

ПК-1.1: Планирует реализацию программы в сфере образования, спортивной подготовки

Знать:

Нормативно-правовые документы: ФГОС (Федеральные государственные образовательные стандарты), профессиональные стандарты, СанПиНы, типовые программы по предмету/виду спорта, стратегии развития образования и спорта.

Теория педагогического проектирования: Методология создания образовательных программ, принципы целеполагания (SMART-цели), этапы проектирования.

Структура и компоненты программы: Знание обязательных разделов программы (пояснительная записка, планируемые результаты, учебно-тематический план, содержание, методы, формы контроля, материально-техническое обеспечение).

Особенности контингента: Возрастная психология и физиология, особенности обучающихся с ОВЗ, одаренных детей, этапы спортивной подготовки (начальной, учебно-тренировочной и т.д.).

Методы и технологии: Современные педагогические и физкультурно-спортивные технологии, ИКТ-инструменты для планирования.

Принципы контроля и оценки: Системы оценивания результатов, виды диагностики (стартовая, текущая, итоговая), критерии

Уметь:

Анализировать и формулировать: Анализировать исходные условия (запросы, потребности, ресурсы) и формулировать цели и задачи программы.

Проектировать результаты: Конкретно описывать планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные /общефизические, специальные, спортивные) в measurable (измеримых) терминах.

Отбирать и структурировать содержание: Отбирать учебный материал, упражнения, виды деятельности в логической последовательности, распределяя их по этапам и времени.

Разрабатывать учебно-тематический план (УТП): Создавать календарный график, определять количество часов на темы/разделы, формы занятий.

Подбирать методы и средства: Выбирать адекватные методы обучения/тренировки, формы организации деятельности, технические средства, инвентарь.

Планировать контроль и оценку: Разрабатывать систему контрольно-оценочных мероприятий (тесты, зачеты, соревнования, проекты) и критерии их оценивания.

Рассчитывать ресурсы: Определять необходимое материально-техническое, кадровое, информационное обеспечение.

Адаптировать программу: Вносить коррективы в план с учетом динамики группы, индивидуальных особенностей, внешних условий.

Владеть:

Методами педагогического проектирования: Технологией разработки программ (от концепции до рабочего плана на

занятие).

Навыками составления рабочей документации: Умение оформлять программы, календарно-тематические планы, конспекты занятий/тренировок в соответствии с требованиями.

ИКТ-инструментами: Владение программами для создания презентаций, таблиц (Excel, Google Таблицы), графиков, диаграмм Ганта, специализированного ПО для тренеров и педагогов.

Методами диагностики и анализа: Владение инструментами для оценки исходного уровня и динамики развития обучающихся.

Технологиями тайм-менеджмента и распределения нагрузки: Умение оптимально распределять время, объем и интенсивность нагрузки в рамках программы.

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-14.1-31 ОПК-1.4-31 ОПК-1.5-31	Л1.4Л1.9Л2.2		
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-14.1-31 ОПК-14.1-У1	Л1.4		
1.7	Физическая культура как общественное явление, ее социальные функции и формы /Ср/	3	4				
1.8	Системообразующие начала физкультурной практики в обществе и их воплощение в отечественной системе физической культуры. Принципы физического воспитания. /Тема/	3	0				
1.9	Системообразующие начала физкультурной практики в обществе и их воплощение в отечественной системе физической	3	6		Л1.9		
1.10	Системообразующие начала физкультурной практики в обществе и их воплощение в отечественной системе физической	3	2				
1.11	Целенаправленность и основные стороны физического воспитания. /Тема/	3	0				
1.12	Целенаправленность и основные стороны физического	3	4		Л1.9		

1.13	Целенаправленность и основные стороны физического воспитания. /Пр/	3	2				
1.14	Специфические средства физического воспитания. /Тема/	3	0				
1.15	Специфические средства физического воспитания. /Лек/	3	2		Л1.9		
1.16	Специфические средства физического воспитания. /Пр/	3	2		Л1.9		
1.17	Специфические средства физического воспитания. /Ср/	3	7				
1.18	Специфические методы физического воспитания /Тема/	3	0				
1.19	Специфические методы физического воспитания /Лек/	3	4		Л1.9		
1.20	Специфические методы физического воспитания /Пр/	3	4				
1.21	Специфические методы физического воспитания /Ср/	3	8				
1.22	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию /Тема/	3	0				
1.23	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию /Пр/	3	2		Л1.9		
1.24	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию /Ср/	3	5				
1.25	Основы обучения двигательным действиям /Тема/	3	0				
1.26	Основы обучения двигательным действиям /Лек/	3	4		Л1.8		
1.27	Основы обучения двигательным действиям /Пр/	3	6				
1.28	Основы обучения двигательным действиям /Ср/	3	12				
1.29	Основы обучения двигательным действиям /ИЗ/	3	1				
1.30	Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей. /Тема/	3	0				
1.31	Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей. /Пр/	3	2		Л2.1		
1.32	Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей. /Лек/	3	2				
1.33	Воспитание силовых и скоростных способностей. /Тема/	3	0				
1.34	Воспитание силовых и скоростных способностей. /Лек/	3	2	ОПК-14.1-В1 ОПК-14.2-31	Л1.9		
1.35	Воспитание силовых и скоростных способностей. /Пр/	3	4		Л2.1		
1.36	Воспитание силовых и скоростных способностей. /Ср/	3	3				
1.37	Воспитание выносливости и гибкости /Тема/	3	0				

1.38	Воспитание выносливости /Пр/	3	2	ОПК-14.1-В1	Л1.9		
1.39	Воспитание гибкости /Пр/	3	2		Л2.1		
1.40	Воспитание выносливости и гибкости /Ср/	3	6				
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Формы построения занятий в физическом воспитании /Тема/	4	0				
2.2	Формы построения занятий в физическом воспитании /Лек/	4	2	ОПК-14.2-У1	Л1.9		
2.3	Формы построения занятий в физическом воспитании /Пр/	4	2		Л1.9		
2.4	Планирование и контроль в физическом воспитании. /Тема/	4	0				
2.5	Планирование и контроль в физическом воспитании. /Лек/	4	2	ОПК-14.2-У1	Л1.9		
2.6	Планирование в физическом воспитании. /Пр/	4	6				
2.7	Контроль в физическом воспитании. /Пр/	4	6				
2.8	Планирование и контроль в физическом воспитании. /Ср/	4	1				
2.9	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста /Тема/	4	0				
2.10	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста /Лек/	4	2		Л1.1		
2.11	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста /Пр/	4	2				
2.12	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста /Ср/	4	2				
2.13	Социально- педагогическое значение, задачи и нормативные критерии физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. /Тема/	4	0				
2.14	Социально- педагогическое значение, задачи и нормативные критерии физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. /Лек/	4	2		Л1.1		
2.15	Социально- педагогическое значение, задачи и нормативные критерии физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. /Пр/	4	4				
2.16	Социально- педагогическое значение, задачи и нормативные критерии физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. /Ср/	4	5				
2.17	Урок физической культуры – основная форма физического воспитания учащихся общеобразовательных школ /Тема/	4	0				
2.18	Урок физической культуры – основная форма физического воспитания учащихся общеобразовательных школ /Пр/	4	2		Л1.5		
2.19	Урок физической культуры – основная форма физического воспитания учащихся общеобразовательных школ /Ср/	4	2				

2.20	Оптимальность планирования как условия реализации программных задач физического воспитания школьников /Тема/	4	0				
2.21	Оптимальность планирования как условия реализации программных задач физического воспитания школьников /Пр/	4	2		Л1.7		
2.22	Оптимальность планирования как условия реализации программных задач физического воспитания школьников /Ср/	4	2				
2.23	Физическая культура в системе среднего профессионального и высшего образования и в быту студенческой молодежи /Тема/	4	0				
2.24	Физическая культура в системе среднего профессионального и высшего образования и в быту студенческой молодежи /Ср/	4	2		Л1.3		
2.25	Физическая культура в системе среднего профессионального и высшего образования и в быту студенческой молодежи /Лек/	4	2				
2.26	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся. /Тема/	4	0				
2.27	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся. /Лек/	4	4	ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1	Л1.2		
2.28	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся. /Пр/	4	2				
2.29	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся. /Ср/	4	2				
2.30	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста /Тема/	4	0				
2.31	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста /Лек/	4	2	ОПК-14.1-В1	Л1.6		
2.32	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста /Пр/	4	4				
2.33	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста /Ср/	4	2				
2.34	Педагогический контроль на уроках физической культуры, виды и технология его проведения. /Тема/	4	0				
2.35	Педагогический контроль на уроках физической культуры, виды и технология его проведения. /Пр/	4	2	ОПК-14.1-У1	Л1.9		

2.36	Педагогический контроль на уроках физической культуры, виды и технология его проведения. /Ср/	4	6				
2.37	Контроль /Тема/	4	0				
2.38	/Экзамен/	4	36				

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 процесса 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 культуральности». 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 приемы 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) двигательных 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 возрастным 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:

- система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
- целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

2. Моторная плотность - это:

- время, затраченное на методическую подготовку учащихся умноженное на 100% и разделенное на общее время урока.
- отношение времени, затраченного на проведение общеразвивающих упражнений, воспитание физических качеств к общей продолжительности урока;
- отношение суммарных затрат времени на сообщение теоретических сведений, изучение техники физических упражнений к общей продолжительности урока;
- 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:

- а. совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
- б. упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
- в. виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.
- г. способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимодействия (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;

10. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:

- а. в вводной части урока;
- б. в подготовительной части урока;
- в. в начале основной части урока;
- г. в середине или конце основной части урока.

1. Укажите тест, оценивающий уровень развития силовых способностей:

- а. наклон;
- б. бег 30 м
- в. челночный бег
- г. подтягивание из виса на высокой перекладине.

2. Какой из представленных тестов характеризует уровень развития скоростных способностей:

- а. бег на месте за 10 с
- б. челночный бег 3х10 м
- в. поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с
- г. прыжок в длину с места

3. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:

- а. скоростно-силовые упражнения.
- б. упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статические напряжения;
- в. упражнения на выносливость;
- г. 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 гибкости;
- 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. Общеευропейский.

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 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. 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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
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 авторизованных 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 Academic Edition - 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.

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)

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 спорта**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	12		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
Неделя	13 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	24	24	24	24
Практические	36	36	36	36
Итого ауд.	60	60	60	60
Контактная работа	60	60	60	60
Сам. работа	12	12	12	12
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Мугаллимова Надежда 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	сформировать у будущих бакалавров целостное понимание закономерностей спортивной деятельности, тенденций
1.2	формирования теории и технологии спорта, современной проблематики спорта, концептуальных положений,
1.3	составляющих содержание теоретико-методических основ избранных видов спорта; дать научно-практические
1.4	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	Профессионально-ориентированная практика	
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.4	Производственная практика: преддипломная	

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:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:
программу спортивной подготовки в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и образования

Уметь:
планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося

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

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

Знать:
особенности планирования тренировочного процесса в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:
документы планирования образовательного и тренировочного процесса

Уметь:
планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося

Владеть:
опытом составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований

Владеть:
навыками составления годичного плана тренировки

ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК-2.1:Применяет методики спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом

Знать:
цели спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом

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

ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
ОПК-9.1:Оценивает тренировочный и педагогический процесс занимающихся различного пола и возраста

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

ОПК-9.2:Использует при организации занятий физической культуры, спорта и фитнеса контроль технической и физической подготовленности, физического развития занимающихся различного пола и возраста

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

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

ОПК-9.3:Использует результаты педагогического, медико-биологического и психологического контроля для коррекции учебно-тренировочных занятий занимающихся различного пола и возраста

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

ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса
ОПК-14.2:Осуществляет методическое сопровождение тренировочного и образовательного процесса

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

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

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. Общая характеристика системы подготовки спортсмена						
1.1	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития /Тема/	6	0				
1.2	/Лек/	6	4	ОПК-14.2-31	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		
1.3	/Пр/	6	4	ОПК-14.2-У1 ОПК-14.2-У2 ОПК-14.2-31			

1.4	/Ср/	6	1	ОПК-14.2-31 ОПК-14.2-У1 ОПК-14.2-У2			
1.5	Соревнования как основа специфики спорта /Тема/	6	0				
1.6	/Лек/	6	4	ОПК-14.2-31	Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.7	/Пр/	6	4	ОПК-14.2-31 ОПК-14.2-В1			
1.8	/Ср/	6	1	ОПК-14.2-31 ОПК-14.2-В1			
1.9	Общая характеристика системы подготовки спортсмена /Тема/	6	0				
1.10	/Лек/	6	4	ОПК-1.4-31 ОПК-14.2-31			
1.11	/Пр/	6	4	ОПК-1.4-31 ОПК-14.2-31 ОПК-14.2-У1 ОПК-14.2-У2 ОПК-14.2-В1			
1.12	/Ср/	6	1				
1.13	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : физическая подготовка /Тема/	6	0				
1.14	/Лек/	6	1	ОПК-1.4-31 ОПК-14.2-31			
1.15	/Пр/	6	4	ОПК-9.2-У1 ОПК-9.3-У1 ОПК-14.2-31			
1.16	/Ср/	6	1	ОПК-1.4-31 ОПК-9.2-31 ОПК-9.2-У1			
1.17	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : психологическая подготовка /Тема/	6	0				
1.18	/Лек/	6	1	ОПК-1.4-31 ОПК-9.2-31			
1.19	/Пр/	6	2	ОПК-1.4-31 ОПК-9.2-31 ОПК-9.2-У1			
1.20	/Ср/	6	1	ОПК-1.4-31 ОПК-9.2-31 ОПК-9.2-У1			
1.21	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : техническая подготовка /Тема/	6	0				

1.22	/Лек/	6	2	ОПК-1.4-31 ОПК-9.2-31			
1.23	/Пр/	6	1	ОПК-1.4-31 ОПК-9.2-31 ОПК-9.2-У1 ОПК-9.3-У1			
1.24	/Ср/	6	1	ОПК-1.4-31 ОПК-9.2-31 ОПК-9.2-У1			
1.25	Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : тактическая подготовка /Тема/	6	0				
1.26	/Лек/	6	2	ОПК-1.4-31 ОПК-9.2-31 ОПК-9.2-У1			
1.27	/Пр/	6	1	ОПК-1.4-31 ОПК-9.1-У1 ОПК-9.2-31			
1.28	/Ср/	6	1	ОПК-1.4-31 ОПК-9.2-31 ОПК-9.2-У1			
	Раздел 2. МОДУЛЬ 2. Построение тренировочного процесса						
2.1	Основы построения спортивной подготовки /Тема/	6	0				
2.2	/Лек/	6	2	ОПК-1.5-31 ОПК-1.5-32			
2.3	/Пр/	6	12	ОПК-1.5-31 ОПК-1.5-32 ОПК-1.5-У1 ОПК-1.5-В1 ОПК-1.5-В2 ОПК-14.2-У3			
2.4	/Ср/	6	1	ОПК-1.5-31 ОПК-1.5-32 ОПК-1.5-У1 ОПК-1.5-В1 ОПК-1.5-В2 ОПК-14.2-У3			
2.5	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы) /Тема/	6	0				
2.6	/Лек/	6	2	ОПК-2.1-31 ОПК-1.4-31			
2.7	/Пр/	6	2	ОПК-1.4-31 ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1			

2.8	/Ср/	6	2	ОПК-1.4-31 ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-У1			
2.9	Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена /Тема/	6	0				
2.10	/Лек/	6	2	ОПК-9.2-31			
2.11	/Пр/	6	2	ОПК-9.2-31 ОПК-9.1-У1 ОПК-9.2-У1 ОПК-9.3-У1			
2.12	/Ср/	6	2	ОПК-9.1-У1 ОПК-9.2-31 ОПК-9.2-У1 ОПК-9.3-У1			
2.13	/Экзамен/	6	36	ОПК-1.4-31 ОПК-1.5-31 ОПК-1.5-32 ОПК-2.1-31 ОПК-9.2-31 ОПК-14.2-31			

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) Заполнить таблицу «Средства спортивной тренировки в избранном виде спорта».
- 9) Заполнить 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 психоэмоциональной устойчивости и восстановление спортсмена.

Что понимается под спортивным отбором?

- а) система организационно-методических мероприятий, включающих педагогические, психологические, социологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются способности детей, подростков и юношей

для специализации в определенном виде спорта или группе видов спорта;

б) комплекс организационно-методических мероприятий, конечной целью которых является заблаговременное распознавание повышенной индивидуальной предрасположенности, позволяющей наметить наиболее предпочтительное направление специализации конкретного юного спортсмена (спортивной одаренности) или отсутствия таковой (в последнем случае ему рекомендуется ограничиться занятиями, так называемым массовым спортом);

в) процесс определения специализации в определенном виде спорта;

г) длинный многоступенчатый процесс, направленный на определение таланта к спортивной деятельности.

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

а) этап спортивной специализации;

б) этап углубленной специализации;

в) этап совершенствования спортивного мастерства;

г) этап сохранения достижений.

Многолетняя спортивная подготовка в Российской Федерации осуществляется в следующих учреждениях:

а) ДЮСШ, УОР, МОК;

б) ДЮКФП, СШ (СШОР), УОР, ЦСП;

в) ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ШВСМ;

г) ДЮКФП, СДЮСШОР, УОР, ЦСП.

В рамках одного тренировочного занятия педагог осуществляет контроль:

а) оперативный;

б) текущий;

в) итоговый;

г) ближайший.

Выделяют следующие виды контроля и учета в системе спортивной подготовки:

а) перспективный, текущий, оперативный;

б) предварительный, оперативный, текущий, итоговый;

в) углубленный, оперативный, соревновательный;

г) педагогический, социально-педагогический, медико-биологический.

К документам контроля и учета в системе подготовки спортсмена относятся:

а) учебный план, учебная программа, годичный план подготовки;

б) план-график годичного цикла тренировки, индивидуальный план подготовки, учебная программа;

в) рабочий план, план подготовки к соревнованиям, многолетний план подготовки, учетные карточки;

г) журнал, медицинские карточки, дневник педагога.

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

а) спортивно-оздоровительный этап, учебно-тренировочный этап, этап углубленной специализации, этап спортивного совершенствования;

б) этап начальной специализации, этап углубленной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства;

в) спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства;

г) этап начальной специализации, этап углубленной специализации, этап спортивного совершенствования, этап сохранения достижений.

Различают следующие виды планирования системы спортивной тренировки:

а) перспективное, текущее, оперативное;

б) перспективное, годичное, избирательное;

в) текущее, оперативное, соревновательное;

г) этапное, текущее, оперативное.

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Платонов В. Н.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсмена	Москва: Спорт-Человек, 2019

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.2	Зотова Ф. Р., Мугаллимова Н. Н.	Методологические основы теории спорта: учебно-методическое пособие	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2018
Л1.3	Матвеев Л. П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты	Москва: Спорт-Человек, 2020

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Семёнова Г. И., 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

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



Рабочая программа дисциплины **История физической культуры**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	38		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
Неделя	20 3/6			
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:

к.б.н., Доц., Мисбахов Алмаз Айратович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 11.03.2025 г. № 14

Зав. кафедрой Мугаллимова Н.Н.



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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	История России
2.1.2	Введение в профессиональную деятельность
2.1.3	Основы российской государственности
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	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
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: Использует основные положения педагогики и психологии в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать: Историю возникновения и развития педагогических концепций оздоровления (от античной и древневосточных практик до современных фитнес-систем). Как исторически менялась мотивация людей к занятиям физическими упражнениями
Уметь: Объяснять клиентам ценность упражнений, опираясь на многовековой опыт их эффективности в разных культурах. Отбирать из исторического наследия наиболее экологичные и педагогически оправданные методы работы с разными возрастными группами.
Владеть: Умением оценивать современные фитнес-тренды (йога, пилатес, кроссфит) через призму их исторического происхождения и первоначальных педагогических задач. Культурой профессионального общения: использованием историко-педагогических знаний для обоснования этических норм в работе фитнес-тренера.

ОПК-5: Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения
ОПК-5.1: Воспитывает личностные качества

Знать: Историю того, как через физические практики (йога, восточные единоборства, немецкая и шведская гимнастика) воспитывались дисциплина, самоконтроль и этика. Исторические примеры тренеров и адептов физической культуры (например, П. Ф. Лесгафта, И. П. Мюллера, создателей фитнес-направлений), чья жизнь и деятельность являются образцом целеустремленности и нравственности. И Формирование принципов «честной игры» (Fair Play) и их трансформацию в нормы современного фитнес-сообщества.

Уметь: Использовать примеры из истории физической культуры для мотивации клиентов и формирования у них волевых качеств(упорства, ответственности за свое здоровье).
Владеть: Способностью интегрировать исторические знания в тренировочный процесс для формирования у занимающихся уважения к телу, труду и культуре.

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						
1.1	Физическая культура в Древнем мире /Тема/	2	0				
1.2	Физическая культура в Древнем мире /Лек/	2	2	ОПК-1.1-31 ОПК-5.1-31	Л1.1Л1.2Л2.1		
1.3	Физическая культура в Древнем мире /Ср/	2	4	ОПК-5.1-31 ОПК-5.1-У1	Л1.1Л2.1		
1.4	Физическая культура в средние века /Тема/	2	0				
1.5	Физическая культура в средние века /Лек/	2	2	ОПК-5.1-У1 ОПК-1.1-31	Л1.1Л2.3		
1.6	Физическая культура в средние века /Ср/	2	6	ОПК-1.1-31	Л1.2Л2.1		
1.7	Физическая культура Нового времени /Тема/	2	0				
1.8	Физическая культура Нового времени /Лек/	2	2	ОПК-1.1-31	Л1.1Л2.3		
1.9	Физическая культура Нового времени /Пр/	2	2	ОПК-5.1-У1	Л1.2Л2.1		
1.10	Физическая культура Нового времени /Ср/	2	4	ОПК-5.1-31	Л1.2Л2.1		
1.11	Физическая культура Новейшего времени /Тема/	2	0				
1.12	Физическая культура Новейшего времени /Лек/	2	2	ОПК-1.1-У1	Л1.2Л2.3		
1.13	Физическая культура Новейшего времени /Ср/	2	2	ОПК-5.1-У1	Л1.1Л2.3		
	Раздел 2. Раздел 2						
2.1	Физическая культура России с древнейших времен. /Тема/	2	0				
2.2	Физическая культура России с древнейших времен. /Лек/	2	2	ОПК-1.1-31	Л2.3		
2.3	Физическая культура России с древнейших времен. /Ср/	2	4	ОПК-5.1-31	Л1.1		
2.4	Создание отечественной системы физического воспитания /Тема/	2	0				
2.5	Создание отечественной системы физического воспитания /Ср/	2	4	ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1	Л1.2Л2.1		
2.6	Возникновение и развитие спортивного движения в России. /Тема/	2	0				
2.7	Возникновение и развитие спортивного движения в России. /Лек/	2	2	ОПК-5.1-31	Л1.1Л2.3		
2.8	Возникновение и развитие спортивного движения в России. /Ср/	2	4	ОПК-5.1-В1 ОПК-5.1-У1	Л1.2Л2.3		

2.9	Становление и развитие советской системы физического воспитания. /Тема/	2	0				
2.10	Становление и развитие советской системы физического воспитания. /Лек/	2	2	ОПК-5.1-В1	Л1.1Л2.1		
2.11	Становление и развитие советской системы физического воспитания. /Ср/	2	4	ОПК-5.1-У1	Л1.2Л2.2Л2.3		
2.12	Физическая культура в годы Великой Отечественной войны и послевоенные годы. Физическая культура России с 1960г. по настоящее время.	2	0				
2.13	Физическая культура в годы Великой Отечественной войны и послевоенные годы. Физическая культура России с 1960г. по настоящее время. /Пр/	2	4	ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1	Л1.1Л2.3		
2.14	Физическая культура в годы Великой Отечественной войны и послевоенные годы. Физическая культура России с 1960г. по настоящее время. /Ср/	2	2	ОПК-1.1-В1	Л1.2Л2.2Л2.3		
2.15	Возникновение и развитие международного спортивного олимпийского движения.	2	0				
2.16	Возникновение и развитие международного спортивного олимпийского движения.	2	2	ОПК-1.1-В1	Л1.1Л2.3		
2.17	Возникновение и развитие международного спортивного олимпийского движения.	2	6	ОПК-5.1-В1	Л1.2Л2.1		
2.18	Возникновение и развитие международного спортивного олимпийского движения.	2	2	ОПК-5.1-У1	Л1.1Л2.1		
2.19	Международное спортивное и олимпийское движение после второй мировой войны. /Тема/	2	0				
2.20	Международное спортивное и олимпийское движение после второй мировой войны. /Пр/	2	6	ОПК-5.1-У1	Л2.3		
2.21	Международное спортивное и олимпийское движение после второй мировой войны. /Ср/	2	2	ОПК-5.1-У1	Л2.1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы для текущего контроля

1. Какие существуют основные теории и концепции происхождения физических упражнений и игр?
2. Какова роль культовых обрядов и труда в развитии физической культуры?
3. Назовите особенности развития физической культуры в первобытном обществе.
4. Какую роль при первобытном строе играли инициации в воспитании молодежи?
5. Разъясните роль и место игр и физических упражнений в период распада родового строя.
6. Какие изменения происходили в развитии физической культуры и спорта в период перехода от первобытного строя к рабовладельческому обществу?
7. Как происходило развитие физической культуры в странах Древнего Востока.
8. Каковы особенности развития физической культуры и спорта в Средние века?
9. Как относилась христианская церковь (католическая) к физическому воспитанию знати и народа?
10. Каким было содержание физической подготовки рыцарей? В чем значение рыцарских турниров?
11. Какие виды спорта выросли из народных игр и забав?
12. Какова роль фехтовальных и стрелковых обществ в средневековых городах Европы?
13. Каковы особенности развития физической культуры в странах Азии (Китай, Индия, Япония) в Средние века?
14. Каковы взгляды гуманистов и социалистов-утопистов на физическое воспитание человека?
15. Когда и кем предпринимались первые попытки возрождения античных Олимпийских игр, возвращения античных олимпийских традиций?

16. Какое значение имело развитие физической культуры и спорта в Средние века для последующих столетий?
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 Песталоцци.
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. Общие 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 II Мировой войной(Германия, Италия, Япония).
53. Становление системы студенческого и профессионального спорта в США.(с 50-х гг. XX в. и на современном этапе).
54. Возникновение МСО(Международных спортивных объединений) и их значение для развития международного спорта.
55. Олимпийские символы и церемонии(флаг, гимн, эстафета огня, т.д.)
56. История Олимпийской деревни
57. Зимние олимпиады – экскурс в прошлое(1924-1936)
58. Выход СССР на олимпийскую арену(1952 – Хельсинки, 1956 – Кортина д'Ампеццо).
59. Итоги участия советских спортсменов на летних и зимних олимпиадах(1952-1988)
60. Олимпийское движение в XXI веке: вызовы, проблемы, перспективы.
61. Олимпийское образование.

5.2. Темы письменных работ

Вопросы для рефератов и презентаций.

1. Особенности развития физической культуры в первобытном обществе.
2. Какую роль при первобытном строе играли инициации в воспитании молодежи?
3. Разъясните роль и место игр и физических упражнений в период распада родового строя.
4. Каковы особенности развития физической культуры и спорта в Средние века?
5. Каким было содержание физической подготовки рыцарей? В чем значение рыцарских турниров?
6. Каковы особенности развития физической культуры в странах Азии(Китай, Индия, Япония) в Средние века?
7. Взгляды на физическое воспитание Джона Локка

8. Сущность учения филантропов. Основатели и главные представители школы филантропов.
9. Немецкое(турнерское) движение.
10. Шведское гимнастическое направление
11. Французская гимнастическая система
12. Сокольская гимнастическая система. Развитие сокольской гимнастики в дореволюционной России.
13. Скаутское движение. Общие и различия в скаутском движении и пионерском движении в СССР
14. Основные положения Олимпийской хартии и учредительных документов МОК
15. Биография А.Д.Бутковского
16. Участие спортсменов России в первых олимпийских играх современности.
17. Панин-Коломенкин – первый российский олимпийский чемпион.
18. Физическая подготовка в войсках А.В.Суворова
19. Русские народные игры и виды спорта(лапта, чиж, городки и т.д.)
20. Жизнь и деятельность П.Ф.Лесгафта
21. Развитие ФК и спорта в России на рубеже XIX – XX вв.
22. Международное студенческое спортивное движение. Социально-гуманитарный аспект Универсиад.
23. Юношеские Олимпийские игры.
24. Олимпийские символы и церемонии(флаг, гимн, эстафета огня, т.д.)
25. Олимпийское образование. Международная олимпийская академия.

Практические работы

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

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств

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

Тестовые вопросы

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

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

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность

- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

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

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

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

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

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

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

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

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

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

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

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

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

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

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

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

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А) Н. Орлов
- Б) А. Петров
- В) Н. Панин – Коломенкин
- Г) А. Бутовский

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

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

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

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Станислав Поздняков
- Г) Виталий Смирнов

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

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции

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

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- В) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- Г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- А) 1890
- Б) 1894
- В) 1892
- Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

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

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве
- Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

- 1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту
- 5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба
- 9. плавание 10. метание копья
- А) 1,2,3,8,9
- Б) 3,5,6,8,10
- В) 1,4,6,7,9
- Г) 2,5,6,9,10

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

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) в 1912 году за «Оду спорта»
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

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

- А) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое
- Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

22. Олимпийские игры состоят из...

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

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

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

24. Талисманом Олимпийских игр является:

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец

- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
 Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

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

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

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Пельменев В. К., Конеева Е. В.	История физической культуры: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023
ЛП.2	Томилин К. Г.	История физической культуры: методические указания	Сочи: СГУ, 2017

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛД.1	Алхасов Д. С.	Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2023
ЛД.2	Мухамедьяров М. Р.	История физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов вузов	Уфа: ВЭГУ, 2011
ЛД.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

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



УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УРиЦ

А.В. Павлова

г.

Рабочая программа дисциплины **Анатомия человека**

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	5 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	180		Виды контроля в семестрах:
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	48		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Неделя	19		20 3/6			
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	24	24	48	48
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	72	72	108	108	180	180

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., 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 единства 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:	
2.1.1	Успешное освоение дисциплины "Анатомия человека" возможно на базе знаний, умений и навыков, полученных обучающимися ранее при изучении учебных дисциплин естественных наук на основе общего среднего образования.	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Физиология человека	
2.2.2	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-1.2: Использует при организации занятий физической культуры и спорта анатомо-морфологические и физиологические 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: - использованием 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	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. РАЗДЕЛ 1. Анатомия опорно-двигательного аппарата						
1.1	Остеология. Артросиндесмология. Миология /Тема/	1	0				
1.2	Введение в анатомию. Методы исследования. Учение о костях. Остеология /Лек/	1	2	ОПК-1.2-31	Л1.1 Л2.2		
1.3	Осевой скелет. Скелет туловища /Лек/	1	2	ОПК-1.2-31	Л1.1 Л2.2		
1.4	Скелет головы (череп) /Лек/	1	2	ОПК-1.2-31	Л1.1 Л2.2		
1.5	Добавочный скелет. Скелет верхней конечности. Соединения костей верхних конечностей. /Лек/	1	2	ОПК-1.2-31	Л1.1 Л2.2		
1.6	Добавочный скелет. Скелет нижней конечности. Соединение костей нижних конечностей. /Лек/	1	2	ОПК-1.2-31	Л1.1 Л2.2		
1.7	Миология. Мышцы туловища: спины, груди и живота /Лек/	1	2	ОПК-1.2-31	Л1.1		
1.8	Мышцы верхних конечностей /Лек/	1	2	ОПК-1.2-31	Л1.1		

1.9	Мышцы нижней конечности /Лек/	1	2	ОПК-1.2-31	Л1.1		
1.10	Анатомическая терминология. Плоскости и области тела. Остеология. Строение и классификация костей /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-В1 ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.2		
1.11	Общий план строение позвонков. Строение грудной клетки. Строение позвоночного столба /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-В1 ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.2		
1.12	Строение черепа /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
1.13	Скелет верхних конечностей /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
1.14	Скелет нижних конечностей /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
1.15	Соединение костей верхних конечностей /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
1.16	Соединение костей нижних конечностей /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
1.17	Антропометрия /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-У1	Л1.1		
1.18	Мышцы спины /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
1.19	Мышцы груди и живота /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
1.20	Мышцы верхней конечности. Мышцы плечевого пояса, плеча /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
1.21	Мышцы верхней конечности. Мышцы предплечья и кисти /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
1.22	Мышцы нижней конечности. Мышцы пояса нижних конечностей и бедра	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
1.23	Мышцы нижней конечности. Мышцы голени и стопы /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
1.24	Мышцы головы. Классификация мышц головы /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
1.25	Мышцы шеи. Классификация мышц шеи /Лаб/	1	2	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
1.26	Осевой скелет. Череп /Ср/	1	4	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
1.27	Осевой скелет. Позвоночный столб. Грудная клетка. /Ср/	1	4	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
1.28	Добавочный скелет. Скелет верхних и нижних конечностей. /Ср/	1	4	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.2		
1.29	Соединения костей верхних и нижних конечностей. /Ср/	1	4	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-В1	Л1.1		

1.30	Мышцы верхних конечностей /Ср/	1	4	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-В1	Л1.1		
1.31	Мышцы нижних конечностей /Ср/	1	4	ОПК-1.2-В1 ОПК-1.2-31	Л1.1		
	Раздел 2. РАЗДЕЛ 2. Анатомия системобеспечения и регуляции движений						
2.1	Спланхнология. Неврология.Эстеziология /Тема/	2	0				
2.2	Анатомия пищеварительнойсистемы /Лек/	2	2	ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1		
2.3	Дыхательная система /Лек/	2	2	ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1		
2.4	Мочевыделительная система /Лек/	2	2	ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1		
2.5	Сердечно-сосудистая система. Строениесердца /Лек/	2	2	ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1		
2.6	Сердечно-сосудистая система.Ангиология /Лек/	2	2	ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1		
2.7	Эндокринный аппарат /Лек/	2	2	ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1		
2.8	Учение о нервной системе.(Неврология). Строение спинногомозга. /Лек/	2	2	ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1		
2.9	Головной мозг: Продолговатый мозг.Задний мозг. Промежуточный мозг.Конечный мозг. /Лек/	2	2	ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1		
2.10	Строение органов пищеварения (часть1) /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1		
2.11	Строение органов пищеварения (часть2) /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1		
2.12	Строение органов дыхания /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1		
2.13	Строение органов мочеобразовательнойи мочевыделительной системы. /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1		
2.14	Сердечно-сосудистая система. Строениесердца /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1		
2.15	Сосудистая система. Артерии и веныбольшого круга кровообращения	2	2	ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1		
2.16	Эндокринные железы /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1		
2.17	Строение нервной системы. Строениеспинного мозга /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1		
2.18	Спинномозговые нервы. Проводящиепути спинного мозга /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1		
2.19	Ствол головного мозга: продолговатый,мост, мозжечок. /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1		
2.20	Средний мозг, промежуточныймозг /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1		
2.21	Конечный мозг. Большиеполушария /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1		
2.22	Вегетативная нервная система /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1		
2.23	Черепно-мозговые нервы /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-В1	Л1.2Л2.1		
2.24	Зрительный анализатор /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1		
2.25	Слуховой анализатор. Вестибулярныйанализатор /Лаб/	2	2	ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1		

2.26	Пищеварительная система /Ср/	2	4	ОПК-1.2-В1ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1		
2.27	Сердечно-сосудистая система /Ср/	2	8	ОПК-1.2-В1ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1		
2.28	Центральная нервная система /Ср/	2	8	ОПК-1.2-В1ОПК-1.2-31	Л1.1Л2.1		
2.29	Органы чувств /Ср/	2	4	ОПК-1.2-31ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1		
2.30	Повторение пройденного материала /Экзамен/	2	36	ОПК-1.2-31ОПК-1.2-В1	Л1.1Л2.1		

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 определение 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

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

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

5.2. Темы письменных работ

Не предусмотрено

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 библиотекарши Петровой А. Возможно ли определить принадлежность снимков, если известно, что школьница Иванова И. и библиотекарша 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, принадлежал австралопитеку грацильному, а другой австралопитеку массивному (парантроп). Какие различия в строении черепа позволяют 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

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

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
ЛП.2	Калмин О. В.	Анатомия внутренних органов: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2024

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Иванова В. В., Мильто И. В., Дзюман А. Н., Суходоло И. В.	Анатомия человека: учебное пособие	Томск: СибГМУ, 2021
ЛП.2	Калмин О. В.	Анатомия опорно-двигательного аппарата: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 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 «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 «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) 3BSCIENTIFIC PRODUCTS Germany 1	
7.9	2.	Модель. Торс классическая модель, бесполоая, с открытыми шеей и спиной (18 частей) 3BSCIENTIFIC 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 3BSCIENTIFIC 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 SCIENTIFICPRODUCTS Germany 6	3B
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) Germany 1	3B SCIENTIFICPRODUCTS
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 PRODUCTS Germany 6	3BSCIENTIFIC
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 SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 2	3B
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 PRODUCTSGermany 3
7.67		Мышечная система	
7.68	58.	Модель мышц головы	4
7.69	59.	Модель отпрепарированной руки с мышцами, 6 частей	3B SCIENTIFIC PRODUCTSGermany
7.70	60.	Модель отпрепарированной ноги с мышцами, 9 частей	3B SCIENTIFIC PRODUCTSGermany
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 SCIENTIFIC PRODUCTS Germany 4	3B
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 дольки	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	3BSCIENTIFIC 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, двуполовая, 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 неподготовившимся 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 непроработанной ими на занятиях теме к началу экзаменационной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

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



Рабочая программа дисциплины **Биомеханика двигательной деятельности**

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	30		

Распределение часов дисциплины по семестрам

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

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Мавлиев Фанис Азгатович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04.2026 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Формирование у будущих специалистов в области физической культуры системы теоретических знаний и практических умений в области биомеханики двигательной деятельности, позволяющей анализировать, оценивать, оптимизировать технику спортивных движений, планировать тренировочный процесс и проводить контроль физической подготовленности с учётом биомеханических закономерностей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Анатомия человека	
2.1.2	Физиология человека	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Производственная практика: преддипломная	
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-9.2: Использует при организации занятий физической культуры, спорта и фитнеса контроль технической и физической подготовленности, физического развития занимающихся различного пола и возраста

Знать:

Методы и средства контроля физического развития (антропометрия, индексы физического развития, методы оценки составителя).

Методы контроля физической подготовленности (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация) и их тесты (двигательные, функциональные).

Основные методы педагогического контроля технической подготовленности (экспертная оценка, метод контрольных упражнений, инструментальные методы, включая видеосъёмку).

Нормативные показатели и возрастно-половые особенности физического развития и подготовленности для различных контингентов занимающихся.

Правила организации и проведения тестирования, обеспечения безопасности и мотивации занимающихся.

Уметь:

Организовывать и проводить тестирование физического развития и подготовленности (физической и технической) с использованием стандартизированных методов.

Подбирать и адаптировать комплексы контрольных упражнений и тестов в зависимости от пола, возраста, уровня подготовленности и целей занимающихся.

Грамотно фиксировать и документировать результаты измерений (протоколы, карты тестирования).

Анализировать полученные данные, сравнивая их с возрастными и половыми нормами, а также с индивидуальной динамикой.

Формулировать предварительные выводы об уровне физического развития, физической и технической подготовленности занимающихся.

Владеть:

Навыками практического проведения основных антропометрических измерений и двигательных тестов.

Навыками простейшей инструментальной оценки техники движений (например, анализ видеозаписи по заданным критериям).

Навыками работы с протоколами тестирования, нормативными таблицами.

Навыками интерпретации результатов тестирования на понятном для занимающихся языке.

ОПК-9.3: Использует результаты педагогического, медико-биологического и психологического контроля для коррекции учебно-тренировочных занятий занимающихся различного пола и возраста

Знать:

Основные виды и содержание педагогического, медико-биологического (включая биомеханический) и психологического контроля в физкультурно-спортивной деятельности.

Принципы и алгоритмы анализа комплексных данных контроля (сводные протоколы, динамика показателей).

Методы и приёмы коррекции тренировочного процесса (изменение нагрузки, средств, методов, техники выполнения упражнений) на основе результатов контроля.

Особенности коррекции занятий с учётом пола, возраста, индивидуальных особенностей и состояния занимающихся.

Основы профилактики негативных состояний (переутомление, перенапряжение, травмы) путём своевременной коррекции нагрузок.

Уметь:

Систематизировать и интегрировать данные, полученные из разных видов контроля (педагогического, медико-биологического, психологического).

Выявлять на основе комплексного анализа «слабые звенья» в подготовленности, технические ошибки, признаки недомогания или психологического напряжения у занимающихся.

Разрабатывать конкретные рекомендации и корректирующие мероприятия для индивидуальных и групповых занятий.

Вносить обоснованные коррективы в планы учебно-тренировочных занятий (в содержание, объём, интенсивность нагрузки, технику упражнений).

Оценивать эффективность внесённых корректив по динамике контрольных показателей.

Владеть:

Навыками комплексного анализа данных контроля (сводные таблицы, графики динамики).

Навыками формулировки конкретных методических рекомендаций для коррекции занятий.

Навыками оперативного изменения задач и содержания занятия в соответствии с текущим состоянием занимающихся.

Навыками диалога с занимающимися по вопросам коррекции их деятельности на основе объективных данных контроля.

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	Лекции /Тема/	5	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 кинематических пар и цепей. 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 опорно-двигательном аппарате. Золотое правило механики в движениях человека. Кинематические характеристики движения:	5	10	ОПК-9.2-31 ОПК-9.3-31	Л1.1Л1.2Л2.1Л2.2Л2.3Л3.1Л3.2Л3.3		
1.3	Практические /Тема/	5	0				

1.4	Ознакомление с методами регистрации движений (работа с видеоаппаратурой, знакомство с ПО). Основы работы с электромиографом. Регистрация мышечной активности в простых движениях. Определение кинематических параметров в различных спортивных позах (по фотоматериалам). Анализ степеней свободы в суставах например гимнастических упражнений. Графическое изображение и анализ видов рычагов в конечностях человека. Расчет механического преимуществ рычагов в условиях статики. Определение и анализ режимов работы основных мышечных групп в циклах 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 анализ 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	5	11	ОПК-9.3-31 ОПК-9.2-В1 ОПК-9.3-У1 ОПК-9.3-В1	Л1.2Л2.1Л2.2Л2.3Л3.1Л3.2Л3.3		

	в плавании кролем и брассом (покинематическим параметрам). Проектирование простейшего биомеханического эксперимента для оценки точности						
1.5	Самостоятельные /Тема/	5	0				

1.6	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 кино съемки 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 (длины ног, 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 из единоборств". Изучение и конспектирование материалов по биомеханике ходьбы и бега (фазы, параметры).	5	15	ОПК-9.2-В1 ОПК-9.3-31 ОПК-9.3-У1 ОПК-9.3-В1	Л1.1Л2.2Л2.3Л3.1Л3.2		

	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. Написание обзора научной статьи (по выбору из предложенного списка) по актуальной проблеме спортивной биомеханики. Подготовка ответов на вопросы для устного опроса и зачета по всем темам курса. Систематизация конспектов, подготовка к итоговому контролю, выполнение тренировочных тестовых заданий.						
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Лекции /Тема/	5	0				
2.2	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 опорно-двигательного аппарата. Золотое правило механики в движениях человека. Кинематические характеристики движения: пространственные и временные. /Лек/	5	10	ОПК-9.2-31	Л1.2Л2.1Л3.1Л3.2		
2.3	Практические /Тема/	5	0				

2.4	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 анализ 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 в плавании кролем и брассом (по кинематическим параметрам). Проектирование простейшего биомеханического эксперимента для оценки точности броска. /Пр/	5	11	ОПК-9.3-У1 ОПК-9.3-В1 ОПК-9.2-В1 ОПК-9.2-У1	Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Л3.3		
2.5	Самостоятельные /Тема/	5	0				

2.6	Подготовка аналитического обзора потеме: "Биомеханические факторыустойчивости в стрельбе иединоборствах". Изучение и конспектированиематериалов по биомеханике ходьбы ибега (фазы, параметры). Разработка комплекса упражнений,направленного на исправлениебиомеханической ошибки "завал коленавнутри" при приседе. Анализ видеозаписи (по выборустудента) спортивного движения с описанием кинематическиххарактеристик. Самостоятельное изучение темы: "Рольмаховых звеньев в увеличенииэффективности отталкивания". Исследование по литературнымисточникам: "Эволюция техникипрыжка в высоту с точки зрениябиомеханики". Подготовка презентации"Биомеханические особенностиударных действий в боксе и теннисе". Расчет энергозатрат (грубый) при выполнении стандартнойтренировочной нагрузки. Написание обзора научной статьи (повыбору из предложенного списка) поактуальной проблеме спортивнойбиомеханики. Подготовка ответов на вопросы дляустного опроса и зачета по всем темамкурса. Систематизация конспектов, подготовкак итоговому контролю, выполнениетренировочных тестовых	5	15	ОПК-9.2-В1ОПК-9.2-У1ОПК-9.3-У1ОПК-9.3-В1	Л1.2Л2.1Л2.2Л2.3Л3.1Л3.2Л3.3		

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 анализатехники.

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, стабиллография).

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

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Стеблецов Е. А., Болдырев И. И., Болдырева Е. С.	Биомеханика: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л1.2	Стеблецов Е. А., Болдырев И. И., Болдырева Е. С.	Биомеханика: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Загrevский В. И., Загrevский О. И.	Биомеханика физических упражнений: учебное пособие	Томск: ТГУ, 2018
Л2.2	Джалилов А. А., Меркурьев К. Л.	Биомеханика двигательной деятельности: учебное пособие	Тольятти: ТГУ, 2019
Л2.3	Томилин К. Г.	Биомеханика спорта: учебное пособие	Сочи: СГУ, 2023

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Стеблецов Е. А., Болдырев И. И.	Биомеханика: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л3.2	Туревский И. М.	Биомеханика двигательной деятельности: формирование психомоторных способностей: учебное пособие	Москва: Юрайт, 2023
Л3.3	Гладков А. В.	Биомедицинская инженерия и биомеханика. Курс лекций	Новосибирск: НГТУ, 2023

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 Academic Edition - 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 Система силоизмерительная для оценки мышц разгибателей в коленном суставе AntexLab Эргометр Concept 2 Тензаплатформа

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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	

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



Рабочая программа дисциплины **Биохимия человека**

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	22		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
Неделя	18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	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 Исхакович



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	
2.1.2	Анатомия человека	
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

УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

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:
основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.

Уметь:
эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообразования

Владеть:
методами управления временем подготовки к занятию; технологиями использования и обновления профессиональных знаний по предмету

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: Использует при организации занятий физической культуры и спорта анатомо-морфологические и физиологические 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-9.3: Использует результаты педагогического, медико-биологического и психологического контроля для коррекции учебно-тренировочных занятий занимающихся различного пола и возраста

Знать:

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

- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления							
Уметь: - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов							
Владеть: - научными знаниями, адекватно отражающими морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера							

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часы	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интеракт	Примечание
	Раздел 1. Биохимия человека						
1.1	/Тема/	4	0				
1.2	Строение белков и ферментативный катализ. Этапы метаболизма и биологическое окисление. Обмен белков, углеводов, липидов /Лек/	4	8	ОПК-1.2-31 ОПК-9.3-31 УК-6.2-31			
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/	4	16	УК-6.2-У1 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1 ОПК-9.3-У1 ОПК-9.3-В1	Л1.12 Л1.13 Л1.16 Л2.1 Л2.4		
1.4	Строение белков и ферментативный катализ. Этапы метаболизма и биологическое окисление. Обмен нуклеиновых кислот, белков, углеводов, липидов, водный и солевой обмен. Роль витаминов. Биохимия крови и мочи. /Ср/	4	12				
	Раздел 2. Биохимия спорта						
2.1	/Тема/	4	0				
2.2	Биохимия мышечного сокращения. Энергетическое обеспечение мышечного сокращения. Биохимические механизмы развития утомления. Биохимические закономерности восстановления после мышечной работы. /Лек/	4	8	ОПК-1.2-31 ОПК-9.3-31 УК-6.2-31	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 Л1.17 Л2.2 Л2.3		
2.3	Биохимия мышечного сокращения. Энергетическое обеспечение мышечного сокращения. Биохимические механизмы развития утомления. Биохимические закономерности восстановления после мышечной работы. Биохимические основы двигательных качеств. Биохимические закономерности адаптации. Биохимические основы питания спортсмена /Пр/	4	18	УК-6.2-У1 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1 ОПК-9.3-У1 ОПК-9.3-В1 УК-6.2-В1			

2.4	Биохимические механизмы развития утомления. Биохимические закономерности восстановления после мышечной работы. Биохимические основы двигательных качеств. Биохимические закономерности адаптации. Биохимические основы питания спортсмена /Ср/	4	10				
2.5	/Зачёт/	4	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 кетоновых 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 B1, B2 и PP.
43. Витамины C и P.
44. Витамины B12 и Bc.
45. Жирорастворимые витамины.
46. Общая характеристика мышечных клеток.
47. Химический состав саркоплазмы.
48. Строение и химический состав миофибрилл.
49. Механизм мышечного сокращения и расслабления.
50. Аэробный ресинтез АТФ.
51. Гликолитический ресинтез АТФ.
52. Креатинфосфатная реакция.
53. Соотношение между путями ресинтеза АТФ при мышечной работе разного характера.
54. Зоны относительной мощности работы.
55. Особенности регуляции обмена веществ при выполнении мышечной работы.
56. Молекулярные механизмы утомления.
57. Срочное и текущее восстановление. Алактатный и лактатный кислородный долг.
58. Отставленное восстановление. Суперкомпенсация.
59. Биохимические основы скоростно-силовых качеств спортсмена.
60. Биохимическое обоснование методов развития скоростно-силовых качеств.
61. Биохимические основы выносливости.
62. Биохимическое обоснование методов повышения выносливости.
63. Срочная и долговременная адаптация. Тренировочный эффект.
64. Биологические принципы спортивной тренировки.
65. Биохимические основы питания.
66. Особенности питания спортсменов.
67. Задачи и методы биохимического контроля в спорте.
68. Общая направленность биохимических сдвигов после стандартной и максимальной физических нагрузок.
69. Объекты биохимических исследований при тестировании спортсменов.

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов и презентаций

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

Требования к оформлению рефератов и презентаций.

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

Требования к презентации

- презентация должна быть выполнена в программе Microsoft Power Point в формате ppt или pptx;
- объем презентации - около 10 слайдов;
- презентация должна включать титульный слайд; содержание; актуальность выбранной темы; цели и задачи, выделенные в реферате; основные тезисы реферата, иллюстрированные формулами, картинками, схемами, графиками; выводы; список литературы;

- указание номеров страниц, оформление подписей к иллюстрациям и другому графическому материалу;
- стандартное время на выступление с презентацией к реферату составляет 5-7 минут.

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания

1. Содержание белков в организме взрослого человека составляет:

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

2. Основной источник энергии при марафонском беге:

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

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

- а) во время работы и в течение 1-2 ч после ее завершения б) через 5-6 час после работы
в) через 2-3 суток после работы г) после многих лет занятий спортом

4. Под состоянием утомления понимают временное снижение:

- а) концентрации лактата в крови
б) потребления кислорода
в) концентрации мочевины в крови
г) работоспособности

5. Молекулы РНК содержат углевод:

- а) галактозу б) глюкозу в) дезоксирибозу г) рибозу

6. Углеводы обязательно содержат функциональные группы:

- а) альдегидную и аминную 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 разветвления креатинфосфатной реакции:

- а) 1-2 с. б) 20-30 с. в) 1-2 мин. г) 3-4 мин.

17. Максимальное повышение кислотности наблюдается при работе в зоне:

- а) максимальной мощности 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 кетонных 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 кетонные тела. Установите возможные причины кетонурии. Какие дополнительные биохимические анализы мочи и крови необходимо провести, чтобы выяснить причину кетонурии. Назовите состояние организма, при которых может наблюдаться кетонурия.
3. У подростка снижена способность к выполнению физической работы. При исследовании биоптата мышц было выявлено, что концентрация карнитина в ткани меньше нормы в несколько раз. В митохондриях клеток мышц обнаружены вакуоли жира. Каковы возможные причины такого состояния? Объясните роль карнитина в этом процессе.
4. Во время выполнения интенсивной мышечной работы концентрация лактата в крови повышается, а затем в период покоя концентрация лактата в крови снижается. Почему это происходит? Каким превращениям подвергается лактат в печени в период восстановления после интенсивной мышечной работы?
5. К мышце подвесили груз. Как при этом изменится ширина Н-полосы саркомера? Ответ обоснуйте?

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

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

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

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

Оценочные средства, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Оценочное средство	Критерии экспертного оценивания	Уровни оценивания
Практическая работа		
Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы.		Не аттестован (Неудовлетворительно)
Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы.		Низкий уровень (Удовлетворительно)
Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок.		Средний уровень (Хорошо)
Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет правильно, без ошибок, в установленное нормативом время.		Высокий уровень (Отлично)
Ситуационная задача		
Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильные выводы. Не аттестован (Неудовлетворительно)		
Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.		Низкий уровень (Удовлетворительно)
Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допустил 2-3 ошибки.		Средний уровень (Хорошо)
Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, вычисления; /или правильно и аккуратно выполнил все задания; правильно выполняет анализ ошибок.		Высокий уровень (Отлично)
Тестовые задания		
Правильно выполнено 50% и менее тестовых заданий		Не аттестован (Неудовлетворительно)
Правильно выполнено 51% – 65 % тестовых заданий		Низкий уровень (Удовлетворительно)
Правильно выполнено 66 % – 84%		Средний уровень (Хорошо)
Правильно выполнено 85% – 100% тестовых заданий		Высокий уровень (Отлично)
Ответ на устный вопрос		
Студент показывает слабый уровень профессиональных знаний, затрудняется при анализе практических ситуаций. Не может привести примеры из реальной практики. Не уверенно и логически не последовательно 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 не уверенно, 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 несвязана. 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 профессиональных термина.

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

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

Демонстрирует достаточные для восприятия информации коммуникативные навыки. Низкий (Удовлетворительно)

Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы.

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

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

Демонстрирует высокий уровень коммуникативных навыков, удерживая внимание аудитории

Средний (Хорошо)

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

Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов.

Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Качество презентации: высокий уровень наглядности и логика изложения материала способствуют эффективному восприятию информации. Отсутствуют ошибки в представляемой информации. Отвечает на вопросы полно, с приведением примеров и/или пояснений.

Демонстрирует высокий уровень коммуникативных навыков, удерживает внимание аудитории и вызывает положительную эмоциональную реакцию слушателей доклада. Высокий (Отлично)

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

Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач. Зачет может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы зачета. Каждый билет включает 1 теоретический вопрос и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, тестовое задание).

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Ершов Ю. А.	Биохимия человека: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2024

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.2	Капилевич Л. В., Дьякова Е. Ю., Кошельская Е. В., Андреев В. И.	Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.3	Красников А. С., Мызина С. Д.	Биохимия: структурная организация аминокислот и белков: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.4	Осипова Г. Е., Сычева И. М., Осипов А. В.	Биохимия спорта: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л1.5	Ершов Ю. А., Зайцева Н. И., Щукин С. И.	Биохимия: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л1.6	Кривенцев Ю. А., Никулина Д. М.	Биохимия: строение и роль белков гемоглобинового профиля: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л1.7	Кулиненко О. С., Лапшин И. А.	Биохимия в практике спорта	Москва: Спорт-Человек, 2017
Л1.8	Барышева Е. С.	Биохимия: учебное пособие	Оренбург: ОГУ, 2017
Л1.9	Суханова Г. А., Спирина Л. В., Кузьменко Д. И., Акбашева О. Е.	Медицинская биохимия: принципы измерительных технологий в биохимии: учебное пособие	Томск: СибГМУ, 2018
Л1.10	Кулиненко О. С., Лапшин И. А.	Биохимия в практике спорта	Москва: Спорт-Человек, 2019
Л1.11	Алимов А. М., Галиева А. М., Закирова Л. А.	Биохимия в вопросах и ответах: учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений	Казань: КГАВМ им. Баумана, 2016
Л1.12	Власов В. Н.	Биохимия человека: сб. учеб.-метод. материалов	Тольятти: ТГУ, 2011
Л1.13	Артёмова Э. К.	Химия. Биохимия человека	Воронеж: ВГАС, 2014
Л1.14	Лиходеева В. А.	Биохимия мышечной деятельности: учебное пособие	Волгоград: ВГАФК, 2018
Л1.15	Барышева Е. С.	Биохимия пищеварения и питания: учебное пособие для обучающихся по образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 06.03.01 биология_x000d_	Оренбург: ОГУ, 2018
Л1.16	Коновалова И. Э.	Биохимия человека: курс лекций	Уфа: БИФК, 2020
Л1.17	Гилеп И. Л., Базулько А. С., Ильютин А. В., Рубчова 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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.4	Ширяева О. Ю.	Биохимия человека: рабочая тетрадь для студентов очного изаочного обучения направления подготовки 44.03.05Педагогическое образование (с двумя профилямиподготовки) профили Физическая культура иДополнительное 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 от14.11.2023)
6.3.1.5	5. Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NLAcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

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 по12.02.2026 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 кобразовательной 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 попредоставлению доступа к универсальной базе электронных периодических изданий ИВИС. Доступ: https://eivis.ru/ .

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

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

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

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

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

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
 - до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;
 - при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;
 - в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
 - на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.
- Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или неподготовившимся 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 непроработанной ими на занятиях теме к началу экзаменационной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

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



Рабочая программа дисциплины **Физиология человека**

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	5 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	64		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Неделя	18 2/6		18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16	32	32
Лабораторные	16	16	32	32	48	48
Итого ауд.	32	32	48	48	80	80
Контактная работа	32	32	48	48	80	80
Сам. работа	40	40	24	24	64	64
Часы на контроль			36		36	
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 10.02.2025 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	
2.2.3		
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-1.2: Использует при организации занятий физической культуры и спорта анатомо-морфологические и физиологические особенности занимающихся с учетом различного пола и возраста	
Знать: физиологические, биомеханические основы развития физических качеств и 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: навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возрастной контингента	
ОПК-1.3: Осуществляет постоянный контроль состояния занимающихся с использованием методов измерения и оценки их физического развития, функциональной подготовленности	
Знать: - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;	
Уметь: Уметь: - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;	
- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов	
Владеть: Владеть: - навыками проведения оценки функционального состояния человека; - 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		Л1.1		
1.3	Физиология возбудимых тканей /Тема/	3	0				
1.4	Физиология возбудимых тканей /Лек/	3	2				
1.5	Физиология возбудимых тканей /Лаб/	3	2				
1.6	Физиология возбудимых тканей /Ср/	3	2				
1.7	Физиология нервной системы /Тема/	3	0				
1.8	Физиология нервной системы /Лек/	3	2				
1.9	Физиология нервной системы /Лаб/	3	2				
1.10	Физиология нервной системы /Ср/	3	8				
1.11	Частная физиология ЦНС /Тема/	3	0				
1.12	Физиология ЦНС /Лаб/	3	4				
1.13	Физиология ЦНС /Лек/	3	4				
1.14	Физиология ЦНС /Ср/	3	8				
1.15	Физиология высшей нервной деятельности /Тема/	3	0				
1.16	Физиология ВНД /Лек/	3	2				
1.17	Физиология ВНД /Лаб/	3	2				
1.18	Физиология ВНД /Ср/	3	8				
1.19	Физиология нервно-мышечного аппарата /Тема/	3	0				
1.20	Физиология НМА /Лек/	3	2				
1.21	Физиология НМА /Лаб/	3	4				
1.22	Физиология НМА /Ср/	3	8				
1.23	Физиология произвольных движений /Тема/	3	0				
1.24	Физиология произвольных движений /Лек/	3	2				
1.25	Физиология произвольных движений /Лаб/	3	2				
1.26	Физиология произвольных движений /Ср/	3	6				
	Раздел 2. 2 модуль Физиология сенсорных и						
2.1	Физиология сенсорных систем /Тема/	4	0				
2.2	Физиология сенсорных систем /Лек/	4	2				
2.3	Физиология сенсорных систем /Лаб/	4	4				

2.4	Физиология сенсорных систем /Ср/	4	4				
2.5	Физиология системы крови /Тема/	4	0				
2.6	Физиология системы крови /Лек/	4	2				
2.7	Физиология системы крови /Лаб/	4	2				
2.8	Физиология системы крови /Ср/	4	3				
2.9	Физиология сердечно-сосудистой системы /Тема/	4	0				
2.10	Физиология сердечно-сосудистой системы /Лек/	4	2				
2.11	Физиология сердечно-сосудистой системы /Лаб/	4	8				
2.12	Физиология сердечно-сосудистой системы /Ср/	4	4				
2.13	Физиология дыхательной системы /Тема/	4	0				
2.14	Физиология дыхательной системы /Лек/	4	2				
2.15	Физиология дыхательной системы /Лаб/	4	6				
2.16	Физиология дыхательной системы /Ср/	4	4				
2.17	Физиология пищеварения /Тема/	4	0				
2.18	Физиология пищеварения /Лек/	4	2				
2.19	Физиология пищеварения /Лаб/	4	2				
2.20	Физиология пищеварения /Ср/	4	3				
2.21	Обмен веществ и энергии /Тема/	4	0				
2.22	Обмен веществ и энергии /Лек/	4	2				
2.23	Обмен веществ и энергии /Лаб/	4	2				
2.24	Обмен веществ и энергии /Ср/	4	3				
2.25	Физиология выделения /Тема/	4	0				
2.26	Физиология выделения /Лек/	4	1				
2.27	Физиология выделения /Лаб/	4	2				
2.28	Физиология выделения /Ср/	4	1				
2.29	Физиология эндокринной системы /Тема/	4	0				
2.30	Физиология эндокринной системы /Лек/	4	2				
2.31	Физиология эндокринной системы /Лаб/	4	4				
2.32	Физиология эндокринной системы /Ср/	4	1				
2.33	Физиология терморегуляции /Тема/	4	0				
2.34	Физиология терморегуляции /Лек/	4	1				
2.35	Физиология терморегуляции /Лаб/	4	2				
2.36	Физиология терморегуляции /Ср/	4	1				

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 общеконечного 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. Гемокрит. 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. Почки. 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»

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.
3. 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.
4. Буферные системы плазмы крови, их названия, состав и основное предназначение.
5. Вязкость крови. Причины, влияющие на изменение вязкости крови при физических нагрузках.
6. Эритроциты, особенности их строения, количество и функции.
7. Лейкоциты, их виды, строение, функции. Лейкоцитарная формула. Понятия - лейкоцитоз и лейкопения.
8. Гемоглобин, его химический состав и функции. Понятие о кислородной ёмкости крови. Физиологические и патологические соединения гемоглобина.
9. Тромбоциты особенности строения и функции. Свертывание крови и фазы свертывания.
10. Группы крови. Факторы, определяющие группы крови системы АВО. Правила переливания крови.
11. Резус-фактор и факторы, его определяющие
12. Возбудимость сердца и её характеристика. Закон «всё или ничего».
13. Автоматия сердца, водители ритма сердца. Характеристика проводящей системы сердца и её значение.
14. Проводимость сердца. Причины, влияющие на проводимость в разных участках сердца.
15. Сократимость сердечной мышцы и закон сердца Франка-Старлинга.
16. Понятие о систоле и диастоле. Сердечный цикл и его фазы.
17. Частота сердечных сокращений. Понятие о брадикардии, тахикардии, синусовой и дыхательной аритмии.
18. Ударный объём крови и минутный объём кровообращения. Факторы, влияющие на УОК.
19. Электрокардиография и отведения для её регистрация у человека.
20. Электрокардиограмма (ЭКГ) и функциональная характеристика зубцов, сегментов, интервалов и комплексов ЭКГ.
21. Насосная функция сердца и факторы, влияющие на нагнетание крови в сосудистую систему.
22. 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.
23. Внутриклеточные механизмы регуляции работы сердца: закон Франка-Старлинга или «закон сердца», «феномен лестницы» Боудича и эффект Анрепа.
24. Нервная регуляция работы сердца.
25. Рефлекторная регуляция работы сердца.
26. Гуморальная регуляция деятельности сердца.
27. Кровеносные сосуды и их классификация. От чего зависят функциональные свойства сосудов?
28. Функциональные свойства различных видов кровеносных сосудов.
29. Минутный объём кровообращения, объёмная скорость кровотока.
30. 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 теме: "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 нагрузки 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

Разъяснения по работе с рейтинговой системой

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Селиверстова В. В., Мельников Д. С., Щедрина Ю. А., Селитреникова Т. А., Кудрявцева Н. В.	Физиология человека: учебник для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025

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

6.3.1.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) ауд. D115
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 от14.11.2023)
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 NLAcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)"
6.3.1.7	
6.3.1.8	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) ауд. E303 (потокковая)
6.3.1.9	Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3шт, 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 от14.11.2023)
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 NLAcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)"
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
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 по12.02.2026 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 кобразовательной 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 попредоставлению 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 кИнтернету. 2.Электрокардиограф – (Россия) – 1 шт. 3.Стабилан – 01-2 - 1 шт. (Россия) – дополнен: + Каналом ритмограммы – пульса; + Каналом внешнего дыхания; + Каналами интегральных миограмм. 4. НС-Психотест (полная комплектация) (Россия, Иваново) – 1 шт. 5. Электромиограф "Синапис" (стандартная конфигурация) (Россия) – 1 шт. 6. Эргометрическая система (Велоэргометр) E-Bike (Германия) – 1 шт. 7. PowerLab: - Система обучения физиологии верхнего уровня РТВ 4263, ADInstruments Ltd. – 1 шт (Австралия); -Набор для физиологических исследований человека при тренировках РТК 14, ADInstruments Ltd – 1 шт. (Австралия) -Набор для упражнения дыхания при физиологических исследованияхчеловека РТК 20, ADInstruments Ltd – 1 шт. (Австралия) 8.Спирометр ССП сухой портативный (Россия) – 9 шт. 9. Анализатор зрения ПНР-03(Россия) – 2 шт. 10. Динамометр кистевой ДК-140 (Россия) – 10 шт. 11. Динамометр становой ДС-500 () – 2 шт. 12. Калипер КЭЦ-100-1-И-Д (Россия) – 2 шт. 13. Молоток неврологический – 10 шт. 14. Ростомер РМ со стульчиком (Россия) – 2 шт. 15. Анемометр ручной электронный АРЕ (Россия) – 1 шт 16. Аудиометр АА-02 автоматизированный поликлинический (Россия) – 2 шт. 17. Барометр М-67 (Россия) – 1 шт 18. Велотренажер электромагнитный Winner/Oxygen CARDIO CONCEPT IV HRC+ (Китай) - 2 шт 19. Кресло вращающееся для проверки вестибулярного аппарата KB-1 (Россия) – 1 шт 20. Кушетка мед.массажная КММ-01-"МСК" (МСК 204) – 1 шт. 21.Люксометр Testo-540 лабораторный (Германия) – 1 шт 22. Монитор Polar F7 (Финляндия) – 3 шт. 23. Монитор анестезиолога-реаниматолога MAPГ 10-01 "Микролюкс" К.12 (Россия) – 1 шт 24.Монитор сердечного ритма POLAR RS300X orange (Финляндия) – 1 шт. 25.Монитор сердечного ритма POLAR RCX5 red (Финляндия) – 1 шт. 26. Монитор сердечного ритма со встроенным GPS приемником POLAR RC3 GPS HR red (Финляндия) – 1 шт. 27. Шумомер Testo- 816-1 (с чехлом) (Китай) – 1 шт 28.Электромиограф Синапис (стандарт) (Россия) – 1 шт 29.Электроэнцефалограф-полианализатор Conan-egg 28 в комплекте (Россия) – 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 обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

Рекомендации по подготовке к лабораторному занятию

Студентам следует:

приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

до очередного 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 неподготовившимся 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 непроработанной 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 не освещенными 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.

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 один раз 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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины **Спортивная физиология**

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	32		

Распределение часов дисциплины по семестрам

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

Автор (ы) программы:

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



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 08.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
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	Компетенции	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	4				
1.6	Физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных навыков. /Лек/	5	2				
1.7	Сравнительная характеристика циклических, силовых и статических упражнений (усилий). /Пр/	5	2				
1.8	Реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечение организма кислородом при циклических упражнениях максимальной мощности. /Пр/	5	2				
1.9	Реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечение организма кислородом при циклических упражнениях максимальной мощности. /Пр/	5	2				
1.10	Реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечение организма кислородом при циклических упражнениях большой и умеренной мощности. /Пр/	5	2				

1.11	Физиологическая характеристика предстартового состояния, разминки и вбрасывания. /Пр/	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 /Пр/	5	2				
2.6	Показатели тренированности при стандартной физической нагрузке у спортсменов различных специализаций /Пр/	5	2				
2.7	Определение физической работоспособности по тесту PWC170, Гарвардскому степ-тесту и максимального потребления кислорода /Пр/	5	4				
2.8	Определение работоспособности организма при повторных нагрузках /Лек/	5	2				
2.9	Исследование статокINETической устойчивости организма к вращательным нагрузкам /Пр/	5	2				
2.10	СР /Ср/	5	14				
2.11	Экзамен и подготовка /Экзамен/	5	36				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

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

учета фазности восстановительных процессов и др.).

17. Общая характеристика стереотипных ациклических движений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

31. Возрастные особенности развития быстроты.

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

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

34. Генетические и тренируемые факторы выносливости.

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

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

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

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

39. Композиция мышц и аэробная выносливость.

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

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

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

43. Возрастные особенности развития ловкости и гибкости.

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

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

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

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

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

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

50. Вегетативные компоненты двигательного навыка, их устойчивость.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

66. Сенситивные периоды для развития различных двигательных качеств.

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

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

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

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

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

5.2. Темы письменных работ

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

5.3. Фонд оценочных средств

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

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

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

5.4. Перечень видов оценочных средств

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

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

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

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

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

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

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

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

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

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

Экзамен может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Экзаменационный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Оценочные средства, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

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

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

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

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

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

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

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

1. Общие положения

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

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

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

Форма контроля: Экзамен.

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

2. Организация учебного процесса

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

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

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

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

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

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

При необходимости, изучите рекомендованную литературу по теме лекции.

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

После лекции проработайте конспект, используя рекомендованную литературу.

4. Подготовка к практическим занятиям

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

Ознакомьтесь с методическими указаниями к лабораторной работе.

Подготовьте ответы на контрольные вопросы, предложенные преподавателем.

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

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

5. Выполнение лабораторных работ

Внимательно прочитайте методические указания к лабораторной работе.

Подготовьте необходимое оборудование и материалы.

Выполняйте эксперименты и измерения в соответствии с методикой.

Внимательно записывайте результаты измерений.

Обработайте и проанализируйте полученные данные.

Сформулируйте выводы по результатам работы.

Оформите отчет по лабораторной работе в соответствии с требованиями преподавателя.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

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



Рабочая программа дисциплины **Основы медицинских знаний и спортивная медицина**

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144		Виды контроля в семестрах:
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	72		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	13		13 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10	20	20
Лабораторные	20	20	32	32	52	52
Итого ауд.	30	30	42	42	72	72
Контактная работа	30	30	42	42	72	72
Сам. работа	42	42	30	30	72	72
Итого	72	72	72	72	144	144

Автор (ы) программы:

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 и спортивная медицина» 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
2.1.2	Безопасность жизнедеятельности
2.1.3	Анатомия человека
2.1.4	Физиология человека
2.1.5	Биохимия 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	Лечебная физическая культура и массаж
2.2.3	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
2.2.4	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.5	Производственная практика: преддипломная

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	
ОПК-7.1: Обеспечивает соблюдение техники безопасности на занятиях физической культуры, спорта и фитнеса, профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях	
Знать: ЗНАТЬ: -общие понятия о здоровье и болезни; о сохранении, укреплении и приумножении здоровья; основные составляющие здорового образа жизни; -противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболеваний; -основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;	
Уметь: УМЕТЬ: -определять показатели индивидуального здоровья, методы его оценки; -распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; -оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;	
Владеть: 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;	
ОПК-7.2: Соблюдает правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой, спортом и фитнеса	

Знать:
-противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболеваний;
-факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
-основы профилактики травматизма на занятиях физической культурой, спортом и фитнеса

Уметь:

-осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;
-разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;

Владеть:

-методами 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	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1 Введение в дисциплину "Основы медицинских знаний"						
1.1	Введение в дисциплину «Основы медицинских знаний»	5	0				
1.2	Введение в медицину. Проблемы здоровья учащихся и спортсменов различных возрастных групп и основные признаки нарушения здоровья. /Лек/	5	2	ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1	Л1.1Л1.5Л2.2Л2.3Л2.4		
1.3	Введение в медицину. Проблемы здоровья учащихся и спортсменов различных возрастных групп и основные признаки нарушения здоровья. /Лаб/	5	4	ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.4	Введение в медицину. Проблемы здоровья учащихся и спортсменов различных возрастных групп и основные признаки нарушения здоровья. /Ср/	5	8	ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.5	Основы эпидемиологии и иммунологии /Лек/	5	2	ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.6	Основы эпидемиологии и иммунологии /Лаб/	5	4	ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			

1.7	Основы эпидемиологии и иммунологии /Ср/	5	8	ОПК-7.1- З1ОПК-7.1- У1ОПК-7.1- В1ОПК-7.2- З1ОПК-7.2- У1ОПК-7.2- В1			
1.8	Заболевания опорно-двигательного аппарата /Лек/	5	2	ОПК-7.1- З1ОПК-7.1- У1ОПК-7.1- В1ОПК-7.2- З1ОПК-7.2- У1ОПК-7.2- В1			
1.9	Заболевания опорно-двигательного аппарата /Лаб/	5	4	ОПК-7.1- З1ОПК-7.1- У1ОПК-7.1- В1ОПК-7.2- З1ОПК-7.2- У1ОПК-7.2- В1			
1.10	Заболевания опорно-двигательного аппарата /Ср/	5	8	ОПК-7.1- З1ОПК-7.1- У1ОПК-7.1- В1ОПК-7.2- З1ОПК-7.2- У1ОПК-7.2- В1			
1.11	Заболевания сердечно-сосудистой системы /Лек/	5	2	ОПК-7.1- З1ОПК-7.1- У1ОПК-7.1- В1ОПК-7.2- З1ОПК-7.2- У1ОПК-7.2- В1			
1.12	Заболевания сердечно-сосудистой системы /Лаб/	5	4	ОПК-7.1- З1ОПК-7.1- У1ОПК-7.1- В1ОПК-7.2- З1ОПК-7.2- У1ОПК-7.2- В1			
1.13	Заболевания сердечно-сосудистой системы /Ср/	5	9	ОПК-7.1- З1ОПК-7.1- У1ОПК-7.1- В1ОПК-7.2- З1ОПК-7.2- У1ОПК-7.2- В1			
1.14	Заболевания дыхательной системы. /Лек/	5	2	ОПК-7.1- З1ОПК-7.1- У1ОПК-7.1- В1ОПК-7.2- З1ОПК-7.2- У1ОПК-7.2- В1			

1.15	Заболевания дыхательной системы. /Лаб/	5	4	ОПК-7.1- 31ОПК-7.1- У1ОПК- 7.1- В1ОПК- 7.2-31ОПК- 7.2- У1ОПК-			
1.16	Заболевания дыхательной системы. /Ср/	5	9	ОПК-7.1- 31ОПК-7.1- У1ОПК- 7.1- В1ОПК- 7.2-31ОПК- 7.2- У1ОПК-			
	Раздел 2. Модуль 2 Введение в дисциплину "Спортивная медицина"						
2.1	Спортивная медицина /Тема/	6	0				
2.2	Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система научнообеспечения физкультуры и спорта в современных условиях /Лек/	6	2		Л1.2 Л1.3Л1.4Л1.6Л2.1Л2.4		
2.3	Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система научнообеспечения физкультуры и спорта в современных условиях /Лаб/	6	6				
2.4	Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система научнообеспечения физкультуры и спорта в современных условиях /Ср/	6	6				
2.5	Врачебно-педагогический контроль за занимающимися ФК и спортом /Лек/	6	2				
2.6	Врачебно-педагогический контроль за занимающимися ФК и спортом /Лаб/	6	6				
2.7	Врачебно-педагогический контроль за занимающимися ФК и спортом /Ср/	6	6				
2.8	Особенности врачебно-педагогического контроля за юными спортсменами. /Лек/	6	2				
2.9	Особенности врачебно-педагогического контроля за юными спортсменами. /Лаб/	6	6				
2.10	Особенности врачебно-педагогического контроля за юными спортсменами. /Ср/	6	6				
2.11	Основы общей патологии: понятие о здоровье и болезни, общее учение о болезни; этиология и патогенез; роль наследственности в патологии	6	2				
2.12	Основы общей патологии: понятие о здоровье и болезни, общее учение о болезни; этиология и патогенез; роль наследственности в патологии	6	8				
2.13	Основы общей патологии: понятие о здоровье и болезни, общее учение о болезни; этиология и патогенез; роль наследственности в патологии /Ср/	6	6				
2.14	Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Травматизм и его профилактика /Лек/	6	2				

2.15	Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Травматизм и его профилактика /Лаб/	6	6				
2.16	Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Травматизм и его профилактика /Ср/	6	6				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Раздел 1

1. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.
2. Понятие «образ жизни», системный подход к оценке образа жизни.
3. качество жизни. Основные пути формирования здоровья. Приоритеты здорового образа жизни.
4. Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию человека. Влияние образа жизни на здоровье.
5. Здоровый образ жизни как основа профилактики, решающее звено в сохранении и укреплении здоровья.
6. Определение понятия «здоровье». Состояние здоровья отдельного человека: сущность, особенности, критерии.
7. Основные виды подходов к категории «здоровья».
8. Структура болезни, ее лечение и возможные исходы.
9. Значение профилактических осмотров в ранней диагностике заболеваний.
10. Первичная и вторичная профилактика заболеваний. Роль преподавателя в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний.
11. Роль гигиены в воспитании как элемента общечеловеческой культуры.
12. Санитарно-гигиенические нормативы. Принципы нормирования.
13. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Вакцинация.
14. Дезинфекция. Виды и методы. Эпидемиологический процесс и его звенья.
15. Инфекционные болезни: общие принципы, классификация, этиология, патогенез.
16. Кровотечения, классификация, признаки артериального, венозного, капиллярного кровотечения. Первая помощь.
17. Признаки кровопотери. Способы временной остановки наружных кровотечений, правила наложения кровоостанавливающего жгута.
18. Ожоги, классификация ожогов, простые способы определения ожоговой поверхности и степени ожогов. Первая помощь.
19. Понятие обморока и коллапса, причины обмороков.
20. Понятие о черепно-мозговой травме. Экстренная помощь пострадавшему.
21. Классификация повреждений костей и суставов, достоверные и вероятные признаки переломов.
22. Понятие о клинической и социальной смерти. Признаки клинической смерти. Выполнение комплекса сердечно-легочной реанимации.
23. Основные виды бинтовых повязок, общие правила наложения повязок. Техника наложения давящей повязки.
24. Понятие об аллергенах, антителах и аллергической реакции. Схема развития аллергического шока. Первая помощь.
25. Понятие о гипертонии. Понятие о гипертоническом кризе, первая помощь. Факторы риска возникновения гипертонической болезни.
26. Стенокардия, оказание первой медицинской помощи.
27. Инфаркт миокарда. Оказание первой медицинской помощи.
28. Бронхиальная астма. Оказание первой медицинской помощи при приступе бронхиальной астмы.
29. Основные симптомы заболевания органов желудочно-кишечного тракта. Первая медицинская помощь при печеночной колике. Рвота: виды, возможные осложнения, первая помощь при рвоте.
30. Сахарный диабет: понятие, осложнения. Гипогликемическая и гипергликемическая кома, принципы оказания первой медицинской помощи.
31. Основные симптомы заболевания мочевыделительной системы. Первая медицинская помощь при почечной колике.
32. Десмургия. Виды мягких повязок.
33. Сотрясения головного мозга. Первая медицинская помощь.
34. Синдром сдавления, ушибы: причины, первая медицинская помощь.
35. Закрытые повреждения (растяжения), неотложная помощь

Раздел 2

1. Спортивная медицина как составная часть общей медицины, ее цели и задачи.
2. Методы исследования в спортивной медицине. Клинические, лабораторные, инструментальные, функциональные пробы.
3. Субъективные методы исследования. Анамнез - понятие, виды. Правила сбора анамнеза.
4. Физикальные методы исследования. Перкуссия, пальпация, аускультация.
5. Соматоскопический метод исследования физического развития человека.
6. Типы телосложения: нормостенический, гиперстенический, астенический.

7. Исследование осанки тела. Виды осанки. Признаки нормальной осанки.
8. Сколиоз, его виды. Профилактика нарушений осанки.
9. Физиологические и патологические формы грудной клетки.
10. Антропометрия. Виды антропометрического инструментария. Роль антропометрических точек при антропометрическом обследовании.
11. Методы оценки физического развития. Методы индексов, стандартов и корреляций.
12. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом.
13. Врачебно-педагогический контроль за юными спортсменами.
14. Врачебный контроль за девочками, девушками и женщинами, занимающимися спортом.
15. Основы общей патологии. Понятие о здоровье и болезни.
16. Этиология и патогенез заболеваний.
17. Понятие о патологической реакции, патологическом процессе и патологическом состоянии.
18. Виды течений заболевания. Периоды и исходы болезни.
19. Типовые патологические процессы. Нарушения кровообращения. Нарушения обмена веществ.
20. Понятие об атрофии, ишемии, некрозе.
21. Иммуитет, виды иммунитета. Г уморальный, клеточный, специфический и неспецифический иммунитет.
22. Особенности иммунитета у спортсменов.
23. Понятие об аллергии и аллергенах. Местные и общие проявления аллергических реакций.
24. Влияние хронических очагов инфекций на функциональное состояние, физическую работоспособность и спортивный результат.
25. Острое перенапряжение сердца. Его клинические формы, симптоматика.
26. Хроническое перенапряжение сердца, особенности течения, ЭКГ - диагностика.
27. Гипертонические и гипотонические состояния у спортсменов и физкультурников, связь их с физическим перенапряжением.
28. Общее представление о наиболее часто встречающихся видах нарушения ритма сердечных сокращений (синусовая аритмия, экстрасистолия и др.).
29. Физиологическая гипертрофия миокарда. Связь гипертрофии миокарда со спортивной специализацией.
30. Патологическая гипертрофия миокарда у спортсменов, причины ее развития, меры профилактики.
31. Общее представление о тонзилло-кардиальном синдроме. Признаки синдрома со стороны небных миндалин и со стороны сердца. Меры профилактики.
32. Роль тренера в профилактике нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы у спортсменов.
33. Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности. Простейшие пробы с физической нагрузкой, используемые в сфере массовой физической культуры.
34. Тест РWC170. Теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов. Нормативные величины РWC170 у спортсменов различной специализации.
35. Гарвардский степ-тест, методика проведения, оценка результатов.
36. Комбинированная проба Летунова. Методика проведения, интерпретация результатов.
37. Наиболее часто встречающиеся заболевания органов дыхания у спортсменов, их краткая характеристика, методы профилактики.
38. Методы оценки функционального состояния дыхательной системы.
39. Общее представление о наиболее часто встречающихся заболеваниях системы пищеварения (гастрит, язвенная болезнь).
40. Влияние нерациональных тренировочных занятий на функциональное состояние желудочно-кишечного тракта.
41. Болевой печеночный синдром, симптоматика, патогенез.
42. Заболевания центральной и периферической нервной системы, встречающихся у лиц занимающихся физической культурой и спортом.
43. Закрытые черепно-мозговые травмы. Причины, симптоматика, неотложная помощь.
44. Травматический шок и его профилактика. Транспортировка больных с травмами опорно - двигательного аппарата.
45. Понятие о спортивных травмах. Факторы, способствующие возникновению спортивных травм.
46. Профилактика спортивных травм.
47. Ушибы. Механизм возникновения, клиническая картина. Первая помощь.
48. Повреждения суставов. Растяжения и разрывы связок. Первая помощь.
49. Спортивные переломы. Первая помощь.
50. Заболевания опорно-двигательного аппарата. Миозит. Миофиброз
51. Заболевания миоэнтезического аппарата. Паратенонит. Тендовагинит. Тендинит.
52. Заболевания костей и надкостницы. Периостоз. Периостит. Экзостоз. Остеомиелит.
53. Гипогликемия. Клинические проявления, причины, профилактика.
54. Общее замерзание, стадии, клинические проявления, оказание неотложной помощи.
55. Тепловой и солнечный удары. Причины, механизмы развития, оказание неотложной помощи, профилактика.
56. Обморок. Виды обморока, причины, симптоматика, оказание неотложной помощи.
57. Правила проведения сердечно-легочной реанимации.
58. Оказание первой помощи при повреждениях различных систем органов.
59. Виды кровотечения, признаки различных видов кровотечений. Способы остановки различных видов кровотечений.
60. Десмургия. Виды повязок, их назначение. Порядок наложения.

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

Раздел 1

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 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, 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.

- Раннее 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.

Раздел 2

Тесты

1. К физикальным методам, используемым в спортивной медицине, относятся:

- а) пальпация
- б) перкуссия
- в) аускультация
- г) все вышеперечисленное верно

2. Функциональные пробы позволяют оценить все перечисленное, кроме:

- а) состояния здоровья
- б) уровня функциональных возможностей
- в) резервных возможностей
- г) психоэмоционального состояния и физического развития

3. К субъективным методам исследования, используемым в спортивной медицине, относятся:

- а) антропометрия
- б) сбор анамнеза
- в) пальпация
- г) соматоскопия

4. Какой из методов физикального исследования дает возможность определить границы сердца и легких не прибегая к рентгеновскому исследованию:

- а) пальпация
- б) перкуссия
- в) аускультация
- г) соматоскопия

5. К инструментальным методам исследования относятся:

- а) электрокардиография
- б) общий анализ крови
- в) общий анализ мочи
- г) рентгенография

6. Соматоскопия - это:

- а) расспрос пациента о жалобах
- б) сбор информации о условиях жизни пациента
- в) выявление причин начала заболевания
- г) наружный осмотр

7. На заключение по результатам соматоскопии может повлиять:

- а) температура воздуха помещения, где проводится соматоскопия
- б) уровень освещенности
- в) знания и опыт врача, проводящего соматоскопию
- г) все вышеперечисленное верно

8. Функциональная проба 3-минутный бег на месте выполняется в темпе:

- а) 60 шагов в минуту
- б) 100 шагов в минуту
- в) 150 шагов в минуту
- г) 180 шагов в минуту

9. К основным признакам физического развития относятся все перечисленные, кроме:

- а) длины тела
- б) массы тела
- в) обхвата грудной клетки
- г) состава крови

10. К методам оценки физического развития относятся все перечисленные, исключая методы

- а) антропометрических стандартов
- б) индексов
- в) корреляции
- г) соматовегетативный

11. Индекс Кетле (ИМТ) учитывает:

- а) рост
- б) вес
- в) объем груди
- г) нет верных ответов

12. Отрицательное влияние неадекватных физических нагрузок у спортсменов может проявиться всем перечисленным, кроме:

- а) развития сколиоза
- б) грыжи диска
- в) дистрофии миокарда
- г) онкологических заболеваний

13. Для расчета индекса пропорциональности развития грудной клетки необходимы данные по:

- а) росту
- б) массе тела
- в) обхвату грудной клетки в паузе
- г) обхвату грудной клетки при максимальном вдохе

14. Пульсовое давление - это:

- а) разница между систолическим и диастолическим давлением
- б) это мера наполнения пульса
- в) показатель, оценивающий частоту пульса
- г) нет верных ответов

15. Показатель пропорциональности физического развития вычисляется на основании данных:

- а) рост стоя
- б) рост сидя
- в) масса тела
- г) обхват грудной клетки при максимальном вдохе

16. Ишемическая болезнь сердца - это

- а) состояние, характеризующееся нарушением кровоснабжения в организме
- б) состояние характеризующееся нарушением кровоснабжения миокарда вследствие поражения коронарных артерий
- в) верно а) и б)
- г) нет верных ответов

17. Уменьшение кровенаполнения органа или ткани вследствие меньшего притока крови в сосудистую сеть носит название...

- а) артериальная гиперемия
- б) стаз
- в) венозная гиперемия
- г) ишемия

18. Повышение кровенаполнения органа, ткани вследствие увеличенного притока артериальной крови носит название...

- а) артериальная гиперемия
- б) стаз
- в) ишемия
- г) венозная гиперемия

19. Приступы стенокардии являются проявлением....

- а) гипертонической болезни
- б) ишемической болезни сердца
- в) варикозного расширения вен
- г) тромбоза легочной артерии

20. После перенесенного заболевания формируется:

- а) искусственный приобретенный активный иммунитет
- б) естественный врожденный иммунитет
- в) естественный приобретенный активный иммунитет
- г) искусственный пассивный иммунитет

21. Какая из перечисленных форм грудной клетки не существует?

- а) утолщенная
- б) коническая
- в) цилиндрическая
- г) уплощенная

22. Симптомом какого заболевания является желтушность склер и кожных покровов?

- а) гепатит
- б) гингивит
- в) стоматит
- г) гастрит

23. Какое из заболеваний может осложниться внутренним кровотечением?

- а) стоматит
- б) гингивит
- в) язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки
- г) метеоризм

24. Текущий контроль спортсменов проводится с целью:

- а) определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичноготренировочного цикла
- б) оценки срочных изменений функционального состояния ведущих органов и систем организма в процессе тренировки и вближайшие 2 часа после нее
- в) анализа степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма
- г) для осуществления допуска к тренировкам при явлениях переутомления

25. Этиология - это...

- а) наука, изучающая закономерности возникновения и развития конкретного заболевания
- б) учение о механизмах возникновения, развития и течения болезни
- в) учение о причинах и условиях возникновения болезни
- г) это реакция организма на действие вредных для него факторов, характеризующихся ограничением приспособляемости жизнедеятельности

26. Патогенез – это...

- а) наука, изучающая закономерности возникновения и развития конкретного заболевания
- б) учение о механизмах возникновения, развития и течения болезни
- в) учение о причинах и условиях возникновения болезни
- г) это реакция организма на действие вредных для него факторов, характеризующихся ограничением приспособляемости жизнедеятельности

27. Патологическая реакция – это ...

- а) кратковременная, выходящая за пределы нормальных значений, реакция на определенный раздражитель
- б) характеризуется медленным развитием патологического процесса и является его следствием
- в) результат развития нескольких патологических реакций, оставляющих длительные структурные изменения
- г) все ответы верные

28. Признаки abortивного течения заболевания:

- а) невыраженная симптоматика
- б) ускоренное течение заболевания, быстрое исчезновение болезненных проявлений, внезапное выздоровление
- в) быстро нарастающая симптоматика и тяжелое течение заболевания
- г) медленно нарастающая симптоматика и тяжелое течение заболевания

29. Какова последовательность периодов течения заболевания:

- а) латентный, продромальный, период полного развития болезни, окончание заболевания
- б) латентный, период полного развития болезни, продромальный, окончание заболевания
- в) латентный, продромальный, критический, окончание заболевания
- г) латентный, литический, продромальный, критический, окончание заболевания

30. Плоскостное кровоизлияние – это

- а) гематома
- б) кровоподтек
- в) петихии
- г) экхимозы

31. Прижизненное местное пристеночное образование в сосудах или сердце плотного конгломерата из нитей фибрина и осевших на нем форменных элементов крови:

- а) тромбоз
- б) эмбол
- в) стаз
- г) некроз

32. Типовой патологический процесс, обусловленный циркуляцией в крови частиц, несвойственных нормальному кровотоку:

- а) тромбоз

- б) эмбол
- в) стаз
- г) некроз

33. Гипертрофия - это

- а) увеличение объема органов и тканей вследствие укрупнения гистологических структур клеток при сохранении их формы
- б) хроническое нарушение питания и трофики тканей, характеризующееся относительным снижением массы тела
- в) прижизненное уменьшение объема клеток, тканей, органов – сопровождается снижением или прекращением их функции.

34. Путем вакцинации образуется:

- а) естественный приобретенный пассивный иммунитет
- б) искусственный активный иммунитет
- в) естественный приобретенный активный иммунитет
- г) искусственный пассивный иммунитет

35. За гуморальный иммунитет отвечают:

- а) В-лимфоциты
- б) Т-лимфоциты
- в) Т-киллеры
- г) Т-хелперы

36. Симптомы инфаркта миокарда:

- а) затрудненное дыхание
- б) холодный пот
- в) боли в челюсти, спине
- г) слабость в одной руке

37. Первая доврачебная помощь при инфаркте:

- а) уложить пациента с приподнятым головным концом тела
- б) уложить пациента с приподнятым ножным концом тела
- в) дать пациенту 1 таблетку нитроглицерина и полтаблетки аспирина
- г) если боли не исчезли в течении 5 минут, то срочно вызвать скорую помощь

38. Для оценки статической координации применяется:

- а) простая проба Ромберга
- б) усложненная проба Ромберга
- в) проба Генчи
- г) проба Руфье

39. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы используются все перечисленные тесты, кроме:

- а) пробы Руфье
- б) пробы Шафранского
- в) пробы Мартине
- г) пробы Генчи

40. Для исследования сердечно-сосудистой системы в практике спортивной медицины используются:

- а) пробы с физической нагрузкой
- б) пробы с изменением положения тела в пространстве
- в) пробы с задержкой дыхания
- г) все перечисленное

41. Первая доврачебная помощь при повышенном артериальном давлении:

- а) дать больному успокоительное
- б) обеспечить приток свежего воздуха
- в) уложить больного с приподнятым ножным концом тела
- г) отвлечь больного разговором на нейтральные темы

42. Синдром FAST или УДАР проверяется, если есть подозрения на:

- а) менингит
- б) ишемический инсульт
- в) инфаркт
- г) геморрагический инсульт

43. Первая доврачебная помощь при инсульте:

- а) дать больному успокоительное
- б) отвлечь больного разговором на нейтральные темы
- в) дать пациенту 1 таблетку нитроглицерина и полтаблетки аспирина
- г) нет верных ответов

44. Симптом Брудзинского

- а) защитное сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах при попытке сгибания головы
 б) невозможность разгибания ноги в коленном суставе в связи с рефлекторным повышением тонуса мышц-сгибателей голени
 в) ригидность затылочных мышц
 г) все перечисленное
45. Признаки повышенного внутричерепного давления
 а) головная боль по утрам перед пробуждением
 б) застойные диски зрительных нервов
 в) при низко опущенной голове симптомы исчезают
 г) человек часто жалуется на болезненные ощущения в области сердца
46. Для оценки обменно-энергетических процессов в миокарде используют
 а) Вегетативный индекс Кердо
 б) Коэффициент выносливости Кваса
 в) Индекс Робинсона
 г) Коэффициент эффективности кровообращения
47. Страбизм может наблюдаться при поражении
 а) глазодвигательного нерва (III пара ЧМН)
 б) лицевого нерва (VII пара ЧМН)
 в) тройничного нерва (V пара ЧМН)
 г) при поражении всех перечисленных ЧМН
48. Лабильность нервно-мышечного аппарата можно оценить с помощью
 а) пробы Ашнера
 б) пробы Барани
 в) миотонометрии
 г) теппинг-теста
49. Синдромы при хроническом перенапряжении сердечно-сосудистой системы:
 а) стенокардия
 б) дистрофический
 в) гипотонический
 г) метаболические некрозы
50. Предсердно-желудочковые блокады наблюдаются при
 а) нарушении автоматизма
 б) нарушении проводимости
 в) нарушении возбудимости
 г) все перечисленное
51. Воспаление слизистой оболочки желудка в ответ на ее раздражение и повреждение
 а) гастрит
 б) язвенная болезнь желудка
 в) холецистит
 г) перитонит
52. Миалгия - это
 а) патологическое состояние, характеризующееся воспалительными изменениями в мышце, сопровождающееся болевым синдромом.
 б) патологическое состояние, возникающее в мышцах, вследствие дистрофических изменений, сопровождающееся болевым синдромом.
 в) патологическое состояние, характеризующееся дистрофическими процессами в мышце и возникновением в ней стойких контрактур с явлениями фиброза (частично обратимый процесс)
 г) воспаление различных звеньев миоэнтезического аппарата
53. Миофиброз
 а) патологическое состояние, характеризующееся воспалительными изменениями в мышце, сопровождающееся болевым синдромом.
 б) патологическое состояние, возникающее в мышцах, вследствие дистрофических изменений, сопровождающееся болевым синдромом.
 в) патологическое состояние, характеризующееся дистрофическими процессами в мышце и возникновением в ней стойких контрактур с явлениями фиброза (частично обратимый процесс)
 г) патологическое состояние, характеризующееся дистрофическими процессами в мышце, в результате чего ускоряются процессы распада и рассасывания миофибрилл и, вместо восстановления мышечных элементов, образуется соединительная ткань (необратимый процесс).

54. Диспептический синдром

- а) проявляется рвотой во время или сразу после однократной длительной чрезмерной нагрузки
- б) проявляется острыми болями в правом подреберье во время выполнения длительных и интенсивных нагрузок
- в) проявляется застоем желчи в результате дискинезии
- г) все перечисленное

55. Воспаление различных звеньев миоэнтезического аппарата в разнообразных их сочетаниях или в целом

- а) миоэнтензит
- б) паратенонит
- в) тендовагинит
- г) миозит

56. К заболеваниям (хронические перенапряжения) костей и надкостницы относятся:

- а) периостоз
- б) бурсит
- в) остиомиелит
- г) тендинит

57. Внезапная потеря сознания при длительном неподвижном стоянии или при быстром переходе из горизонтального положения в вертикальное

- а) ортостатический коллапс
- б) вазовагальный обморок
- в) гравитационный обморок
- г) психогенный обморок

58. Внезапное рефлекторное подавление блуждающим нервом сердечной деятельности может привести к

- а) постуральному обмороку
- б) психогенному обмороку
- в) вазовагальному обмороку
- г) анафилактическому шоку

59. Синкопальное состояние характеризуется

- а) общей слабостью, головокружением, шум или звон в ушах, снижение четкости зрения, мелькание «мушек» перед глазами
- б) резкая бледность кожных покровов, холодный, липкий пот, снижение мышечного тонуса
- в) повышено сердцебиение, головная боль, общая дрожь в теле.
- г) сильная головная боль, головокружение, высокая температура тела (до 40°C), значительное потоотделение, поверхностное учащенное дыхание, выраженная тахикардия.

60. Гиповолемический шок

- а) наблюдается при острой кровопотере или обезвоживании организма
- б) реакция организма на введение чужеродного белка
- в) осложнение тяжелых инфекционных заболеваний, характеризующееся полиорганной недостаточностью
- г) возникает при остром нарушении питания сердечной мышцы

61. Постиктальный период эпилептического припадка характеризуется

- а) сонливостью, спутанностью сознания, головной болью, тошнотой и рвотой.
- б) напряжением мышц (мышцы становятся очень твердыми) и отмечается пронзительный крик, дыхание прекращается
- в) последующим появлением цианоза (синюшного оттенка кожи), учащается пульс, повышается артериальное давление.
- г) напряжением мышц (мышцы становятся очень твердыми), подергиваниями конечностей, учащается пульс.

62. К немодифицируемым факторам развития болезни относят:

- а) курение
- б) дислипидемии
- в) возраст
- г) пол

Ситуационные задачи

Задача 1. 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.

- Раннее 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.

Задача 2.

Спортсмен (марафонец) после соревнования пожаловался на резкую слабость, чувство голода, потливость, дрожь.

Задания:

1. Определите неотложное состояние, развившееся у пациента.
2. Составьте алгоритм оказания неотложной помощи и обоснуйте каждый этап.

Задача 3

Больной Р. 59 лет, водитель такси, в понедельник вечером шел с автостоянки домой, когда отметил появление выраженных болей за грудиной с иррадиацией в нижнюю челюсть и левую верхнюю конечность. Дома по совету жены попытался купировать болевой синдром Нитроглицерином без значимого эффекта. Суммарная продолжительность болевого синдрома более 20 минут, пациент вызвал скорую медицинскую помощь. Из анамнеза известно, что в течение последних 10 лет у пациента повышается артериальное давление, максимально до 170 и 90 мм рт. ст. Курит 20 сигарет в сутки в течение последних 20 лет. В течение месяца впервые отметил появление загрудинных болей после интенсивной физической нагрузки и проходящих в покое. Не обследовался, лечение не получал. Наследственность: мать – 76 лет, страдает артериальной гипертензией, перенесла инфаркт миокарда, отец – умер в 55 лет от инфаркта миокарда. При осмотре: состояние средней степени тяжести. Кожные покровы бледные. Рост – 168 см, вес – 90 кг, ИМТ – 32 кг/м². АД – 160 и 90 мм рт. ст. ЧСС – 92 ударов в минуту. Периферических отеков нет. В анализах: общий холестерин – 6,7 ммоль/л, ТГ – 2,8 ммоль/л, ХС-ЛПВП – 0,62 ммоль/л; глюкоза натощак – 5,2 ммоль/л; креатинин – 124 мкмоль/л.

1. Предположите наиболее вероятный диагноз.
2. Обоснуйте поставленный Вами диагноз.
3. Оцените сердечнососудистый риск по шкале SCORE.
4. Есть ли противопоказания к занятиям физической культурой у данного пациента? Если да, то какие.
5. Какие профилактические меры показаны данному пациенту?

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 моделированной проблемной ситуации.
 5. Ситуационная задача – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.
 6. Решение задач по созданию моделей (конспекта-сценария, плана мероприятий, проведения беседы, мероприятия, программы, плана работы и т.д.) - это специально организованный преподавателем и самостоятельно выполняемый обучающимися комплекс действий, завершающихся созданием творческого продукта, представляет собой гибкую модель организации образовательно-воспитательного процесса, связанную с будущей профессиональной деятельностью обучающегося, формирующую профессиональные, коммуникативные, социальные компетенции.
- Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена/зачета.
- Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.
- Зачет может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы зачетного билета. Каждый зачетный билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Зачетный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Мисюк М.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2024
ЛП.2	Андриянова Е. Ю.	Спортивная медицина: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
ЛП.3	Граевская Н. Д., Долматова Т. И.	Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учебное пособие	Москва: Спорт-Человек, 2018
ЛП.4	Бакулин В. С., Богачев А. Н., Богомоллова М. М., Грецкая И. Б.	Спортивная медицина: курс лекций и практических занятий (часть I): учебник	Волгоград: ВГАФК, 2016
ЛП.5	Мисюк М. Н.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2025
ЛП.6	Андриянова Е. Ю.	Спортивная медицина: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год

	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	Менье Л., Оксёнов И.А.	История медицины: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л2.4	Мартыненко А. В.,Блинков Ю. А.,Бурцев С. П.,Воробцова Е. С.,Довженко Т. В.,Лукьянова И. Е.,Ляхович А. В.,Решетников А. В.,Сигида Е. А.	Социальная медицина: учебник для вузов	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 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 NLAcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)"
6.3.1.7	

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 кобразовательной 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, бесполой, 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, вызвавшие 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 неподготовившимся 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 непроработанной 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 не освещенными 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.

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 может 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»**



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

Закреплена за кафедрой	Кафедра адаптивной физической культуры		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	78		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	13		11 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10	20	20
Практические	24	24	22	22	46	46
Итого ауд.	34	34	32	32	66	66
Контактная работа	34	34	32	32	66	66
Сам. работа	38	38	40	40	78	78
Итого	72	72	72	72	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	Теория и методика физической культуры	
2.1.2	Анатомия человека	
2.1.3	Физиология человека	
2.1.4	Основы медицинских знаний и спортивная медицина	
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-6.2: Формирует мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

Знать:
психолого-педагогические основы формирования мотивационно-ценностных ориентаций; методы диагностики отношения к ЗОЖ; педагогические приемы формирования установок на ЗОЖ.

Уметь:
диагностировать уровень сформированности ориентаций; проектировать и реализовывать мероприятия по формированию установок; применять методы убеждения, примера, поощрения; осуществлять контроль динамики изменений; адаптировать методы с учетом особенностей занимающихся

Владеть:
навыками организации интерактивных форм работы; технологиями создания поддерживающей образовательной среды; приемами конструктивной обратной связи; способностью к личностно-ориентированному взаимодействию.

ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-7.1: Обеспечивает соблюдение техники безопасности на занятиях физической культуры, спорта и фитнеса, профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях

Знать:
нормативно-правовые документы по безопасности физкультурно-спортивных занятий; причины, виды и меры профилактики спортивного травматизма; правила эксплуатации спортивных сооружений и оборудования; алгоритмы оказания первой доврачебной помощи при травмах и неотложных состояниях.

Уметь:
проводить инструктажи по технике безопасности; контролировать безопасность мест занятий и состояния инвентаря; применять методы страховки и помощи при выполнении упражнений; распознавать признаки неотложных состояний и оказывать первую помощь; организовывать безопасное прекращение занятия при угрозе.

Владеть:
навыками организации безопасных условий занятий; практическими приемами страховки и помощи; техниками СЛР, остановки кровотечений, иммобилизации; алгоритмами действий при несчастном случае.

ОПК-7.2: Соблюдает правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой, спортом и фитнеса

Знать:
причины, факторы риска и основные виды спортивного травматизма; организационные и методические меры профилактики травматизма; правила безопасной эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря; принципы построения занятий, минимизирующие риск травм.

Уметь:
выявлять потенциально опасные факторы в условиях проведения занятий; проверять исправность спортивного инвентаря и оборудования; подбирать адекватную физическую нагрузку с учетом особенностей занимающихся; обучать правильной технике выполнения упражнений; использовать методы страховки и помощи; обеспечивать дисциплину во время занятий.

Владеть:
навыками осмотра и подготовки мест занятий к безопасному проведению; приемами обучения технике безопасности и контроля за ее соблюдением; умением корректировать нагрузку и технику выполнения упражнений; способностью создавать безопасную образовательную среду; практическими навыками применения страховочных средств.

ОПК-7.4: Владеет методами восстановления при занятиях физической культурой и спортом

Знать:
физиологические основы процессов утомления и восстановления; классификацию и характеристику методов восстановления; средства и методы активного и пассивного восстановления;
• принципы организации восстановительных мероприятий; показания и противопоказания к применению восстановительных методик.

Уметь:
оценивать признаки утомления у занимающихся; подбирать и применять педагогические методы восстановления; рекомендовать средства гигиенического восстановления; использовать методы психологического восстановления; осуществлять подбор и дозировку средств массажа и самомассажа; применять доступные средства физиотерапевтического воздействия.

Владеть:
навыками проведения заминки и упражнений на расслабление; техниками базового восстановительного массажа и самомассажа; методиками дыхательных упражнений для нормализации состояния;
• способами организации восстановительного режима; умением обучать методам самовосстановления и самоконтроля.

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-6.2-31 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-7.4-31 ОПК-7.4-У1 ОПК-7.4-В1	Л1.2 Л2.1 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.	7	4				
1.4	Подготовка к устному опросу по теме занятия, самостоятельная работа с литературой /Ср/	7	10				
1.5	Общие основы ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.	7	0				

1.6	Понятие о травме, травматизме и травматической болезни. Общие известные, ранние и поздние проявления травматической болезни. Принципы и методы лечения переломов. /Лек/	7	2	ОПК-6.2-31ОПК-6.2-У1ОПК-6.2-В1ОПК-7.1-31ОПК-7.1-У1ОПК-7.1-В1ОПК-7.2-31ОПК-7.2-У1ОПК-7.2-В1ОПК-7.4-31ОПК-7.4-У1ОПК-7.4-В1			
1.7	Периоды ЛФК в травматологии. Тактика и методика ЛФК при переломах трубчатых костей. /Пр/	7	8				
1.8	Подготовка к устному опросу по теме занятия, самостоятельная работа с литературой /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. /Лек/	7	2	ОПК-6.2-31ОПК-6.2-У1ОПК-6.2-В1ОПК-7.1-31ОПК-7.1-У1ОПК-7.1-В1ОПК-7.2-31ОПК-7.2-У1ОПК-7.2-В1ОПК-7.4-31ОПК-7.4-У1ОПК-7.4-В1			
1.11	Использование ЛФК при нарушениях осанки. Особенности ЛФК при различных нарушениях осанки. /Пр/	7	4				
1.12	Подготовка к устному опросу по теме занятия, самостоятельная работа с литературой /Ср/	7	8				
1.13	Лечебная физкультура при сколиозе. /Тема/	7	0				
1.14	Понятие и причины возникновения сколиозов и сколиотической болезни. Классификация и характеристика степеней сколиозов. Профилактика прогрессирования сколиотической болезни. /Лек/	7	2	ОПК-6.2-31ОПК-6.2-У1ОПК-6.2-В1ОПК-7.1-31ОПК-7.1-У1ОПК-7.1-В1ОПК-7.2-31ОПК-7.2-У1ОПК-7.2-В1ОПК-7.4-31ОПК-7.4-У1ОПК-7.4-В1			

1.15	Задачи и методика ЛФК при сколиозах. Особенности методики ЛФК при различных степенях сколиоза. Понятие о корригирующей гимнастике и корригирующих упражнениях. Разновидности корригирующих упражнений. /Пр/	7	4				
1.16	Подготовка к устному опросу по теме занятия, разработка конспектов занятий ЛГ по теме, самостоятельная работа с литературой /Ср/	7	8				
1.17	Лечебная физкультура при плоскостопии /Тема/	7	0				
1.18	Этиология, патогенез и виды плоскостопия. Диагностика плоскостопия. Лечение плоскостопия. /Лек/	7	2				
1.19	Лечебная гимнастика при плоскостопии. Профилактика плоскостопия. /Пр/	7	4				
1.20	Подготовка к устному опросу по теме занятия, разработка конспектов занятий ЛГ по теме, самостоятельная работа с литературой /Ср/	7	10				
	Раздел 2. Массаж						
2.1	Общие основы массажа. /Тема/	8	0				
2.2	Понятие о массаже. Физиологические механизмы действия массажа. Влияние массажа на кожу. Влияние массажа на нервную систему. Влияние массажа на мышцы, суставы и сумочно-связочный аппарат. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ. /Лек/	8	2	ОПК-6.2-31 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-7.4-31 ОПК-7.4-У1 ОПК-7.4-В1	Л1.1		
2.3	Действие массажа на функциональное состояние организма. Системы, методы, формы массажа. /Пр/	8	2				
2.4	Подготовка к устному опросу по теме занятия, самостоятельная работа с литературой /Ср/	8	10				
2.5	Гигиенические основы массажа. /Тема/	8	0				

2.6	Гигиенические основы массажа. Требования, предъявляемые к массажисту и массируемому. /Лек/	8	2	ОПК-6.2-31ОПК-6.2-У1ОПК-6.2-В1ОПК-7.1-31ОПК-7.1-У1ОПК-7.1-В1ОПК-7.2-31ОПК-7.2-У1ОПК-7.2-В1ОПК-7.4-31ОПК-7.4-У1ОПК-7.4-В1			
2.7	Противопоказания к массажу. Правила использования кремов и растирок, мазей. Показания и противопоказания. Физиологическое действие растирок. /Пр/	8	2				
2.8	Подготовка к устному опросу по теме занятия, самостоятельная работа с литературой /Ср/	8	8				
2.9	Приемы классического массажа. /Тема/	8	0				
2.10	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 соединительнотканых структур – определение, технологические параметры, разновидности, методические особенности. Ударно-вибрационные приемы – определение, технологические параметры, разновидности. Методические приемы (движения), используемые в массаже. /Лек/	8	6	ОПК-6.2-31ОПК-6.2-У1ОПК-6.2-В1ОПК-7.1-31ОПК-7.1-У1ОПК-7.1-В1ОПК-7.2-31ОПК-7.2-У1ОПК-7.2-В1ОПК-7.4-31ОПК-7.4-У1ОПК-7.4-В1			
2.11	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 соединительнотканых структур – определение, технологические параметры, разновидности, методические особенности. Ударно-вибрационные приемы – определение, технологические параметры, разновидности. Методические приемы (движения), используемые в массаже. /Пр/	8	18				

2.12	Подготовка к устному опросу по тематизации, самостоятельная работа литературой /Ср/	8	22				

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 сколиоза. 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 поглаживание. Технологические параметры. Разновидности поглаживания.
20. Прием выжимание. Технологические параметры. Разновидности выжимания.
21. Прием растирание. Физиологическое действие. Технологические параметры. Разновидности приема.
22. Прием разминание на мышцах. Технологические параметры приема. Разновидности финского стиля разминания на мышцах.

23. Прием разминание на мышцах. Технологические параметры приема разминание на мышцах. Разновидности классического стиля разминания на мышцах.
24. Прием разминание на суставах. Технологические параметры. Методические особенности. Разновидности.
25. Сотрясающие приемы. Виды сотрясающих приемов. Методические особенности проведения.
26. Движения – активные, пассивные и с сопротивлением. Цель, технология проведения.
27. Ударные приемы. Виды ударных приемов. Методические особенности проведения.
28. Вибрация. Разновидности вибрации.
29. Использование массажных приемов в области поясницы.
30. Использование массажных приемов в области таза.
31. Использование массажных приемов на нижних конечностях.
32. Использование массажных приемов в области спины.
33. Использование массажных приемов в области шеи.
34. Использование массажных приемов в области груди.
35. Использование массажных приемов в области живота.
36. Использование массажных приемов на верхних конечностях.

5.2. Темы письменных работ

не предусмотрены

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания 7 семестр

1. Реабилитация – это:

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

2. Цель реабилитации:

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

3. Целью медицинской и физической реабилитации является:

- а) восстановление здоровья больного посредством медикаментозного лечения.
- б) восстановление здоровья больного посредством комплексного использования физические, психические средства.
- 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.

стр. 9

- б) коррекцию психического состояния больного, а также формирования его отношений к лечению, врачебным рекомендациям, выполнению реабилитационных мероприятий и психическую подготовку пострадавшего к необходимой адаптации, реадaptации 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 при незначительном отклонении 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.

стр. 10

- 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	Доронина Н. В., Коломийцева Н. С., Кагазежева Н. Х.	Основные приемы массажа: учебное пособие	Майкоп: АГУ, 2020
Л1.2	Тапхаров М. В., Гармаев В. Б., Айсуев Л. Д.	Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие	Улан-Удэ: БГУ, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Черепкина Л. П.	Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата	Омск: СибГУФК, 2017
Л2.2	Черепкина Л. П.	Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов	Омск: СибГУФК, 2017

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.3	Вайнер Э. Н.	Лечебная физическая культура: учебник	Москва: ФЛИНТА, 2018

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

6.3.1.1	
6.3.1.2	аудитория Е 601
6.3.1.3	Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
6.3.1.4	"Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в ПТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.5	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic Edition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.6	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)
6.3.1.7	1С. Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.8	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL Academic Edition Windows 7 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-meditsina
6.3.2.14	8. Теория и практика физической культуры. – URL: http://www.teoriya.ru/ru
6.3.2.15	9. Человек. Спорт. Медицина. (Human. Sport. Medicine) . – URL: – https://hsm.susu.ru/hsm/ru

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Практические занятия
7.2	В202А - Зал физкультурно-оздоровительных технологий с покрытием будо-маты.
7.3	В201 (массаж):
7.4	☐ персональный компьютер ICL RAY,
7.5	☐ доступ к Интернету
7.6	☐ ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке
7.7	☐ Столы массажные
7.8	

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

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы. При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: - изучают рекомендованную литературу; - выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы. В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков практической подготовки, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	30		

Распределение часов дисциплины по семестрам

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

Автор (ы) программы:

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

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	изучение дисциплины направлено на формирование компетенции: ОПК-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	Анатомия человека	
2.1.2	Биомеханика двигательной деятельности	
2.1.3	Физическая культура и спорт	
2.1.4	Безопасность жизнедеятельности	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.1: Формирует осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности

Знать:

закономерности физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; медико-биологические 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

Уметь:

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

Владеть:

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: Соблюдает правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой, спортом и фитнеса

Знать:

составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие,

Уметь:

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

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

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	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	8	0				
1.2	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни /Лек/	8	2	ОПК-7.2-31	Л1.11 Л1.12Л1.13Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.3	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни /Пр/	8	4	ОПК-7.2-У1	Л1.1Л1.2Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.4	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни /Ср/	8	6	ОПК-7.2-31	Л1.1 Л1.2Л1.4 Л1.5Л1.6 Л1.7Л1.8 Л1.9Л1.10Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.5	Гигиена воздушной среды и климат /Тема/	8	0				
1.6	Гигиена воздушной среды и климат /Лек/	8	2	ОПК-6.1-31 ОПК-7.2-31	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.7	Гигиена воздушной среды и климат /Пр/	8	4	ОПК-6.1-31 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1	Л1.4 Л1.5Л1.6 Л1.7Л1.8		
1.8	Гигиена воздушной среды и климат /Ср/	8	2	ОПК-6.1-31 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1	Л1.4 Л1.5Л1.6 Л1.7Л1.8 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.9	Гигиена воды /Тема/	8	0				
1.10	Гигиена воды /Лек/	8	2	ОПК-7.2-31	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.11	Гигиена воды /Пр/	8	4	ОПК-7.2-У1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.12	Гигиена воды /Ср/	8	2	ОПК-7.2-В1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.13	Гигиена питания /Тема/	8	0				
1.14	Гигиена питания /Лек/	8	4	ОПК-7.2-31	Л1.3 Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.15	Гигиена питания /Пр/	8	4	ОПК-7.2-У1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.16	Гигиена питания /Ср/	8	8	ОПК-7.2-В1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.17	Гигиена зрения /Тема/	8	0				

1.18	Гигиена зрения /Лек/	8	2	ОПК-7.2-31	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Гигиена спортивных сооружений /Тема/	8	0				
2.2	Гигиена спортивных сооружений /Лек/	8	2	ОПК-6.1-31 ОПК-7.2-31	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.3	Гигиена спортивных сооружений /Пр/	8	2	ОПК-6.1-31 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.4	Гигиена спортивных сооружений /Ср/	8	4	ОПК-6.1-31 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.5	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов /Тема/	8	0				
2.6	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов /Лек/	8	2	ОПК-6.1-31 ОПК-7.2-У1	Л1.9Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.7	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов /Пр/	8	0	ОПК-6.1-31 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.8	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов /Ср/	8	2	ОПК-6.1-31 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.9	Гигиена закаливания /Тема/	8	0				
2.10	Гигиена закаливания /Пр/	8	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.11	Гигиена закаливания /Ср/	8	2	ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.12	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в общеобразовательных учреждениях /Тема/	8	0				
2.13	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в общеобразовательных учреждениях /Лек/	8	2	ОПК-6.1-31 ОПК-7.2-31	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		

2.14	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в общеобразовательных учреждениях /Пр/	8	2	ОПК-6.1-31 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.15	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в общеобразовательных учреждениях /Ср/	8	4	ОПК-6.1-31 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.16	Гигиена утомления /Тема/	8	0				
2.17	Гигиена утомления /Лек/	8	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Список вопросов для устного опроса:

1. Назовите основные исторические этапы становления гигиены как самостоятельной науки.
2. В чем заключаются ключевые особенности развития гигиены физической культуры и спорта в России в XX веке?
3. Дайте определение гигиене физических упражнений и спорта как научно-практической дисциплине.
4. Каковы основные задачи гигиены физической культуры и спорта на современном этапе?
5. На какие основные группы классифицируются факторы внешней среды в гигиене?
6. Сформулируйте общий принцип влияния факторов внешней среды на организм спортсмена.
7. Какие химические компоненты и физические свойства атмосферного воздуха имеют гигиеническое значение?
8. Почему занятия физической культурой на загрязненных территориях представляют повышенный риск для здоровья?
9. Перечислите основные антропогенные источники загрязнения атмосферного воздуха.
10. Что такое антропоксин и как он влияет на воздух в закрытых спортивных сооружениях?
11. Дайте определения понятиям «климат» и «погода». Чем они отличаются?
12. Что такое акклиматизация и каковы основные фазы этого процесса у спортсменов?
13. Объясните гигиеническое и физиологическое значение воды для человека.
14. Каковы основные принципы организации питьевого режима во время тренировок и соревнований?
15. В чем заключаются основные гигиенические преимущества и недостатки подземных источников водоснабжения по сравнению с поверхностными?
16. Назовите основные источники химического и биологического загрязнения водоемов.
17. Каковы основные гигиенические требования (нормативы) к качеству питьевой воды?
18. Почему жесткость воды и содержание в ней фтора имеют важное гигиеническое значение для здоровья населения?
19. Каковы специфические источники загрязнения воды в плавательных бассейнах?
20. Какие методы обеззараживания воды применяются в бассейнах и каковы их преимущества/недостатки?
21. Какие виды упаковки для питьевой воды существуют и какие вещества могут мигрировать из них в воду?
22. Как длительное хранение воды в пластиковой таре может влиять на ее качество и безопасность?
23. По каким основным признакам классифицируются спортивные сооружения?
24. Какие гигиенические требования предъявляются к участку (месту) для строительства спортивного комплекса?
25. Что включает в себя понятие «микроклимат» спортивного сооружения?
26. Почему правильно организованная вентиляция является критически важной для спортивных залов?
27. Из каких основных компонентов складывается рациональный режим дня спортсмена?
28. Как понятие «биологические ритмы» учитывается при планировании тренировочного процесса?
29. В чем заключается принцип сбалансированности питания?
30. Чем спортивное питание принципиально отличается от обычного рационального питания?
31. Почему потребность в белках у спортсменов, особенно в силовых видах спорта, повышена?
32. Какие витамины и минералы играют ключевую роль в процессах энергообразования и почему?
33. Что означает термин «безопасность пищевых продуктов» с гигиенической точки зрения?
34. Как фальсификация пищевых продуктов может повлиять на здоровье и работоспособность спортсмена?
35. Каковы основные гигиенические принципы организации питания в условиях тренировочных сборов?
36. По каким критериям проводится гигиеническая оценка суточного рациона питания спортсмена?
37. Каковы основные гигиенические требования к материалам, из которых изготавливается спортивная одежда?

38. Почему гигиеническое состояние спортивного инвентаря (например, матов, снарядов) требует постоянного контроля?
39. Каковы главные опасности для организма при занятиях спортом в условиях высокой температуры?
40. Какие основные мероприятия включают в себя гигиеническое обеспечение тренировок в жару (питьевой режим, одежда, время тренировок)?
41. Каковы основные принципы профилактики переохлаждения и отморожений на зимних тренировках?
42. Как должна строиться разминка перед тренировкой на холоде?
43. Какие основные факторы горной среды (гипоксия, УФ-излучение и др.) влияют на организм спортсмена?
44. Что такое «горная болезнь» и каковы меры ее профилактики в спортивной практике?
45. Что такое «десинхроноз» и как он влияет на спортивную работоспособность?
46. Какие гигиенические мероприятия помогают ускорить процесс адаптации при смене часовых поясов?
47. Каковы основные гигиенические требования к расписанию учебных занятий в школе?
48. Почему на уроках физической культуры необходимо учитывать состояние здоровья школьников?
49. На какие медицинские группы делятся школьники для занятий физкультурой?
50. Каковы ориентировочные гигиенические нормы суточной двигательной активности для школьников разных возрастов?
51. Каковы гигиенические требования к естественному и искусственному освещению школьного спортивного зала?
52. Каковы нормы температуры и влажности воздуха в спортивном зале школы?
53. Какие основные подсистемы входят в структуру гигиенического обеспечения подготовки спортсменов?
54. Как гигиенический принцип индивидуализации реализуется в тренировочном процессе?
55. Дайте определение восстановительным процессам в спорте. Назовите их основные фазы.
56. На какие группы делятся средства восстановления? Приведите примеры.
57. Что такое неспецифический иммунитет и как на него влияют умеренные и чрезмерные физические нагрузки?
58. Каков механизм позитивного влияния регулярных занятий физкультурой на иммунную систему?
59. Сформулируйте основные гигиенические принципы закаливания (постепенность, систематичность и др.).
60. Какие виды закаливания, основанные на использовании факторов воздуха, воды и солнца, наиболее применимы в спортивной практике?

Перечень вопросов к промежуточному контролю (зачету):

1. История развития гигиенической науки. Развитие гигиены физической культуры и спорта в России.
2. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Предмет и задачи гигиены физической культуры и спорта.
3. Факторы внешней среды, классификация. Общие принципы влияния факторов внешней среды на организм спортсмена.
4. Химический состав и физические свойства атмосферного воздуха. Влияние загрязнений атмосферного воздуха на здоровье человека во время занятий физической культурой и спортом.
5. Источники загрязнения атмосферного воздуха и воздуха внутри помещений. Антропогенные.
6. Климат и погода. Понятие об акклиматизации. Акклиматизация в практике физической культуры и спорта.
7. Вода, как фактор окружающей среды. Значение воды для жизнедеятельности человека. Питьевой режим во время занятий физической культурой и спортом.
8. Поверхностные и подземные воды как источники водоснабжения: сравнительная характеристика. Источники загрязнения водных объектов.
9. Гигиенические требования к питьевой воде. Значение особенностей химического состава питьевой воды для здоровья человека. Очистка и обеззараживание питьевой воды.
10. Плавательный бассейн как спортивный объект. Гигиенические требования к воде плавательных бассейнов.
11. Качество воды, расфасованной в емкости. Миграция химических веществ из упаковки в питьевую воду. Значение для здоровья человека.
12. Классификация спортивных сооружений. Гигиенические требования к выбору места для строительства спортивного сооружения и ориентации зданий.
13. Гигиенические требования к микроклимату спортивных сооружений: температурный режим, влажность, освещение, отопление, вентиляция, шум.
14. Рациональный режим дня. Особенности временной адаптации занимающихся физической культурой и спортом. Понятие о биоритмах.
15. Достаточное и сбалансированное питание. Спортивное питание.
16. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов в питании спортсмена.
17. Гигиенические требования к пищевым продуктам. Значение качества пищевых продуктов на состояние здоровья человека.
18. Гигиенические принципы организации питания спортсменов. Режим питания спортсменов. Гигиеническая оценка рациона питания.
19. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов.
20. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой температуры.
21. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях низкой температуры.
22. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горных условиях.
23. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации.
24. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.
25. Группы здоровья школьников. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.
26. Гигиенические основы физического воспитания школьников. Гигиенические требования к местам занятий физической культуры в школе.

27. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований.
28. Понятие о восстановительных процессах. Характеристика средств восстановления. Восстановительные мероприятия в спорте.
29. Восприимчивость к инфекциям и иммунитет. Виды иммунитета. Значение физической культуры и спорта в изменении иммунитета.
30. Гигиенические принципы закаливания организма. Виды закаливания. Закаливание в спортивной практике.

5.2. Темы письменных работ

Список тем для рефератов:

1. Этапы становления гигиены как науки. Исторический путь развития спортивной гигиены в России.
2. Гигиена физических упражнений и спорта: сущность, предмет изучения и основные задачи.
3. Классификация факторов внешней среды и общие механизмы их воздействия на организм занимающегося спортом.
4. Химические и физические параметры атмосферного воздуха. Влияние его загрязнения на здоровье при занятиях физкультурой и спортом.
5. Основные источники загрязнения атмосферного и внутреннего воздуха помещений. Понятие и роль антропогенных факторов.
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 тренировки 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 работами:
 - а) врачей древней Греции
 - б) Института гигиены имени Ф.Ф. Эрисмана и кафедр гигиены в институтах физической культуры
 - в) военных медиков в период Второй мировой войны
 - г) европейских ученых XIX века
3. Основной задачей гигиены физической культуры и спорта НЕ является:
 - а) изучение влияния условий среды на здоровье и работоспособность спортсменов
 - б) разработка гигиенических нормативов для мест занятий
 - в) непосредственное лечение спортивных травм
 - г) научное обоснование средств восстановления
4. К специфическим задачам гигиены спорта, в отличие от общей гигиены, относится:
 - а) изучение состава питьевой воды
 - б) обоснование режима тренировок и питания с учетом вида спорта
 - в) борьба с инфекционными заболеваниями
 - г) нормирование освещенности жилых помещений
5. К социальным факторам внешней среды, влияющим на спортсмена, относится:
 - а) температура воздуха
 - б) режим труда и отдыха
 - в) уровень шума
 - г) геомагнитная активность
6. Общим принципом влияния неблагоприятных факторов среды на организм является:
 - а) формирование состояния напряжения адаптационных систем
 - б) немедленное улучшение спортивных результатов
 - в) полная нейтрализация влияния тренировочного процесса
 - г) отсутствие какой-либо ответной реакции
7. Наиболее опасным для здоровья при занятиях на улице в городе является загрязнение атмосферного воздуха:
 - а) азотом
 - б) взвешенными частицами (пыль, сажа) и угарным газом
 - в) инертными газами
 - г) кислородом
8. Во время интенсивной физической нагрузки в условиях загрязненного воздуха повышается риск:
 - а) улучшения вентиляции легких
 - б) проникновения вредных веществ вглубь дыхательных путей из-за учащения дыхания
 - в) снижения частоты сердечных сокращений
 - г) увеличения парциального давления кислорода в альвеолах
9. К антропотоксинам относится:
 - а) озон
 - б) аммиак, сероводород, углекислый газ, выделяемые человеком
 - в) свинец от выхлопных газов
 - г) пыльца растений
10. Основной мерой борьбы с накоплением антропотоксинов в воздухе спортивного зала является:
 - а) снижение температуры
 - б) увеличение влажности
 - в) эффективная работа приточно-вытяжной вентиляции
 - г) использование ароматизаторов
11. Процесс приспособления организма к новым климатическим условиям называется:
 - а) адаптация
 - б) акклиматизация
 - в) закаливание
 - г) реабилитация
12. Для ускорения акклиматизации в горах спортсменам рекомендуется:
 - а) сразу приступить к интенсивным тренировкам
 - б) соблюдать этапность повышения нагрузок, питьевой режим и рацион с повышенным содержанием углеводов
 - в) максимально ограничить потребление жидкости
 - г) тренироваться только в вечернее время
13. Во время длительной интенсивной тренировки оптимальным является употребление воды:
 - а) большими порциями (по 500 мл) 2-3 раза за занятие
 - б) небольшими порциями (по несколько глотков) каждые 10-20 минут
 - в) только после появления сильной жажды
 - г) газированной, для лучшего утоления жажды
14. Гипогидратация (обезвоживание) организма спортсмена в первую очередь приводит к:
 - а) увеличению силы мышц
 - б) снижению работоспособности, увеличению вязкости крови, нарушению терморегуляции
 - в) повышению концентрации внимания
 - г) усиленному жиросжиганию
15. Наиболее защищенным от поверхностного загрязнения источником водоснабжения считаются:
 - а) реки

- б) озера
в) артезианские подземные воды
г) водохранилища
16. Основным источником биологического загрязнения водных объектов являются:
а) выбросы промышленных предприятий
б) сточные воды населенных пунктов
в) ливневые стоки с полей
г) судоходство
17. Показатель, характеризующий общую концентрацию солей кальция и магния в воде, — это:
а) хлорирование
б) жесткость
в) окисляемость
г) мутность
18. Наиболее распространенным и надежным методом обеззараживания воды в централизованных системах водоснабжения является:
а) озонирование
б) кипячение
в) хлорирование
г) УФ-облучение
19. Основная причина необходимости постоянного обновления воды в ванне плавательного бассейна — это:
а) ее охлаждение
б) накопление продуктов жизнедеятельности купающихся (пот, моча, косметика) и дезинфицирующих средств
в) изменение уровня pH
г) испарение
20. Наиболее опасным для посетителей бассейна является образование в воде побочных продуктов дезинфекции, таких как:
а) поваренная соль
б) хлорамины (соединения хлора с азотом из мочи и пота)
в) углекислый газ
г) кислород
21. Для хранения питьевой воды в больших объемах (кулеры) НЕ рекомендуется использовать тару из:
а) поликарбоната (маркировка «7»)
б) поливинилхлорида (ПВХ, маркировка «3»)
в) полиэтилентерефталата (ПЭТ, маркировка «1»)
г) стекла
22. Длительное хранение воды в пластиковой бутылке под солнечными лучами может привести к:
а) повышению ее минерализации
б) миграции в воду химических веществ из пластика (например, бисфенола А)
в) ее естественному обеззараживанию
г) насыщению воды кислородом
23. Спортивные сооружения, имеющие несколько специализированных помещений (залы, бассейн, трибуны) под одной крышей, классифицируются как:
а) плоскостные
б) крытые спортивные комплексы
в) открытые стадионы
г) тренировочные центры
24. При выборе участка для строительства спортивного сооружения необходимо учитывать:
а) розу ветров, уровень шума, наличие зеленых насаждений
б) только стоимость земли
в) исключительно транспортную доступность
г) близость к промышленным предприятиям
25. Для обеспечения естественного освещения в спортивном зале основной световой поток должен поступать:
а) с севера
б) слева (для правой) и сверху
в) справа
г) с юга без солнцезащитных устройств
26. Для удаления избыточного тепла, влаги и антропоксинов 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 прочностной 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	Стеблецов Е. А., Григорьев А. И., Григорьев О. А.	Гигиена физической культуры и спорта: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2024
Л1.3	Зименкова Ф. Н.	Питание и здоровье: учебное пособие для студентов поспецкурсу «питание и здоровье»	Москва: МПГУ, 2014
Л1.4	Ляпин В. А., Флянку И. П., Семенова Н. В., Приешкина А. Н., Разгонов Ф. И.	Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие	Омск: СибГУФК, 2014

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.5	Давлетова Н. Х.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Часть 2: Рабочая тетрадь для выполнения практических заданий и самостоятельной работы	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2018
Л1.6	Давлетова Н. Х.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: практикум для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «физическая культура»	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2016
Л1.7	Давлетова Н. Х.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Рабочая тетрадь для выполнения практических заданий и самостоятельной работы	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2018
Л1.8	Давлетова Н. Х.	Общая и специальная гигиена в схемах и таблицах	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2017
Л1.9	Волынская Е. В., Коробова С. А.	Гигиена физического воспитания и спорта	Липецк: Липецкий ГПУ, 2021
Л1.10	Наумов И. А., Сивакова С. П., Синкевич Е. В.	Общая гигиена: пособие для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по специальности 1 – 79 01 06 «сестринское дело» (заочная форма обучения)	Гродно: ГрГМУ, 2019
Л1.11	Маятникова Н. И.	Проведение лабораторных санитарно-гигиенических исследований: учебное пособие для СПО	Санкт-Петербург: Лань, 2024
Л1.12	Маятникова Н. И.	Проведение лабораторных санитарно-гигиенических исследований: учебное пособие для СПО	Санкт-Петербург: Лань, 2025
Л1.13	Дементьев А. А., Чудинин Н. В.	Гигиена: учебное пособие для обучающихся по специальности 31.02.01 лечебное дело (СПО)	Рязань: РязГМУ, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Бакулин В. С., Макаров В. И.	Общая гигиена с основами гигиены физического воспитания и спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие	Волгоград: ВГАФК, 2018
Л2.2	Банникова Л. П.	Рабочая тетрадь для практических занятий по гигиене	Челябинск: ЮУГМУ, 2015
Л2.3	Суетина О. Н., Булдашева О. В.	Гигиена физического воспитания и спорта: учеб.-метод. пособие	Шадринск: ШГПУ, 2022

6.1.3. Методические разработки

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

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

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

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

6.3.1.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) ауд. D112		
6.3.1.2	Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету. "Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ №148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL 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: 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 Academic Edition Windows 7 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 (потокковая)
6.3.1.9	Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3шт, 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 Academic Edition - 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 Academic Edition Windows 7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)"
6.3.1.14	
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

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

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

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

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

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

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

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Студентам следует:

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

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

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

Методические указания для подготовки к зачету

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

Зачет по дисциплине предусмотрен учебным планом и является формой промежуточной аттестации. Он проводится в один

этап в течение одного дня. Основной формой проведения зачета является опрос по теоретическим вопросам методом тестирования.

Цели зачета решаемые им задачи:

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

Подготовка студентов к зачету включает три стадии:

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

Подготовку к зачету целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы. Прежде всего, следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к зачету, чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени.

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

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

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

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

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

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

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

Преподаватель предоставляет обучающемуся право самостоятельного выбора варианта тестирования. Обучающийся выбирает вариант теста, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и выполняет задания. Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

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

Разъяснения по работе с рейтинговой системой

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

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

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

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

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

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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

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



Рабочая программа дисциплины **Основы антидопингового обеспечения**

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	34		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> , <Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
Неделя	13 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	18	18	18	18
Практические	20	20	20	20
Итого ауд.	38	38	38	38
Контактная работа	38	38	38	38
Сам. работа	34	34	34	34
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

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



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исакова А.Т.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Сформировать компетенции, позволяющие осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами РФ и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сферу 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	Физиология человека	
2.1.2	Биохимия человека	
2.1.3	Спортивная физиология	
2.1.4	Организация физкультурно-спортивных мероприятий	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Философия	
2.2.2	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-8: Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

ОПК-8.1: Объясняет основные характеристики допингов различных видов и их воздействие на организм занимающихся

Знать:

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

Уметь:

- разъяснять вопросы антидопингового обеспечения спортивной подготовки

Владеть:

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

ОПК-8.2: Организует работу по предотвращению применения допинга

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

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

ОПК-8.3: Выбирает антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории и разъясняет вопросы антидопингового обеспечения

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

опытом публичного выступления перед различными целевыми аудиториями по проблемам профилактики допинга

ОПК-12: Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

ОПК-12.1: Применяет нормативно-правовые акты в сфере образования, физической культуры и спорта

Знать:

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

Знать:

антидопинговое законодательство РФ

Уметь:
консультировать занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций

Владеть:
навыками анализа документов Всемирной антидопинговой программы

ОПК-12.2: Анализирует нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного и образовательного процесса

Знать:
- содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий

Уметь:
- разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга

Владеть:
- навыками внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1.						
1.1	ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В СПОРТЕ /Тема/	6	0				
1.2	История становления борьбы с допингом /Лек/	6	2	ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1	Л1.3 Л2.1 Э2		
1.3	Нарушения антидопинговых правил /Лек/	6	2	ОПК-8.2-У1 ОПК-8.1-31	Л1.4 Л2.1 Э8 Э9		
1.4	Виды нарушений антидопинговых правил /Пр/	6	2	ОПК-8.1-31 ОПК-8.2-У1	Л1.4 Л2.1 Э8 Э9		
1.5	Всемирный антидопинговый кодекс стандарты /Лек/	6	2	ОПК-8.2-В1 ОПК-12.1-32 ОПК-12.1-31	Л1.5 Л2.1 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13 Э14 Э15		
1.6	Стандарт Запрещенный список /Лек/	6	2	ОПК-8.1-В1 ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-В1	Л1.1 Л2.1 Э10		
1.7	Стандарт ТИ /Лек/	6	2	ОПК-8.2-В1	Л1.2 Л2.1 Л2.2 Э6 Э11		
1.8	Всемирный антидопинговый кодекс стандарты /Пр/	6	2	ОПК-8.2-В1 ОПК-8.1-31	Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13 Э14 Э15		
1.9	Допинг-контроль /Пр/	6	2	ОПК-8.2-31	Л1.4 Л2.1 Л2.2 Э14		
1.10	Медицинская помощь без нарушения антидопинговых правил /Пр/	6	2	ОПК-12.2-В1 ОПК-12.1-В1	Л1.5 Л2.1 Л2.2 Э7 Э10		
1.11	Биологический паспорт спортсмена /Пр/	6	4	ОПК-12.2-В1 ОПК-12.1-31 ОПК-12.1-32	Л1.5 Л2.1 Л2.2 Э1		
	Раздел 2. Модуль 2.						

2.1	ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИАНТИДОПИНГОВОЙ	6	0				
2.2	Медицинские аспекты проблемыдопинга /Лек/	6	2	ОПК-8.1- У1ОПК- 8.1-В1	Л1.5Л2.1Л2.2 Э1 Э6 Э7 Э17		
2.3	БАДы и спорт /Лек/	6	2	ОПК-8.1- У1ОПК- 8.1-В1	Л1.5Л2.1Л2.2 Э1 Э6 Э7 Э17		
2.4	Допинг-аддиктивное поведение /Пр/	6	2	ОПК-12.1- У1 ОПК- 8.3-У1 ОПК-8.3-31	Л1.1Л1.2Л2.1Л2.2 Э5		
2.5	Правовые аспекты антидопинговойработы /Лек/	6	2	ОПК-12.1- В1 ОПК- 8.3-31 ОПК-8.3-В1	Л1.4Л2.1Л2.2 Э3 Э4 Э16Э17 Э18		
2.6	Ценности современного спорта /Пр/	6	2	ОПК-12.2- У1 ОПК- 12.2- 31ОПК- 12.1-У1 ОПК-12.1- 31ОПК-8.3- У1ОПК- 8.2-У1	Л1.3Л2.1Л2.2 Э2 Э3 Э4 Э8Э9		
2.7	Особенности организацииантидопинговой работы /Лек/	6	2	ОПК-8.3- У1ОПК- 8.2- У1ОПК- 8.2-31ОПК- 12.1-У1	Л1.1Л2.1Л2.2 Э3 Э4 Э5 Э9		
2.8	Предупреждение риска нарушенийантидопинговых правил /Пр/	6	2	ОПК-12.2- У1 ОПК- 12.2- В1ОПК- 12.2-31	Л1.3Л2.1Л2.2 Э3 Э4 Э15Э16 Э17 Э18		
2.9	Формы и методы антидопингОВОГОвоспитания /Пр/	6	2	ОПК-8.3- У1ОПК- 12.1-У1 ОПК-12.2- У1	Л1.4Л2.1Л2.2 Э2 Э8 Э9		

2.10	/Ср/	6	34	ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.2-В1 ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК-8.3-31 ОПК-8.3-У1 ОПК-12.1-31 ОПК-12.1-32 ОПК-12.1-У1 ОПК-12.1-В1 ОПК-12.2-31 ОПК-12.2-У1 ОПК-12.2-В1	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5Л2.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4Э5 Э6 Э7 Э8Э9 Э10 Э11Э12 Э13 Э14Э15 Э16 Э17Э18		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

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

Примеры заданий для промежуточной аттестации.

Тестовые вопросы

1. Что такое маскирующий агент?

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

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

- отличается тем, что у несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными возможностями есть право на модифицированную процедуру
- в принципе не отличается
- отличается только сдачей анализа крови, процедура сдачи анализа мочи в принципе одинакова для всех спортсменов, независимо от их особенностей
- отличается правом сдавать пробу в присутствии инспектора допинг-контроля одного пола

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

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

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

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

5. Причинами начала приема запрещенных субстанций спортсменом могут стать:

- всё перечисленное
- возвращение в спорт после травмы
- неудача на последних соревнованиях
- уверенность, что допинг является неотъемлемой частью спорта
- неуверенность в себе
- пренебрежение рисками для здоровья
- давление окружающих

Ситуационный задачи

1. В последнее время спортсмен имеет показатели, значительно отличающиеся от тех, что фиксировались у него обычно в

биологическом паспорте спортсмена. Медицинское обследование не выявило наличия какой-либо патологии. Что может быть объяснением необычно большого расхождения показателей в биологическом паспорте? Информация, содержащаяся в паспорте, является ли достаточной для возбуждения дисциплинарной процедуры в отношении спортсмена?

2. Бывший спортсмен пришел в государственную спортивную школу для трудоустройства тренером. В трудовом договоре он обнаружил, что обязан соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Спортсмен отказался подписывать договор аргументируя тем, что хотел бы тренировать юных спортсменов, а не тратить время на разговоры. Оцените поведение сторон.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

МОДУЛЬ 1

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В СПОРТЕ

Занятие 1

Виды нарушений антидопинговых правил

Постановка проблемы и задачи

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

Для этого необходимо:

проанализировать определение термина «допинг»;

уточнить субъектов нарушений антидопинговых правил, права и обязанности спортсмена.

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

Ожидаемые результаты:

обеспечение понимания важности соблюдения антидопинговых документов;

принятие новых взглядов на разъяснение занимающимся основных видов нарушений антидопинговых правил и последствий этих нарушений;

освоение техник создания инфографики как средства визуализации проблемы допинга в спорте;

овладение навыками организации участия занимающихся в программах антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

Источники информации

1. Антидопинговое пособие FISU-WADA. [Электронный ресурс]. – <https://www.antidopinglearninghub.org>
 2. Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-wada/>
 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 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.

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 в общих 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 национальных антидопинговых программах

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

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

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

3. Какова цель Всемирного антидопингового кодекса?

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

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

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

г. Все перечисленные ответы верны.

4. Подберите правильные пары для характеристики документов

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

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

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

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

Всемирный антидопинговый кодекс Спортсмен должен быть уведомлен в какой лаборатории находятся его пробы, чтобы 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:

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

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

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

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

Занятие 3

Допинг-контроль

Постановка проблемы и задачи

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

анализ Международного стандарта по тестированию и расследованиям;

анализ Всемирного антидопингового кодекса;

сравнение процедуры допинг-контроля у разных категорий спортсменов и в командных и индивидуальных видах спорта.

Программа антидопинговых мероприятий спортивной школы должна включать в себя ознакомительные мероприятия по 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.

1. Определите требования к процедуре допинг-контроля общие для всех спортсменов.

2. Объясните особенности тестирования в командных видах спорта.

3. Уточните модификации допинг-контроля для:

о спортсменов с инвалидностью;

о несовершеннолетних спортсменов.

4. Выясните, как фиксируется просьба спортсмена о представителе или переводчике, об отсрочке сдачи пробы или замечания о процедуре.

Практическая работа: конференция антидопингового агентства

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

Процедура допинг-контроля:

о общие требования;

о права спортсмена;

о обязанности спортсмена.

Особенности допинг-контроля:

о спортсменов входящих и не входящих в регистрируемый пул тестирования;

о спортсменов командных видов спорта;

о спортсменов с инвалидностью;

о несовершеннолетних спортсменов.

2. Придумайте по обозначенной теме 6 вопросов, которые будут заданы другим группам (желательно придумать больше вопросов для исключения повторения одинаковых).

3. Представьте одну из групп как сотрудников какого-либо национального антидопингового агентства, а остальные группы спортсменами, для которых была организована эта встреча. Задайте группе национального антидопингового агентства по два вопроса от каждой из групп спортсменов. Затем поменяйтесь ролями.

4. Используя ПОПС-формулу, сформулируйте вывод по всей работе.

Балльно-рейтинговая система оценки

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

Самоконтроль

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

а. отличается тем, что у несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными возможностями есть право на модифицированную процедуру;

б. в принципе не отличается;

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

- г. отличается правом сдавать пробу в присутствии инспектора допинг-контроля одного пола.
2. В соответствии с антидопинговой политикой WADA максимально возможное число прохождения спортсменом допинг-контроля за год определяется следующим образом:
 - а. спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю неограниченное количество раз только в том случае, если он состоит в каком-либо пуле тестирования;
 - б. спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю на каждом крупном соревновании;
 - в. спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю раз в полгода;
 - г. спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю неограниченное количество раз.
3. Даже если несовершеннолетним спортсменам и спортсменам с ограниченными возможностями здоровья разрешено привлечение его представителя, представитель не может наблюдать за непосредственным процессом сдачи пробы.
 - а. Это предложение ошибочно.
 - б. Это предложение верно.
 - в. Это предложение верно только для спортсменов с ограниченными возможностями.
 - г. Это предложение верно только для процедуры сдачи крови.
4. Отказ от допинг-контроля, неявка на пункт допинг-контроля, любые попытки уклониться от сдачи проб – все это расценивается как:
 - а. борьба за право спортсмена самостоятельно планировать свою жизнь;
 - б. нарушение антидопинговых правил;
 - в. борьба за право спортсмена на личную жизнь;
 - г. нарушение прав гражданина и спортсмена.
5. При положительном результате анализа на запрещенные препараты пробы А:
 - а. спортсмен имеет возможность подать заявку на вскрытие пробы В;
 - б. пробу В вскрывают в обязательном порядке;
 - в. спортсмену предоставляется право пересдать пробу А;
 - г. спортсмена сразу же дисквалифицируют.

Занятие 4

Медицинская помощь без нарушения антидопинговых правил

Постановка проблемы и задачи

Такие трудовые действия тренера как информирование занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, а также получение информации о номенклатуре принимаемых занимающимся 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 формелекций, бесед, деловых игр с использованием различных методов и педагогических технологий. Mentimeter – это простое использование 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-wada/>
3. Запрещенный список. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-wada/>
4. Проверка субстанции на вхождение в запрещенный список WADA. [Электронный ресурс]. – <http://list.rusada.ru>
5. Процедура получения разрешения на ТИ. [Электронный ресурс]. – http://www.fgssr.ru/sites/default/files/antidoping/02_rf_docs/Процедура%20получения%20разрешения%20на%20ТИ.pdf
6. Справочник лекарственных препаратов Видаль. Описание лекарственных средств. <https://www.vidal.ru/>
7. Стандарт по терапевтическому использованию. [Электронный ресурс]. – <https://nada.by/upload/14-01-2021-6.pdf>
8. Mentimeter: программное обеспечение для создания интерактивных презентаций. [Электронный ресурс]. – <https://www.mentimeter.com/app>

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

Выясните:

- о что обозначает аббревиатура ТИ;
- о какие имеются сервисы онлайн-проверки лекарственных средств;
- о какие условия должны быть соблюдены для того, чтобы спортсмену могло быть выдано разрешение на ТИ;
- о что такое ретроактивный запрос;
- о при каких условиях спортсмен может обратиться за получением ретроактивного ТИ?

Практическая работа: решение ситуационных задач.

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

1. В случае допинг-контроля возможна ли дисквалификация спортсмена из-за приема назначенных врачом препаратов?
2. Если проблема есть, можно ли было ее избежать при наличии официального разрешения на ТИ?
3. Если разрешение все-таки нужно, в какую организацию необходимо было подать запрос на ТИ?
4. Может ли решить проблему оформление ретроактивного запроса на ТИ?

Ситуация

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

Вид спорта: биатлон

Диагноз: бронхиальная астма (физического усилия)

Назначение: сальбутамол (аэрозоль)

2 Спортсмен: 34 года, состоит в национальном пуле тестирования, планирует отобраться для участия через год в крупном международном соревновании

Вид спорта: пулевая стрельба

Диагноз: артериальная гипертензия

Назначение: нифедипин на кусочек сахара в случае гипертонического криза, карведилол

3 Спортсменка: 25 лет, находится в олимпийской деревне, до старта ее вида спорта и ее личного старта на Олимпийских играх 3 дня

Вид спорта: шоссейный велоспорт

Диагноз: аллергический дерматит (покраснение в области обоих предплечий, сильный зуд)

Назначение: глюконат кальция, зиртек, элоком (мазь), дексаметазон – внутримышечная инъекция с целью предупреждения отека Квинке

4 Спортсмен: 24 года, не состоит ни в национальном, ни и международном пулах тестирования, но подает большие надежды в спорте и периодически участвует в крупных соревнованиях

Вид спорта: греко-римская борьба

Диагноз: черепно-мозговая травма во время соревнований, перелом острого отростка С2, разрыв межпозвоночных связок С2-С3

Назначение: экстренная операция, в числе препаратов: таргин

2. Оформите ответы на вопросы по каждой ситуационной задаче (4 открытых ответа), а также используя ПОПС-формулу, сформулируйте вывод по всей работе.

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

1 Верно проанализировано 2 ситуационные задачи или верно проанализирована 1 ситуационная задача и верно сформулирован вывод

2 Верно проанализировано 3 ситуационные задачи или верно проанализировано 2 ситуационных задачи и верно сформулирован вывод

3 Верно проанализировано 4 ситуационные задачи или верно проанализировано 3 ситуационных задачи и верно сформулирован вывод

4 Верно проанализировано 4 ситуационные задачи и верно сформулирован вывод

Самоконтроль

1. ТИ – это:

- а. терапевтическая инструкция;
- б. терапевтическое использование;
- в. терапевтическое исключение;
- г. теоретическое исключение.

2. К запросу на ТИ необходимо приложить:

- а. запрещенный список, устанавливающий перечень субстанций и методов, запрещенных к использованию спортсменами, на дату соревнований;
- б. QR-код препаратов для более быстрого их поиска в аптечной сети или специализированных магазинах, реализующих запрещенные WADA БАДы;
- в. справку о болезни от врача своей сборной команды;
- г. заключение врача, подробную историю болезни, обследований и лабораторных анализов для документального подтверждения диагноза.

3. Спортсмены, планирующие участие в Олимпийских играх должны отправить запросы на ТИ запрещенных препаратов и методов:

- а. в свою международную федерацию;
- б. в национальное антидопинговое агентство;
- в. в Международный олимпийский комитет;
- г. в международную федерацию и в национальное антидопинговое агентство одновременно.

4. Ретроактивное ТИ – это:
 - а. разрешение на ТИ после применения запрещенной субстанции или метода;
 - б. действие закона на решения, принятые до его вступления в силу;
 - в. направление запроса на использование субстанций, требующих разрешения на ТИ препаратов, запрещенных WADA при ретроградной амнезии;
 - г. новые технологии РУСАДА для того, чтобы определить употребление допинга спортсменами даже во время паузы в тестировании.
5. Спортсмены, не являющиеся спортсменами международного уровня и спортсменами национального уровня:
 - а. не обязаны подавать запрос на ТИ заранее;
 - б. обязаны подавать запрос на ТИ заранее, как и спортсмены, состоящие в пулах тестирования;
 - в. обязаны подавать запрос только спортсмены с ограниченными возможностями здоровья;
 - г. не обязаны подавать запрос только несовершеннолетние спортсмены.

Занятие 5

Биологический паспорт спортсмена

Постановка проблемы и задачи

Биологический паспорт спортсмена (БПС) используется как база данных результатов анализа крови спортсмена, истории 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 недисквалифицировать, 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, проживании 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 Донике, основатель всемирно известной Антидопинговой лаборатории в Кельне, предложил измерять не концентрацию тестостерона, а отношение концентраций тестостерона (Т) и эпитестостерона (Е). За норму отношения Т/Е была взята 1. Разброс значений Т/Е в среднем составляет от 0,1 до 3,5. В принципе при Т/Е > 6 можно утверждать, что проба на допинг положительная, но существуют индивидуальные особенности у отдельных спортсменов и народов. Для представителей азиатских стран характерны значения на уровне 0,1-0,5. В Норвегии, России и Австралии изучены спортсмены, у которых отношение Т/Е стабильно держится в районе 7. Искусственное введение тестостерона резко изменяет отношение Т к Е. Бен Джонсон получил пожизненную дисквалификацию в 1993 году при Т/Е больше 9. Усемиборки из Иркутска Ирина Белова в 1993 году анализ отношения Т/Е составлял 7. Мери Деккер-Слени, выдающаяся американская бегунья, в 1996 году попала во время отбора к Олимпиаде на тестостероне, Т/Е = 9. Деннис Митчелл, чемпион мира и олимпийских игр в эстафете 4x100 м, был пойман в 1998 году при внезапной проверке на соотношении 10.

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

1	Есть верные ответы на 2 вопроса или	есть верный ответ на 1 вопрос и верно сформулирован вывод
2	Есть верные ответы на 3 вопроса или	есть верные ответы на 2 вопроса и верно сформулирован вывод
3	Есть верные ответы на 4 вопроса или	есть верные ответы на 3 вопроса и верно сформулирован вывод
4	Есть верные ответы на 4 ситуационные задачи и верно сформулирован вывод	

Самоконтроль

1. Биологический паспорт спортсмена применяется с целью:
 - а. мониторинга функционального состояния спортсменов;
 - б. антидопингового контроля;
 - в. оба ответа верны;
 - г. оба ответа ошибочны.
2. В основу БПС положен принцип мониторинга на долгосрочной основе биологических маркеров, изменение которых происходит в результате:
 - а. применения допинга конкретным спортсменом;
 - б. патологических изменений в организме конкретного спортсмена;
 - в. применения допинга или патологических изменений в организме конкретного спортсмена;
 - г. применения допинга или патологических изменений в организме всех спортсменов высокого уровня.
3. БПС состоит из нескольких модулей:
 - а. гематологического и стероидного;
 - б. гематологического и эндокринного;
 - в. гематологического, эндокринного, стероидного;
 - г. гематологического, эндокринного, стероидного, патогенного.
4. На значение биологических маркеров влияют такие факторы как:
 - а. пол спортсмена, его этническая принадлежность, спортивная тренировка в условиях гор;

- б. только спортивная тренировка в условиях гор;
 - в. только пол спортсмена;
 - г. пол спортсмена и спортивная тренировка в условиях гор.
5. Параметры крови всегда индивидуально обусловлены, что очень важно для выявления личной нормы каждого спортсмена. Первые пробы берутся во внесоревновательный период, когда использование допинга менее вероятно. На их основе с помощью методов статистики выстраивается личный профиль спортсмена, с которым сравниваются последующие результаты проб, а отклонения от них означают применение допинга.
- а. Да
 - б. Нет
 - в. Только летом
 - г. Только летом и в соревновательный период

МОДУЛЬ 2

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АНТИДОПИНГОВОЙ РАБОТЫ

Занятие 6

Допинг-аддиктивное поведение

Постановка проблемы и задачи

Одно из трудовых действий тренера – информирование занимающихся о психологических последствиях использования допинга. Для этого от тренера требуется умение разъяснять вопросы антидопингового обеспечения спортивной подготовки, что необходимо для предупреждения случаев применения допинга во время тренировок и в соревновательной деятельности. С целью приобретения опыта организации работы по профилактике допинг-аддиктивного поведения для начала следует разобраться с понятием аддикции в целом и конкретизировать понятие спортивной аддикции.

Аддикция обозначает зависимость – «навязчивую потребность получить сверх нормы». Аддиктивное поведение – это особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния. Выделяют основные виды аддикций:

- химическая (алкоголь, наркотики, лекарства);
- участие в азартных играх, в т. ч. компьютерных;
- сексуальное аддиктивное поведение;
- переедание и голодание;
- «трудоголизм»;
- длительное прослушивание музыки;
- спортивная аддикция.

В спорте аддиктивное, т.е. зависимое, поведение может рассматриваться как поведение с целью развития и поддержания интенсивных эмоций, ощущаемых как просто после регулярных физических нагрузок, так и после спортивных побед.

Программа антидопинговых мероприятий спортивной школы обычно содержит работу с юными спортсменами и их родителями. Выступление на родительском собрании – это ответственное мероприятие, к которому нужно быть подготовленным.

Ожидаемые результаты:

- обеспечение понимания важности профилактики спортивной аддикции;
- осознание необходимости разъяснительной работы с родителями для повышения эффективности антидопингового воспитания;
- совершенствование мастерства публичного выступления;
- овладение навыками анализа тестового материала.

Источники информации

1. Грецов А.Г. Психотехнологии антинаркотической и антидопинговой работы в спорте. – Издан. 2-е, перераб. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 173 с.
2. Кривошеков С.Г., Боброва Ю.В. Психофизиология спортивных аддикций // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2019. №10-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologiya-sportivnyh-addiktsiy> (дата обращения: 28.12.2019)
3. Антидопинговое пособие FISU-WADA. [Электронный ресурс]. – <https://www.antidopinglearninghub.org>
4. Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>
5. Общероссийские антидопинговые правила. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/upload/iblock/368/OAP%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 неистовое желание 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 состоять 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 последствия 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 выдержали 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-аддитивном 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. Причиной 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 по содержанию 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 Чарльтон ни разу не был удален с поля. Футболист за 20 лет всего один раз (!) получил замечание от судьи. В 1973 г. Бобби Чарльтон получил премию «Fair play».

Международный Комитет Fair play ежегодно присуждает две награды: за совершение благородных поступков в духе Fairplay 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

судьей 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 транслировать истинных спортивных ценностей, внедрению идей Fair Play в образовательный процесс при работе с разными целевыми аудиториями: спортсменами, тренерами, врачами, родителями, учащимися, СМИ.

В числе трудовых действий тренера – проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ антидопингового обеспечения спортивной подготовки, а также информирование занимающихся не только о психологических, но и имиджевых последствиях использования допинга. Для этого от тренера требуется умение разъяснять вопросы антидопингового обеспечения спортивной подготовки, что необходимо для предупреждения случаев применения допинга во время тренировок и в соревновательной деятельности, контроля исполнения антидопинговых мероприятий и процедур. С целью приобретения опыта выступлений по профилактике допинга перед различными целевыми аудиториями для начала необходимо создать базовый документ, который впоследствии можно было бы откорректировать в зависимости от того, с кем будет нужно проводить антидопинговую работу.

Ожидаемые результаты:

- обеспечение понимания важности ведения профилактической работы по антидопинговому воспитанию с различными целевыми аудиториями;
- принятие идеи Международного стандарта по образованию как обязательной части Всемирной антидопинговой программы;
- совершенствование мастерства публичного выступления;
- овладение навыками анализа статистической информации на сайтах РУСАДА и WADA о санкциях в отношении спортсменов за нарушения антидопинговых правил.

Источники информации

1. Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/>
2. Сайт WADA [Электронный ресурс]. – <https://www.wada-ama.org/en>
3. Сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – <https://www.minsport.gov.ru>
4. Уголовный кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/
5. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/
6. Трудовой кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/
7. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 05.04.2021) О физической культуре и спорте в Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – <https://sudact.ru/law/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/>
8. Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс РФ» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_286728/
9. Стандарт по образованию. [Электронный ресурс]. – https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021_ise_rus_qaznado_x_radoca_final_with_changes.pdf

Задания для самостоятельной работы: создание базового конспекта выступления «Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил»

1. Научитесь работать с сайтом РУСАДА:
 - о кликните вкладку Дисквалификации;
 - о найдите информацию по избранному виду спорта.

Научитесь работать с сайтом WADA:

- о в разделе «Полезные ссылки» кликните вкладку Антидопинговая статистика;
- о найдите информацию по избранному виду спорта.

Научитесь работать с сайтом Министерства спорта Российской Федерации. Пройдите во вкладку «Антидопинговое законодательство»: Главная → Спорт → Антидопинговое обеспечение. Познакомьтесь с документами, которые там представлены. Особое внимание обратите на следующие документы:

- о Ст. 3.11, 6.18 КоАП РФ;
- о Ст. 234 Уголовного кодекса РФ;
- о Ст. 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ;
- о Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. №

461-ФЗ.

2. Создайте базовый конспект выступления «Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил» в виде электронного документа формата Word (Times New Roman, 12, интервал 1,15; поля 2 со всех сторон).

о Дайте название конспекту выступления, указав избранный вид спорта.

о Подберите материал и сформулируйте один абзац текста, касающийся использования допинга в спорте высших достижений, любительском и детско-юношеском спорте, в неспортивном обществе в целом. Актуализируйте тему в следующем абзаце, раскрывая проблемы избранного вида спорта: приведите примеры спортсменов и последствий применения ими допинга для их личного имиджа и имиджа страны.

о В статье 348.2. Трудового кодекса Российской Федерации «Особенности заключения трудовых договоров со спортсменами, с тренерами» указано, что обязательными для включения в трудовой договор как со спортсменом, так и тренером являются условия об их обязанности соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Антидопинговое законодательство на территории Российской Федерации включает в себя как административное, так и уголовное наказание. Подберите материал и сформулируйте два абзаца текста, касающиеся ответственности за применение допинга относительно: самого спортсмена, тренера, тренера несовершеннолетнего спортсмена, роли родителей (семьи) спортсмена в поддержке нулевой терпимости к допингу.

о Подберите информацию и сформулируйте два абзаца текста, касающиеся необходимости умения работать с Запрещенным списком для: получения медицинской помощи без нарушения антидопинговых правил; возможности использования ТИ. Объясните: почему реклама лекарственных препаратов в общедоступных СМИ провоцирует опасное и бесконтрольное употребление лекарств и БАДов; как биологический паспорт спортсмена способствует решению проблемы «чистоты» спорта, с какого периода жизни спортсмена нужно начинать сбор данных для открытия паспорта.

о Сформулируйте общий вывод, используя ПОПС-формулу.

3. Самостоятельно проверьте качество своей работы по плану – при необходимости внесите изменения.

о Конспект выступления имеет название, в котором указан избранный вид спорта. Объем работы не более 2 страниц.

о Первый абзац содержит не более четырех предложений. В первом абзаце конспекта анализируется применение допинга в спорте высших достижений; любительском спорте; детско-юношеском спорте; неспортивном обществе в целом.

о Второй абзац содержит не более четырех предложений. В нем раскрываются проблемы применения допинга в избранном виде спорта: приведены примеры спортсменов и последствий применения ими допинга для их личного имиджа; приведены примеры спортсменов и последствий применения ими допинга для имиджа страны.

о В третьем абзаце в двух предложениях уточняется, что ждет спортсмена, нарушившего антидопинговые правила, а также дисквалифицированного спортсмена, если он нарушит запрет на участие в соревнованиях во время срока дисквалификации, дается оценка факту присутствия дисквалифицированного тренера на тренировке спортсменов.

о В четвертом абзаце в двух предложениях уточняется ответственность персонала, если доказана его вина в нарушении антидопинговых правил несовершеннолетним спортсменом в сравнении с ответственностью тренера несовершеннолетнего 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 своего выступления от группы, ориентируясь на особенности восприятия информации целевой аудиторией. Продумайте, какие аргументы наиболее важны именно для выбранной целевой группы.

3. Обратите внимание на следующие детали:

о какое время считается соревновательным периодом в избранном вами виде спорта;

о какой конкретно вклад может внести выбранная целевая аудитория в решение проблемы допинга в спорте.

Целевые аудитории

1 Дети и молодежь

2 Медицинский персонал

3 Менеджеры спортивных команд

4 Родители

5 СМИ

6 Спортивные психологи

7 Спортивные чиновники в регионах

8 Спортсмены

9 Спортсмены, в отношении которых действуют санкции

10 Тренеры

4. Выступите друг перед другом. Оцените выступления.

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

1 Выступление разработано на бытовом уровне

2 В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, но подобранные примеры не всегда убедительны и особенности целевой аудитории до конца не учтены

3 В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, подобранные примеры убедительны, особенности целевой аудитории учтены

4 В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, подобранные примеры

убедительны, особенности целевой аудитории учтены. Группа принимала активное участие в обсуждении работ других групп.

Самоконтроль

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

а. Да, это обязательно.

б. Нет, это 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, неразделяя 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 содействия созданию честной спортивной среды;
- г. все указанные пункты верны.

5. Под термином «спортсмен», используемом в Международном стандарте по Образованию следует понимать:

- а. любое лицо, занимающееся спортом на международном или на национальном уровне;
- б. любое лицо, занимающееся спортом на уровне не ниже национального;
- в. любое лицо, занимающееся спортом на международном или национальном уровне, при этом антидопинговая организация дает право на свое усмотрение применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является 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
ЛП.1	Куртев С. Г.	Основы антидопингового обеспечения	Омск: СибГУФК, 2018
ЛП.2	Минникаева Н. В., Жуков Р. С., Шабашева С. В.	Основы антидопингового обеспечения: курс лекций	Кемерово: КемГУ, 2019
ЛП.3	Безуглова Э. Н., Ачкасова Е. Е.	Основы антидопингового обеспечения спорта	Москва: Спорт-Человек, 2019
ЛП.4	Попова Н. Н., Попова И. Е.	Антидопинговая законодательная база и система противодействия допингу: учебно-методическое пособие	Воронеж: ВГАС, 2023

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
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.	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.	1С. Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.	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 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: 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 Academic Edition Windows 7 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 ЭБУС, 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 программой в

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



Рабочая программа дисциплины **Спортивная метрология**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	30		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
Неделя	13			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	42	42	42	42
Сам. работа	30	30	30	30
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Афзалова Альфия Николаевна; к.б.н., Доц., Хурамин Илнур Гумерович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 11.03.2025 г. № 14

Зав. кафедрой Мугаллимова Н.Н.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Цель освоения дисциплины «Спортивная метрология» заключается в формировании профессиональной компетентности в области измерений, контроля и анализа показателей физкультурно-спортивной деятельности, необходимой для научно обоснованного управления тренировочным и образовательным процессом

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Информационные технологии	
2.1.2	Теория и методика физической культуры	
2.1.3	Прикладная статистика	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Производственная практика: преддипломная	
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.3	Особенности научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-9.2: Использует при организации занятий физической культуры, спорта и фитнеса контроль технической и физической подготовленности, физического развития занимающихся различного пола и возраста

Знать:

- основные методы и средства контроля физического развития, технической и физической подготовленности;
- возрастные и половые особенности занимающихся, влияющие на выбор методов контроля.

Уметь:

- применять методы контроля в зависимости от пола, возраста и уровня подготовленности занимающихся;
- интерпретировать результаты контроля при планировании занятий.

Владеть:

- навыками организации и проведения контрольных процедур в различных группах занимающихся;
- методиками адаптации контрольных заданий под индивидуальные особенности обучающихся.

ОПК-9.3: Использует результаты педагогического, медико-биологического и психологического контроля для коррекции учебно-тренировочных занятий занимающихся различного пола и возраста

Знать:

- принципы интеграции данных педагогического, медико-биологического и психологического контроля;
- особенности взаимосвязи физического и психического состояния с эффективностью тренировочного процесса.

Уметь:

- анализировать комплексные данные контроля и выявлять причины недостаточной эффективности занятий;
- корректировать содержание и методику учебно-тренировочных занятий на основе полученных данных.

Владеть:

- навыками разработки индивидуальных и групповых рекомендаций по коррекции тренировочного процесса;
- подходами к интерпретации и применению междисциплинарных данных контроля в практике фитнеса и оздоровительной физической культуры.

ОПК-11: Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-11.4: Пользуется контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными техническими устройствами

Знать:

- классификацию, принципы работы и метрологические характеристики контрольно-измерительных приборов из электронных устройств, применяемых в физической культуре и спорте;
- нормативные и методические требования к использованию технических средств в метрологическом обеспечении.

Уметь:

- выбирать и применять соответствующие приборы и устройства в зависимости от целей и задач контроля;
- проводить калибровку, настройку и техническое обслуживание оборудования при необходимости.

Владеть:

- практическими навыками работы с контрольно-измерительной аппаратурой (например, тест-системами, пульсометрами, анализаторами состава тела, динамометрами и др.);
- навыками обработки и интерпретации данных, полученных с помощью технических средств, в контексте оценки

эффективности тренировочных программ.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Основы теории измерений и методы статистической						
1.1	Шкалы измерений. Единицы измерений. Погрешности измерений /Тема/	5	0				
1.2	Шкалы измерений. Единицы измерений. Погрешности измерений /Лек/	5	1	ОПК-11.4-31	Л1.1Л2.1Л2.2Л2.3Л3.4		
1.3	Шкалы измерений. Единицы измерений. Погрешности измерений /Ср/	5	2	ОПК-11.4-31 ОПК-11.4-У1 ОПК-11.4-В1	Л1.1Л2.1Л2.2Л2.3Л3.1Л3.2Л3.4		
1.4	Выборочный метод. Организация выборки. Основные статистические характеристики.	5	0				
1.5	Выборочный метод. Организация выборки. Основные статистические характеристики.	5	1	ОПК-11.4-31	Л1.1Л2.1Л2.2 Л2.3		
1.6	Выборочный метод. Организация выборки. Основные статистические характеристики. /Пр/	5	2	ОПК-11.4-У1 ОПК-11.4-В1	Л1.1Л2.1Л2.2Л2.3Л3.3Э1		
1.7	Выборочный метод. Организация выборки. Основные статистические характеристики. /Ср/	5	2	ОПК-11.4-31 ОПК-11.4-У1 ОПК-11.4-В1	Л1.1Л2.1Л2.2Л2.3Л3.3		
1.8	Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (параметрические критерии)	5	0				
1.9	Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (параметрические критерии: Студент для зависимых	5	2	ОПК-11.4-31	Л1.1Л2.1Л2.2 Л2.3Э7 Э8		
1.10	Достоверность статистических характеристик (параметрические критерии: Студент для зависимых	5	4	ОПК-11.4-У1 ОПК-11.4-В1	Л1.1Л2.1Л2.2Л2.3Л3.3Э2 Э3		
1.11	Достоверность статистических характеристик (параметрические: Студент для зависимых и независимых выборок) /Ср/	5	4	ОПК-11.4-31 ОПК-11.4-У1 ОПК-11.4-В1	Л1.1Л2.1Л2.2Л2.3Л3.1Л3.2Л3.3Л3.4		
1.12	Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (непараметрические критерии)	5	0				
1.13	Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (непараметрические критерии: для зависимых выборок (критерий Вилкоксона, критерий знаков, для	5	2	ОПК-11.4-31	Л1.1Л2.1Л2.2 Л2.3Э7 Э8		

1.14	Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (непараметрические критерии: для зависимых выборок (критерий Вилкоксона, критерий знаков, для независимых выборок критерии Уайта)	5	4	ОПК-11.4-У1 ОПК-11.4-В1	Л1.1Л2.1Л2.2Л2.3Л3.3 Э4 Э5		
1.15	Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (непараметрические критерии: для зависимых выборок (критерий Вилкоксона, критерий знаков, для независимых выборок критерии Уайта)	5	4	ОПК-11.4-31 ОПК-11.4-У1 ОПК-11.4-В1	Л1.1Л2.1Л2.2Л2.3Л3.1Л3.2 Л3.3Л3.4		
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-11.4-31	Л1.1Л2.1Л2.2 Л2.3 Э7 Э8		
1.18	Взаимосвязь результатов измерений. Коэффициент корреляции Бравэ – Пирсона, Ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Уравнения регрессии. /Пр/	5	6	ОПК-11.4-У1 ОПК-11.4-В1	Л1.1Л2.1Л2.2 Л2.3 Э6		
1.19	Взаимосвязь результатов измерений. Коэффициент корреляции Бравэ – Пирсона, Ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Уравнения регрессии. /Ср/	5	6	ОПК-11.4-31 ОПК-11.4-У1 ОПК-11.4-В1	Л1.1Л2.1Л2.2Л2.3Л3.1Л3.2 Л3.3Л3.4		
	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-9.2-31 ОПК-9.3-31	Л1.1Л2.1Л2.2Л2.3Л3.1Л3.3		
2.3	Тестирование в практике физической культуры и спорта. Надежность тестов. Информативность тестов. Педагогическое оценивание. Нормы в спорте /Пр/	5	6	ОПК-9.2-У1 ОПК-9.2-В1 ОПК-9.3-У1 ОПК-9.3-В1	Л1.1Л2.1Л2.2Л2.3Л3.1Л3.2 Л3.3Л3.4		
2.4	Тестирование в практике физической культуры и спорта. Надежность тестов. Информативность тестов. Педагогическое оценивание. Нормы в спорте /Ср/	5	4	ОПК-9.2-31 ОПК-9.2-У1 ОПК-9.2-В1 ОПК-9.3-31 ОПК-9.3-У1 ОПК-9.3-В1	Л1.1Л2.1Л2.2Л2.3Л3.1Л3.2 Л3.3Л3.4		
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-9.3-31	Л1.1Л2.1Л2.2 Л2.3		
2.7	Метод экспертных оценок. Метод анкетирования. /Пр/	5	4	ОПК-9.3-У1ОПК-9.3-В1	Л1.1Л2.1Л2.2Л2.3Л3.1Л3.2Л3.3Л3.4		
2.8	Метод экспертных оценок. Метод анкетирования. /Ср/	5	4	ОПК-9.3-31ОПК-9.3-У1ОПК-9.3-В1	Л1.1Л2.1Л2.2Л2.3Л3.1Л3.2Л3.3Л3.4		
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	5	6	ОПК-9.2-У1ОПК-9.2-В1ОПК-9.3-У1ОПК-9.3-В1	Л1.1Л2.1Л2.2Л2.3Л3.1Л3.2Л3.3Л3.4Э7 Э8 Э9		
2.11	Контроль за скоростными качествами. Контроль за силовыми качествами. Контроль за уровнем развития гибкости. Контроль за уровнем развития выносливости. Контроль за объемом и интенсивностью нагрузки. Контроль технической и тактической подготовки. Контроль над психологической и	5	4	ОПК-9.2-31ОПК-9.2-У1ОПК-9.2-В1ОПК-9.3-31ОПК-9.3-У1ОПК-9.3-В1	Л1.1Л2.1Л2.2Л2.3Л3.1Л3.2Л3.3Л3.4Э7 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 мячунойгой 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

- Определить зависимость подтягиваний на перекладине от совместного влияния динамометрии левой кисти.
- 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:

- В какой шкале измерений представлены данные?
- Можно ли вычислить среднее арифметическое по этим данным? Почему?
- 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:

- Определите среднее арифметическое, медиану и моду (если возможно).
- Есть ли в выборке выброс? Обоснуйте.
- 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:

- Какой статистический критерий вы выберете — для зависимых или независимых выборок? Почему?
- Какую нулевую гипотезу вы сформулируете?
- Какие условия должны быть соблюдены для применения t-критерия Стьюдента?

Тема Непараметрические критерии

Задача 1.4

Вы сравниваете уровень выносливости (по балльной шкале от 1 до 10) в двух независимых группах:

Группа А — занимающиеся функциональным тренингом (n=8)

Группа Б — занимающиеся йогой (n=9)

Распределение данных существенно отличается от нормального.

Вопросы:

- Какой статистический критерий вы примените?
- Почему вы не используете t-критерий Стьюдента?
- Как интерпретировать результат, если $p = 0.043$?

Тема Корреляция и регрессия

Задача 1.5

Исследователь хочет выяснить, существует ли связь между индексом массы тела (ИМТ) и результатом в беге на 1 км у студентов.

Получены следующие данные:

$r = -0.62$, $p = 0.008$

Вопросы:

- Какой тип корреляции используется? Почему?
- Как интерпретировать знак и величину коэффициента?
- Можно ли утверждать, что снижение ИМТ приводит к улучшению результата в беге? Обоснуйте.

Ситуационные задачи по Разделу 2

«Основы теории тестов. Методы оценки качественных показателей. Контроль в спортивной метрологии»

Темы Надёжность, информативность, нормы

Задача 2.1

Вы разработали новый тест на оценку гибкости — «наклон вперёд с прямыми ногами из положения стоя на скамье».

При повторном тестировании (через 3 дня) у 15 участников вы получили коэффициент корреляции между первым и вторым замером $r = 0.45$.

Вопросы:

- Достаточно 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:

- Достаточно ли степень согласия экспертов?
- Какие действия вы предпримете, если $W < 0.5$?
- Какие требования предъявляются к составу экспертной группы?

Темы Контроль в тренировочном процессе

Задача 2.3

В фитнес-клубе запущена новая программа «Укрепление спины». Цель — снизить мышечный дисбаланс и предотвратить боли.

Вы решили проводить контроль:

силы мышц спины (динамометрия),
гибкости (наклон вперёд),
субъективной боли (шкала от 0 до 10).

Вопросы:

- Какие из этих показателей являются количественными, а какие — качественными?
- Какой метод вы выберете для оценки «уровня боли»?
- Как вы обеспечите объективность контроля при использовании субъективной шкалы?

Задача 2.4

Тренер утверждает: «Мой ученик стал прыгать выше после курса плиометрики». Он сравнивает результаты:

До: 210 см

После: 215 см

Вопросы:

- Можно ли на основании этих данных утверждать, что тренировка эффективна?
- Какие метрологические ошибки допущены?
- Как правильно организовать контроль, чтобы сделать достоверный вывод?

Проверочные промежуточные тесты по Разделу 1

«Основы теории измерений и методы статистической обработки результатов измерений»

Тема Шкалы измерений, единицы измерений, погрешности измерений

Какая из перечисленных шкал НЕ допускает операций сложения и вычитания?

- а) Интервальная
- б) Относительная
- в) Порядковая
- г) Абсолютная

Абсолютная погрешность измерения — это:

- а) Отношение абсолютной погрешности к истинному значению
- б) Разность между измеренным и истинным значением
- в) Максимально допустимое отклонение прибора
- г) Погрешность, выраженная в процентах

В какой шкале измерений можно сравнивать объекты по «больше – меньше», но нельзя определить разницу между ними?

- а) Номинальной
- б) Порядковой
- в) Интервальной
- г) Относительной

Тема Выборочный метод, организация выборки, основные статистические характеристики

Выборка — это:

- а) Полный набор всех возможных объектов исследования
- б) Подмножество генеральной совокупности, отобранное по определённым правилам
- в) Случайное множество, не связанное с генеральной совокупностью
- г) Набор тестовых заданий

Мода выборки — это:

- а) Среднее арифметическое
- б) Наиболее часто встречающееся значение
- в) Разница между максимальным и минимальным значением
- г) Значение, делящее выборку пополам

Какой из показателей НЕ является мерой центральной тенденции?

- а) Среднее
- б) Медиана
- в) Дисперсия
- г) Мода

Темы Параметрические критерии (t-критерий Стьюдента)

t-критерий Стьюдента применяется, когда:

- а) Распределение данных не нормальное
- б) Выборки независимы и распределены нормально
- в) Данные измерены в номинальной шкале
- г) Объём выборки менее 5 наблюдений

Для проверки различий между результатами одного и того же испытуемого до и после тренировки следует использовать:

- а) t-критерий для независимых выборок
- б) критерий Манна–Уитни
- в) t-критерий для связанных (зависимых) выборок
- г) критерий знаков

Нулевая гипотеза при использовании t-критерия Стьюдента утверждает, что:

- а) Средние значения выборок значимо различаются
- б) Средние значения выборок не различаются
- в) Дисперсии выборок равны
- г) Выборки не подчиняются нормальному распределению

Темы Непараметрические критерии

Какой критерий применяется для сравнения двух связанных выборок при нарушении нормальности распределения?

- а) Критерий Манна–Уитни
- б) Критерий Вилкоксона
- в) t-критерий Стьюдента
- г) Критерий хи-квадрат

Критерий Манна–Уитни используется для:

- а) Сравнения двух независимых выборок
- б) Сравнения трёх и более зависимых выборок
- в) Анализа корреляции
- г) Оценки дисперсии

Преимущество непараметрических критериев заключается в том, что они:

- а) Требуют нормального распределения данных
- б) Менее чувствительны к выбросам и не требуют нормальности
- в) Могут использоваться только для больших выборок
- г) Всегда дают более точные результаты, чем параметрические

Темы Корреляция и регрессия

Коэффициент корреляции Пирсона используется для данных, измеренных в шкале:

- а) Номинальной
- б) Порядковой
- в) Интервальной или относительной
- г) Любой

Ранговый коэффициент корреляции Спирмена применяется, когда:

- а) Данные нормально распределены
- б) Данные измерены в интервальной шкале
- в) Данные не подчиняются нормальному распределению или измерены в порядковой шкале
- г) Необходимо построить уравнение регрессии

Если коэффициент корреляции $r = -0.85$, это означает:

- а) Слабую положительную связь
- б) Сильную отрицательную связь
- в) Отсутствие связи
- г) Нелинейную связь

Проверочные промежуточные тесты по Разделу 2

«Основы теории тестов. Основы теории оценок. Методы количественной оценки качественных показателей. Контроль спортивной метрологии»

Темы Тестирование, надежность, информативность, нормы

Надёжность теста — это:

- а) Способность теста измерять то, что он должен измерять
- б) Степень устойчивости результатов при повторном тестировании
- в) Соответствие теста спортивным нормативам
- г) Объём выборки, на которой проводился тест

Информативность теста означает:

- а) Связь результатов теста с критерием (например, спортивным результатом)
- б) Простоту выполнения тестового задания
- в) Минимальную стоимость проведения теста
- г) Возможность использования без специального оборудования

Спортивная норма — это:

- а) Личный рекорд спортсмена
- б) Установленный уровень выполнения упражнения, соответствующий определённой квалификации
- с) Среднее значение по выборке
- д) Пороговое значение для допуска к соревнованиям

Темы Качественные показатели, экспертные оценки, анкетирование

Метод экспертных оценок используется, когда:

- а) Необходимо измерить физическую силу
- б) Показатель невозможно измерить количественно
- в) Все данные подчиняются нормальному распределению
- г) Есть возможность автоматизированного замера

Коэффициент конкордации (W) Кендэла применяется для оценки:

- а) Надёжности измерительного прибора
- б) Согласованности мнений экспертов
- с) Уровня выносливости
- д) Степени корреляции между двумя переменными

Анкетирование в спортивной метрологии может использоваться для оценки:

- а) Только физических показателей
- б) Психологических и мотивационных факторов
- с) Только технического мастерства
- д) Только уровня гибкости

Темы Контроль в спортивной тренировке

Контроль за выносливостью чаще всего осуществляется с помощью:

- а) Теста «бег на 30 м»
- б) Теста Купера (бег на 12 минут)
- с) Измерения силы кисти динамометром
- д) Оценки гибкости в наклоне вперёд

Для контроля за силовыми качествами НЕ используется:

- а) Подтягивания
- б) Приседания со штангой
- с) Бег на 100 м
- д) Жим лёжа

Контроль технической подготовки в спорте предполагает:

- а) Измерение ЧСС до и после нагрузки
- б) Оценку точности выполнения двигательного действия

- с) Анализ уровня лактата в крови
 d) Тест на гибкость
 Психологическая подготовка может контролироваться с помощью:
 а) Только физиологических показателей
 б) Анкет, шкал самооценки и наблюдения
 с) Измерения роста и веса
 d) Тестов на скорость реакции

5.2. Темы письменных работ

Темы эссе

Раздел 1

1. Измерения в физической культуре и спорте. Методологические принципы стандартизации в спорте и их реализация в правилах соревнований.
2. Антропометрия и проблема измерения динамики индивидуального состояния организма. Понятие спортивно-физиологической и педагогической нормы.
3. Принципы моделирования в спорте и проблема компьютеризации.
4. Спортивное тестирование, его надежность и валидность. Регистрация спортивных результатов.
5. Шкалы измерений. Единицы измерений и их точность. Виды погрешности. Составление рядов распределения и их графическое представление. Кривая нормального распределения.
6. Математическая статистика: средняя арифметическая величина, медиана, мода.
7. Характеристики вариации: размах, дисперсия, среднее квадратичное отклонение.
8. Коэффициент вариации, стандартная ошибка средней арифметической.
9. Полигон, гистограмма.
10. Сравнение двух выборочных средних связанных между собой.
11. Инструментальные методы контроля за состоянием.

Раздел 2

12. Информационно-техническое обеспечение тренировочного и соревновательного процессов.
13. Метрологические основы контроля в спорте и физическом воспитании.
14. Контроль физической подготовленности
15. Контроль технической и тактической подготовленности
16. Тестирование в практике физической культуры и спорта
17. Надежность тестов
18. Информативность тестов
19. Методы количественной оценки качественных показателей

5.3. Фонд оценочных средств

Контрольный тест для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуль 1)

1. Спортивная метрология это наука: ...
 - об измерениях в физическом воспитании и спорте;
 - о погрешностях измерений;
 - о физических и нефизических величинах;
 - о количественных и качественных измерениях.
2. Количественные измерения производятся в шкалах .
 -Интервалов и отношений.
 -Пропорциональной и прямолинейной.
 -Интегральной и дифференцированной.
 -Параметрической и непараметрической.
3. Качественные измерения производятся в шкалах.
 -Параметрической и непараметрической
 -Интервальной и отношений.
 - Наименований и порядка.
 - Нормированной и оценочной.
4. Комплексный контроль в спортивной метрологии предполагает
 -Сопоставление результатов спортсмена в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.
 -Использование батареи тестов для контроля наиболее информативных показателей вида деятельности.
 -Одновременное тестирование всех участников тренировочного или соревновательного процесса.
 -Применение технических и экспертных средств измерения показателей.
5. Под объемом техники понимают
 -Уровень трудозатрат на проведение тренировочного цикла.
 -Количество выполненных действий за тренировочное или соревновательное занятие.
 -Количество различных действий, освоенных спортсменом.
 -Сложность выполнения того или иного элемента (приема).
6. Укажите неверный способ определения эффективности техники

-По спортивному результату.

-По сравнению с эталонными действиями.

-По степени реализации двигательного потенциала спортсмена.

По энергозатратам на выполнение действия

7. Количественными показателями тактической подготовленности являются:

-Эффективность действий, нестандартность, разносторонность.

-Объем, разносторонность, рациональность, эффективность.

-Объем, оригинальность, имитационное мышление, разнообразность.

-Эффективность, разрядность, объем, творчество.

8. Показатели физической подготовленности:

-Бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание).

-Скоростные, силовые, выносливость, гибкость.

-Скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость.

-Двигательные, силовые, физиологические, биомеханические.

9. Наибольшей надежностью обладают способы регистрации силовых показателей

-Прямое измерение удерживаемого веса.

-С помощью динамометров и динамографов.

-Стандартное тестирование (прыжки, метание, подтягивание и т.д.).

- Тензометрия.

10. Оценочные шкалы применяются:

-для числового представления параметров измерения;

-для сопоставления показателей в разных единицах измерения;

-для измерения качественных данных;

-для проведения экспертизы.

11. Типы оценочных шкал:

-параметрические и непараметрические;

-пропорциональные, регрессирующие, прогрессирующие, сигмовидные;

-сигмовидные и S-образные;

-линейные, нелинейные, непрерывные и дискретные.

12. В спортивной метрологии применяются нормы:

-возрастные, биологические и разрядные;

-стандартные и произвольные;

-сопоставительные, индивидуальные и должные;

-универсальные, массовые и индивидуальные.

13. Качество экспертизы определяется:

-степенью согласованности мнений экспертов;

-возможностью математической, обработки результатов;

-наличием параметрической шкалы;

-максимальным количеством экспертов.

14. Основные характеристики тестов:

- надежность, информативность, стабильность, эквивалентность, согласованность;

- надежность, информативность, добротность, стандартность.;

-надежность, воспроизводимость, валидность.;

-валидность, информативность, надежность, специфичность, универсальность.

15. Стандартность процедуры тестирования предполагает:

-повторяемость результатов измерений;

-соблюдение специальных правил тестирования;

-регулярность проведения тестирования;

-однородность участников тестирования.

16. Под объемом техники понимают:

-уровень трудозатрат на проведение тренировочного цикла;

-количество выполненных действий за тренировочное или соревновательное занятие;

-количество различных действий, освоенных спортсменом;

-сложность выполнения того или иного элемента (приема).

1. Наука о массовых однородных явлениях в практике физической культуры и спорта, называется –

а) генеральная совокупность

б) дисперсия

в) спортивная статистика

г) ошибка репрезентативности

д) выборочный метод

2. Операция расположения чисел в порядке или возрастания, или убывания, называется –

- а) вариационный ряд
- б) коэффициент вариации
- в) критерий (t) Стьюдента
- г) критерий Фишера
- д) ранжирование

3. Двойной столбец ранжированных чисел, где слева стоит собственно показатель – вариант, а справа – его количество – частота, называется –

- а) вариационный ряд
- б) коэффициент вариации
- в) критерий (t) Стьюдента
- г) критерий Фишера
- д) ранжирование

4. Характеристика, указывающая на варьирование, т. е. рассеивание исходных данных относительно средней арифметической величины, называется

- а) генеральная совокупность
- б) дисперсия
- в) спортивная статистика
- г) ошибка репрезентативности
- д) выборочный метод

5. Для определения характера рассеивания используют параметр вариационного ряда, называемый –

- а) вариационный ряд
- б) коэффициент вариации
- в) критерий (t) Стьюдента
- г) критерий Фишера
- д) ранжирование

6. Ряд представленный только вариантами и имеющий упрощенную форму определения параметров ряда, называется –

- а) простой упорядоченный ряд
- б) интервальный ряд
- в) критерий Вилкоксона
- г) критерий Уайта
- д) выборочная совокупность

7. Ряд, у которого каждый вариант выражается интервалом. Величина интервала может избираться произвольно: чем больше интервал, тем менее точны показатели ряда, представляющего исходные данные, называется –

- а) простой упорядоченный ряд
- б) интервальный ряд
- в) критерий Вилкоксона
- г) критерий Уайта
- д) выборочная совокупность

8. Один из главных методов спортивной статистики, включающий такие основные понятия, как генеральная совокупность и выборочная совокупность, называется –

- а) генеральная совокупность
- б) дисперсия
- в) спортивная статистика
- г) ошибка репрезентативности
- д) выборочный метод

9. Наиболее общая характеристика совокупности объектов, объединенных одним признаком, называется –

- а) генеральная совокупность
- б) дисперсия
- в) спортивная статистика
- г) ошибка репрезентативности
- д) выборочный метод

10. Отобранная часть элементов генеральной совокупности, которая представляет всю совокупность с приемлемой точностью, называется –

- а) простой упорядоченный ряд

- б) интервальный ряд
- в) критерий Вилкоксона
- г) критерий Уайта
- д) выборочная совокупность

11. Из генеральной совокупности отбираются единицы выборки случайно, это –

- а) серийный (гнездовой) отбор
- б) механический отбор
- в) собственно-случайный отбор
- г) критерий Ван-дер-Вардена
- д) типический отбор

12. Генеральная совокупность делится на столько групп, сколько единиц должно войти в выборку. Из каждой группы произвольно выбирается одна единица, которая и входит в выборку, это –

- а) серийный (гнездовой) отбор
- б) механический отбор
- в) собственно-случайный отбор
- г) критерий Ван-дер-Вардена
- д) типический отбор

13. Генеральная совокупность делится на произвольное количество равноценных групп. Затем из каждой группы отбирается одна (или несколько) единиц по принципу собственно-случайного отбора, это –

- а) серийный (гнездовой) отбор
- б) механический отбор
- в) собственно-случайный отбор
- г) критерий Ван-дер-Вардена
- д) типический отбор

14. Отобранными в генеральную совокупность единицами являются группы. Генеральная совокупность делится на наибольшее 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 показателей стабильности спортивной работы или стабильности функциональных и технических показателей в практике физической культуры и спорта. Выборки могут быть разновеликими, это –

- а) вариационный ряд
- б) коэффициент вариации
- в) критерий (t) Стьюдента
- г) критерий Фишера
- д) ранжирование

21. Критерий, применяемый для выборок одинакового объема при попарном сравнении их элементов, называется –

- а) простой упорядоченный ряд
- б) интервальный ряд
- в) критерий Вилкоксона
- г) критерий Уайта
- д) выборочная совокупность

22. При помощи этого критерия сравнивают две различные по объему, но небольшие выборки, это –

- а) простой упорядоченный ряд
- б) интервальный ряд
- в) критерий Вилкоксона
- г) критерий Уайта
- д) выборочная совокупность

23. Критерий, предназначен для проведения попарного альтернативного сравнения и справедлив при выборках большого объема, это –

- а) серийный (гнездовой) отбор
- б) механический отбор
- в) собственно-случайный отбор
- г) критерий Ван-дер-Вардена
- д) типический отбор

24. Анализ взаимосвязи, который представляет собой статистический метод, отражающий связь между парой признаков, называется –

- а) обратная (отрицательная) корреляция
- б) непараметрические
- в) корреляционный анализ
- г) параметрические
- д) прямая (положительная) корреляция

25. Связь между признаками отражающая максимально тесную связь, когда одному значению первого признака соответствует одно значение второго признака, называется –

- а) статистической
- б) корреляционное поле
- в) функциональной
- г) статистически достоверным различием выборок
- д) корреляционная

26. Связь, при которой взаимное влияние признаков друг на друга имеет место, но выражается оно приближенно, называется –

- а) статистической
- б) корреляционное поле
- в) функциональной
- г) статистически достоверным различием выборок
- д) корреляционная

27. Связь представляющая собой некоторое объединение функциональной и статистической взаимосвязи. Которая возникает тогда, когда между признаками определяется приближенная взаимосвязь, но вид этого приближения особый: каждому значению первого признака соответствует средняя арифметическая нескольких значений другого признака, называется –

- а) статистической
- б) корреляционное поле
- в) функциональной
- г) статистически достоверным различием выборок

д) корреляционная

28. Связь, отражающая такую взаимосвязь между признаками, при которой с увеличением первого признака второй тоже увеличивается, называется –

- а) обратная (отрицательная) корреляция
- б) непараметрические
- в) корреляционный анализ
- г) параметрические
- д) прямая (положительная) корреляция

29. Взаимосвязь между признаками, при которой с увеличением первого признака второй уменьшается, называется –

- а) обратная (отрицательная) корреляция
- б) непараметрические
- в) корреляционный анализ
- г) параметрические
- д) прямая (положительная) корреляция

30. Представление корреляции в виде таблицы, отражающей масштаб обоих признаков, называется –

- а) статистической
- б) корреляционное поле
- в) функциональной
- г) статистически достоверным различием выборок
- д) корреляционная

33. Это математическое выражение корреляционной зависимости называется уравнением регрессии –

- а) $y = a5 + bx$
- б) $y = a + 2bx$
- в) $y = a + bx^2$
- г) $y = a - bx$
- д) $y = a + bx$

34. График уравнения регрессии имеет вид –

- а)
- б)
- в)
- г)
- д)

Контрольные вопросы (тест) для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуль 2)

1. Измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей спортсмена, называется –

- а) тестом
- б) ретест
- в) тест скорости
- г) оценкой
- д) квалитетрия

2. Тесты, удовлетворяющие требованиям надежности и информативности, называют –

- а) индекс
- б) шкалой оценок
- в) моторными
- г) добротными
- д) результатом тестирования

3. Процесс испытаний, способ измерения свойств (психофизиологических, физических и т.д.), которые не имеют числового выражения, называется –

- а) надежность
- б) тестированием
- в) аутентичность
- г) согласованность
- д) квалитетрические методы

4. Полученное в итоге измерения числовое значение, называется –

- а) результатом тестирования
- б) тест мощности
- в) гомогенным
- г) оцениванием
- д) гетерогенным

5. Тесты, в основе которых лежат двигательные задания, называют –

- а) индекс
- б) шкалой оценок
- в) моторными
- г) добротными
- д) результатом тестирования

6. Тест предполагающий работу с обычным тестом в ограниченное время, называется –

- а) тестом
- б) ретест
- в) тест скорости
- г) оценкой
- д) квалитетрия

7. Тест, регулирующий сложность тестовых заданий, называется –

- а) результатом тестирования
- б) тест мощности
- в) гомогенным
- г) оцениванием
- д) гетерогенным

8. Способность теста точно и надежно измерять изучаемое свойство, называется –

- а) надежность
- б) тестированием
- в) аутентичность
- г) согласованность
- д) квалитетрические методы

9. Способность теста изучать, оценивать именно данное свойство, а не какое-либо иное, называется –

- а) ранговое построение
- б) относительная оценка
- в) абсолютная оценка
- г) информативность
- д) эквивалентность

10. Способность теста измерять изучаемое свойство, называется –

- а) надежность
- б) тестированием
- в) аутентичность
- г) согласованность
- д) квалитетрические методы

11. Способность теста показывать практически один и тот же результат по истечении некоторого времени в равных условиях, называется –

- а) эксперт
- б) качественными
- в) анкета
- г) экспертной
- д) стабильность

12. Первичный тест – это тест, повторный это –

- а) тестом
- б) ретест
- в) тест скорости
- г) оценкой

д) 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 скупой; больше всего очков приносит прирост результатов в средней зоне достижений, т.е. в этих шкалах за равный прирост результата дается меняющаяся сумма баллов это –

- а) регрессирующие шкалы
- б) экспертными методиками
- в) комбинированные
- г) пропорциональные шкалы
- д) прогрессирующие шкалы

24. Совокупность статистических методов, пригодных для оценки исходных данных, выраженных атрибутивно, т.е. не числом, называется –

- а) тестом
- б) ретест
- в) тест скорости
- г) оценкой
- д) квалитетрия

25. Атрибутивные явления по определенным правилам наделяются некоторым численным выражением, с которым впоследствии происходят преобразования это –

- а) надежность
- б) тестированием
- в) аутентичность
- г) согласованность
- д) квалитетрические методы

26. Показатели, не имеющие определенных единиц измерения, называются –

- а) эксперт
- б) качественными
- в) анкета
- г) экспертной
- д) стабильность

27. Опросный лист, в который вносятся ответы респондента на поставленные вопросы, называется –

- а) эксперт
- б) качественными
- в) анкета
- г) экспертной
- д) стабильность

28. Комплекс логических и математико-статистических процедур, направленных на получение от специалистов информации, ее анализ и обобщение с целью подготовки и выбора рациональных решений, называются –

- а) регрессирующие шкалы
- б) экспертными методиками
- в) комбинированные
- г) пропорциональные шкалы
- д) прогрессирующие шкалы

29. Оценка, получаемая путем опроса мнений специалистов, называется –

- а) эксперт
- б) качественными
- в) анкета
- г) экспертной
- д) стабильность

30. Отношение правильно высказанных мнений к общему числу высказываний эксперта, называется –

- а) ранговое построение
- б) относительная оценка
- в) абсолютная оценка
- г) информативность

д) эквивалентность

31. Отношение абсолютной эффективности к средней абсолютной эффективности группы экспертов, называется –

- а) ранговое построение
- б) относительная оценка
- в) абсолютная оценка
- г) информативность
- д) эквивалентность

32. Профессионал, специалист, досконально знающий объект исследования в какой-либо отрасли науки, техники, искусства и т.д. это –

- а) эксперт
- б) качественными
- в) анкета
- г) экспертной
- д) стабильность

33. Метод, который может трактоваться как аналитический метод или как метод на прогноз, называется –

- а) эквивалентность
- б) тестированием
- в) метод экспертных оценок
- г) согласованность
- д) квалиметрические методы

34. Вид экспертизы, когда объекты исследования располагаются в порядке предпочтения, называется –

- а) ранговое построение
- б) относительная оценка
- в) абсолютная оценка
- г) информативность
- д) эквивалентность

35. Показатель, который представляет собой число, характеризующее изучаемое явление, называется –

- а) индекс
- б) шкалой оценок
- в) моторными
- г) добротными
- д) результатом тестирования

36. Раздел измерительной техники, посвященный измерению сил это –

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабелография
- д) гониометрией

37. Раздел измерительной техники, посвященный измерению ускорений это –

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабелография
- д) гониометрией

38. Методы измерения угловых перемещений, называют –

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабелография
- д) гониометрией

39. Регистрация колебаний тела в положении стоя это –

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабелография
- д) гониометрией

40. Средства измерений, которые позволяют получать измерительную информацию в форме удобной для восприятия пользователем, называются

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабилография
- д) гониометрией

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практическая работа
Ситуационная задача
Эссе
Тестирование

5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Афанасьев В. В., Осетров И. А., Муравьев А. В., Михайлов П. В.	Спортивная метрология: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Еркомайшвили И. В.	Спортивная метрология: учеб. пособие	Екатеринбург: УрФУ, 2016
Л2.2	Трифонов Н. Н., Еркомайшвили И. В., Семенов Г. И.	Спортивная метрология: учебное пособие	Москва: ФЛИНТА, 2017
Л2.3	Федякин А. А., Федякина Л. К.	Спортивная метрология. Курс лекций для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»	Сочи: СГУ, 2023

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Сандирова М. Н., Широбакина Е. А.	Спортивная метрология: рабочая тетрадь: учебно-методическое пособие	Волгоград: ВГАФК, 2018
Л3.2	Сандирова М. Н.	Спортивная метрология: учебно-методическое пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 физическая культура	Волгоград: ВГАФК, 2019
Л3.3	Афзалова А. Н., Усманова Е. Н.	Спортивная метрология: методы математической статистики в спорте: учебно-методическое пособие	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2023
Л3.4	Лутковская О. Ю.	Спортивная метрология: электрон. учеб.-метод. комплекс	Новополюк: ПГУ им. Евфросинии Полоцкой,

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Нахождение основных статистических характеристик. Доверительные границы интервала https://disk.yandex.ru/i/kin_6y-iMNEjHg
Э2	Критерий Стьюдента для зависимых выборок https://disk.yandex.ru/i/Gtq0BaVOwLeN1w
Э3	Критерий Стьюдента для независимых выборок https://disk.yandex.ru/i/5xePSDS0lpP0RQ
Э4	Критерий Вилкоксона и критерий знаков для зависимых выборок https://disk.yandex.ru/d/q_XP0RMRTy85lg
Э5	Критерий Уайта для независимых выборок https://disk.yandex.ru/i/U09DHS_N6Pavaw
Э6	Критерий корреляции Пирсона https://disk.yandex.ru/i/tcNd3AFGdj4aXg
Э7	Научная электронная библиотека "E-library" - https://www.elibrary.ru/
Э8	Федеральный научный центр физической и спорта – https://vniifk.ru/
Э9	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры и спорта» – http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	
6.3.1.1	ИС. 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 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: 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 Academic Edition Windows 7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	E304 (потоковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.2	D206 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.3	D207 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.4	D208 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.5	D210 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.6	D213 (комп.класс) - Моноблок DIO (16 шт.), моноблоки ICL (2 шт), мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.7	E801 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖК телевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.8	E813 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖК телевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.9	D103 (учебная лаборатория):
7.10	Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.),
7.11	ЖК телевизор LG 55LM620T,
7.12	акустическая система Sven,
7.13	доступ к Интернету
7.14	Электрокардиограф
7.15	Стабилан – 01-2, с каналом ритмограммы – пульса; каналом внешнего дыхания; каналами интегральных миограмм.
7.16	НС-Психотест (полная комплектация).
7.17	Электромиограф «Синапсис» (стандартная конфигурация)
7.18	Эргометрическая система (Велозргомметр) E-Bike
7.19	PowerLab: Система обучения физиологии верхнего уровня РТВ 4263, ADInstruments Ltd.
7.20	Набор для физиологических исследований человека при тренировках РТК 14, ADInstruments Ltd
7.21	Набор для упражнения дыхания при физиологических исследованиях человека РТК 20, ADInstruments Ltd
7.22	Спирометр ССП сухой портативный (Россия)
7.23	Анализатор зрения ПНР-03 (Россия)
7.24	Динамометр кистевой ДК-140 (Россия)
7.25	Динамометр становой ДС-500 (Россия)
7.26	Калипер КЭЦ-100-1-И-Д (Россия)
7.27	Молоток неврологический (Россия)

7.28	Ростомер РМ со стульчиком (Россия)
7.29	Аудиометр АА-02 автоматизированный поликлинический (Россия)
7.30	Анемометр ручной электронный АРЕ
7.31	Барометр М-67
7.32	Велотренажер электромагнитный Winner/Oxygen CARDIO CONCEPT IV HRC+
7.33	Кресло вращающееся для проверки вестибулярного аппарата КВ-1
7.34	Кушетка мед.массажная КММ-01-"МСК".
7.35	Люксометр Testo-540 лабораторный
7.36	Монитор Polar F7
7.37	Монитор анестезиолога-реаниматолога МАРГ 10-01 "Микролюкс" К.12
7.38	Монитор сердечного ритма POLAR RS300X orange 25.Монитор сердечного ритма POLAR RCX5 red
7.39	Монитор сердечного ритма со встроенным GPS приемником POLAR RC3 GPS HR red
7.40	Шумомер Testo- 816-1 (с чехлом) (Китай)
7.41	Электромиограф Синапсис (стандарт) (Россия)
7.42	Электроэнцефалограф-полианализатор 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 опираясь на них разбираться в учебном материале и освоить необходимые знания, умения и владения (компетенции). Это индивидуальное задание и самостоятельно выполняемый обучающимися комплекс действий, завершающихся созданием информационного продукта, представляющего собой шаблон информационного продукта, используемого при подготовке курсового проекта и ВКР, связанного с будущей профессиональной деятельностью обучающегося, формирующую профессиональные, коммуникативные и социальные компетенции.
4. Эссе на заданную тему – вид оценочного мероприятия, в процессе которого студент пишет краткий план выступления, готовит презентацию и доклад. Тема доклада определяется преподавателем с учетом избранной студентом темы выпускной квалификационной работы.

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основная форма: дифференцируемый зачет. Дифференцируемый зачет проводится в виде online теста

Виды и формы отработки пропущенных занятий

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: он самостоятельно решает ситуационные задачи, проходит тестирование. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная внеаудиторная работа по курсу включает изучение учебной и научной литературы, повторение лекционного

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



Рабочая программа дисциплины **Педагогика физической культуры и спорта**

Закреплена за кафедрой	Кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах: экзамены 4	
в том числе:			
аудиторные занятия	48		
самостоятельная работа	60		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Неделя	18 1/6		19 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8	16	16
Практические	16	16	16	16	32	32
Итого ауд.	24	24	24	24	48	48
Контактная работа	24	24	24	24	48	48
Сам. работа	30	30	30	30	60	60
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	54	54	90	90	144	144

Автор (ы) программы:

к.п.н., доц., Султанова Венера Рафаковна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 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
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-1.1: Использует основные положения педагогики и психологии в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования

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:

- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;

Владеть:

- составлением комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планированием занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планированием внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планированием мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;

ОПК-1.4: Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

- цели и задачи образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования;
- формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора;
- связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы;

Уметь:

- оценивать результативность образовательного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в образовательный процесс;

Владеть:

- навыками использования средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования;

ОПК-5: Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения

ОПК-5.1: Воспитывает личностные качества

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: Проводит профилактику негативного социального поведения

Знать:

- основы организации и проведения профилактических мероприятий по негативному социальному поведению;
- виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы, их вызывающие, и средства их профилактики в физической культуре и спорте;

Уметь:

- учитывать социальную ситуацию при организации и проведении профилактических мероприятий по негативному социальному поведению;
- проектировать психолого-педагогическую коррекцию учащегося на основании составленной характеристики;

Владеть:

- навыками организации и проведения профилактических мероприятий по негативному социальному поведению с учётом социальной ситуации;

ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.1: Формирует осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности

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;
- поддерживать мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;
- проведение с обучающимися теоретических занятий и бесед 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;

Владеть:

- навыками проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о перечисленных темах;
- навыками применения методик формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной 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. Модуль 1.						
1.1	Введение в педагогику в физической культуре. Общепедагогические функции педагогики в физической культуре.	3	0				
1.2	Введение в педагогику в физической культуре. Общепедагогические функции педагогики в физической культуре.	3	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-B1	Л1.1 Л1.2Л1.3Л2.1Л2.2		

1.3	Возникновение и становление спортивной педагогики. /Пр/	3	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1			
1.4	Введение в педагогику в физической культуре. Общеметодологические функции педагогики в физической культуре. /Ср/	3	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1			
1.5	Общеметодологические функции педагогики в физической культуре. /Пр/	3	2	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-В1			
1.6	Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов в области физической культуры. /Тема/	3	0				
1.7	Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов в области физической культуры. /Лек/	3	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1			
1.8	Современные концепции профессиональной компетентности специалистов в психологии и педагогике. Характеристики основных компонентов компетентности. Уровни сформированности компетентности специалистов. /Пр/	3	2	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-В1			
1.9	Профессиональная компетентность специалиста в области спорта, как важная составляющая при организации совместной деятельности и взаимодействии участников деятельности в области физической культуры. /Пр/	3	4	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-В1			
1.10	Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов в области физической культуры. /Ср/	3	6	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-1.4-31			
1.11	Структура, содержание и развивающие возможности физической культуры. /Тема/	3	0				
1.12	Структура, содержание и развивающие возможности физической культуры. /Лек/	3	2	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-В1			
1.13	Формы, методы и средства обучения физической культуре. Содержание школьного предмета «Физическая культура». Структура построения занятий. /Пр/	3	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1			
1.14	Формы и способы планирования. Методы контроля и оценки образовательных результатов обучающихся. /Пр/	3	4	ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-В1			
1.15	Структура, содержание и развивающие возможности физической культуры. /Ср/	3	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1			
1.16	Закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды. /Тема/	3	0				

1.17	Закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды. /Лек/	3	2	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1			
1.18	Характеристика особенностей развития детей 1-3 лет. Характеристика развития детей 3-6 лет. Характеристика развития детей 6-10 лет. Тема. Характеристика развития детей 10-15 лет. Характеристика развития детей 15-18 лет. /Пр/	3	2	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1			
1.19	Выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий, исходя из особенностей содержания учебного материала и возраста обучающихся.	3	2	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1			
1.20	Закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды. /Ср/	3	4				
	Раздел 2. Модуль 2.						
2.1	Воспитание как составляющая деятельности педагога. /Тема/	4	0				
2.2	Воспитание как составляющая деятельности педагога. /Лек/	4	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			
2.3	Характеристика воспитательной деятельности. Основы методики воспитательной работы, основные принципы, подходы, методы, средства и формы воспитания. /Пр/	4	4	ОПК-5.1-В1 ОПК-5.1-31 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1			
2.4	Коллектив, его воспитательные возможности. Особенности управления школьным коллективом /Пр/	4	2	ОПК-5.1-В1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-5.1-31 ОПК-5.1-У1			
2.5	Воспитание как составляющая деятельности педагога. /Ср/	4	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			
2.6	Учебная деятельность как творческий процесс. /Тема/	4	0				
2.7	Учебная деятельность как творческий процесс. /Лек/	4	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1			

2.8	Воображение, фантазия и импровизация в творческой деятельности педагога. Принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся. Критерии оценки учебных достижений /Пр/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1			
2.9	Технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися.	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1			
2.10	Учебная деятельность как творческий процесс. /Ср/	4	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1			
2.11	Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью. /Тема/	4	0				
2.12	Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью. /Лек/	4	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1			
2.13	Принципы формирования ценностного отношения занимающихся к здоровью и физической культуре. /Пр/	4	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1			
2.14	Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью. /Ср/	4	6	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1			
2.15	Организация, руководство и управление образовательными организациями в сфере физической культуры. /Тема/	4	0				
2.16	Организация, руководство и управление образовательными организациями в сфере физической культуры. /Лек/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1			
2.17	Современная система образования в РФ. Условия развития образовательных организаций. /Пр/	4	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1			
2.18	Организация, руководство и управление образовательными организациями в сфере физической культуры. /Ср/	4	4	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1			
2.19	Экзамен. /Тема/	4	0				

2.20	Экзамен. /Экзамен/	4	36	ОПК-1.1- З1ОПК-1.1- У1ОПК-1.1- В1ОПК-1.4- З1ОПК-1.4- У1ОПК-1.4- В1ОПК-5.1- З1ОПК-5.1- У1ОПК-5.1- В1ОПК-5.2- З1ОПК-5.2- У1ОПК-5.2- В1ОПК-6.1- З1ОПК-6.1- У1ОПК-6.1- В1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Понятия «возрастная периодизация», «возраст».
 Возрастные периоды развития человека.
 Понятие физические качества.
 Понятие анатомо-морфологические и физиологические особенности занимающихся.
 Роль наследственных факторов в физическом развитии и проявлении двигательных способностей человека.
 Роль средовых факторов в физическом развитии и проявлении двигательных способностей человека.
 Важнейшие конкретные показатели физически совершенного человека современности.
 Законы, которые определяют и которым подчиняется процесс физического развития человека.
 Диагностика индивидуально-типологических особенностей спортсменов и их проявления в спортивной деятельности.
 Основные специфические средства физического воспитания.
 Изменения, происходящие в строении организма в различные возрастные периоды.
 Особенности развития двигательных качеств для различных возрастных групп.
 Критерии нормирования нагрузок для различных возрастных групп.
 Учет возрастных особенностей ребенка при обучении двигательным действиям.
 ЗОЖ и какие его составляющие.
 Как сбалансированное питание влияет на здоровье человека?
 Почему важен полноценный отдых и сколько нужно спать в сутки?
 Как стресс влияет на организм и какие есть пути его снятия?
 Почему важно своевременно делать прививки, отказываться от вредных привычек и не заниматься самолечением?
 Как правильно чередовать труд и отдых?
 Почему важно правильно освещать рабочее место и как это влияет на концентрацию внимания?
 Почему важно располагать книгу или тетрадь на расстоянии наилучшего зрения и не читать лёжа?
 Почему важно правильно чередовать приёмы пищи и не делать большие промежутки между ними?
 Почему важно учитывать наследственные особенности человека при выборе оптимального образа жизни?
 Почему важно учитывать факторы окружающей среды (состояние воздуха, воды, продуктов питания, почвы, уровень радиации) при выборе ЗОЖ?
 Профессиональная педагогическая компетентность специалиста в сфере физической культуры и спорта ее виды.
 Традиционные и инновационные формы организации учебных занятий по ФК. Формы организации учебно-познавательной деятельности.
 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 явно 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 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 со 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 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 соревнованиях 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 учителя предложили кандидатуру Игоря в команду класса, то услышали в ответ: «Мне нет дела до ваших состязаний. Я эти детские игры не играю». Каковы должны быть действия учителя физической культуры в данной ситуации?

20. Спортсмен Николай Ш. занимается спортивной гимнастикой, но в связи с полученной травмой длительное время не занимался. Придя в зал после долгого отсутствия, боялся делать элементы после неудачных попыток, постоянно падал, тренер хвалил его за старание и всячески помогал спортсмену в восстановлении. Ребята из зала стали называть его «слабаком, трусом, неудачником». Действия тренера.

5.2. Темы письменных работ

Возрастные психологические особенности развития в младенческом возрасте.

Возрастные психологические особенности развития в раннем возрасте.

Возрастные анатомо-физиологические особенности развития в дошкольном возрасте.

Возрастные анатомо-физиологические особенности развития в младшем школьном возрасте.

Возрастные психологические особенности развития в дошкольном возрасте.

Возрастные психологические особенности развития в младшем школьном возрасте.

Возрастные анатомо-физиологические особенности развития в подростковом возрасте.

Возрастные психологические особенности развития подростков. Возрастные анатомо-физиологические особенности развития в юношеском возрасте.

Возрастные психологические особенности развития лиц юношеского возраста.

Способы становления, улучшения и восстановления физического здоровья.

Гиподинамия как фактор риска развития заболеваний.

Психическое здоровье и его оценка. Регулирование психологического состояния.

Принципы и методы психотренинга. Стресс, его причины, влияние на организм, пути снятия стресса.

Наркомания и её виды. Меры профилактики и борьба с потреблением наркотических веществ.

Токсические вещества и их отрицательное влияние на организм человека.

Токсикомания и её виды. Меры профилактики и борьба с потреблением токсических веществ.

Вред алкоголя. Причины и факторы, приводящие к алкоголь-ассоциированной патологии. Особенности алкоголизации детей и подростков.

Влияние алкоголя на развитие плода и новорожденного.

Меры профилактики и борьбы со злоупотреблением алкоголь-содержащими напитками.
 Вред табакокурения. Меры профилактики и лечения никотиновой зависимости.
 Контроль состояния занимающихся с использованием методов измерения и оценки их физического развития, физической подготовленности, психического состояния.
 Основные направления педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.
 Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченные возможности. Особенности воспитания детей с учетом этнокультурного компонента.
 Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
 Концепция сотрудничества в процессе учебно-тренировочных занятий.

5.3. Фонд оценочных средств

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Что является предметом изучения педагогики физической культуры?
 а) Физическое развитие человека
 б) Закономерности образования и воспитания личности в процессе занятий физической культурой
 в) Методы спортивной тренировки
 г) Биомеханика движений

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Какой принцип обучения предполагает учет индивидуальных особенностей учащихся?
 а) Принцип сознательности и активности
 б) Принцип наглядности
 в) Принцип доступности и индивидуализации
 г) Принцип систематичности

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Что является основной формой организации учебного процесса по физической культуре в школе?
 а) Секционное занятие
 б) Урок физической культуры
 в) Физкультминутка
 г) Спортивное соревнование

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Какой из перечисленных факторов не относится к средствам физического воспитания?
 а) Физические упражнения
 б) Оздоровительные силы природы
 в) Гигиенические факторы
 г) Спортивные достижения

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Что такое "педагогическое мастерство" учителя физической культуры?
 а) Высокий уровень развития педагогических умений
 б) Профессиональная компетентность
 в) Способность эффективно решать педагогические задачи
 г) Все вышеперечисленное

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Какое умение не относится к коммуникативной компетентности специалиста по физической культуре?
 а) Умение устанавливать педагогически целесообразные отношения
 б) Способность к эмпатии
 в) Владение техникой речи
 г) Умение выполнять сложные физические упражнения

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Какой компонент профессионально-педагогической компетентности отвечает за способность применять знания на практике?
 а) Когнитивный
 б) Деятельностный
 в) Личностный
 г) Мотивационный

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Какие функции выполняет физическая культура в обществе? (выберите несколько)
 а) Оздоровительная
 б) Воспитательная
 в) Образовательная
 г) Все вышеперечисленные

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Какая закономерность развития отражает взаимосвязь физического и психического развития?
 а) Неравномерность развития
 б) Гетерохронность развития
 в) Единство организма и среды
 г) Взаимосвязь развития

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Что не является признаком оптимального боевого состояния спортсмена?

- а) Уверенность в своих силах
- б) Повышенная мотивация
- в) Оптимальный уровень эмоционального возбуждения
- г) Чрезмерное волнение и тревога

Упорядоченная система действий, выполнение которых приводит к гарантированному достижению педагогических целей преподавателя, называется:

- а) воздействием
- б) убеждением
- в) внушением

Приращение к достигнутому уровню образованности и воспитанности человека в процессе обучения и самосовершенствования:

- а) определение способностей
- б) развитие

в) методы контроля знаний

Особая форма активности, направленная на совершенствование себя как субъекта обучения:

- а) планирование учебной работы
- б) структура практической деятельности
- в) учебная деятельность

Методическое мастерство преподавателя — важная составляющая педагогического мастерства, оно проявляется в умениях:

- а) применить на занятиях наиболее эффективные методы преподавания
- б) сочетать учебный процесс с воспитательным
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

Деятельность, в которой учитель выступает как субъект совместной работы с учащимися в целях создания условий для их духовно-нравственного и физического развития на благо общества и самого обучаемого:

- а) направленность обучения
- б) практическое обучение
- в) воспитательная деятельность учителя

Основные свойства восприятия — предметность, целостность, константность, категориальность, так ли это:

- а) нет
- б) да
- в) отчасти

Методическое мастерство преподавателя — важная составляющая педагогического мастерства, оно проявляется в умениях:

- а) вести учет и контроль успеваемости
- б) использовать технические средства обучения
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

Техника освоения упражнения включает выполнение:

- а) главного звена упражнения и деталей
- б) второстепенных движений
- в) только главного звена упражнения

Временное изменение в психике, происходящее под влиянием внешних или внутренних причин, которое может быть выражено динамикой психической деятельности: утомлением, эмоциональным напряжением, называется психическим(ой,и):

- а) свойствами личности
- б) напряженностью
- в) состоянием

К специфическим методам физической культуры относится:

- а) метод беседы
- б) соревновательный метод
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

Одна из важнейших дисциплин обучения и воспитания, реализация которой в учебном процессе предполагает всестороннее развитие личности, укрепление здоровья, овладение знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни:

- а) физическая культура
- б) искусствоведение
- в) риторика

К специфическим методам физической культуры относятся:

- а) использование упражнений в игровой форме
- б) методы строго регламентированного упражнения
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

Обеспечение высокого уровня умственного и физического развития студентов, формирование социально значимых качеств личности:

- а) цель физкультурного образования
- б) методика овладения профессией

в) физическое развитие

В спортивной команде детско-юношеских спортивных школ выделяют физиологическую, психологическую и социальную:

а) специализацию

б) однородность

в) совместимость

Направление в теории и практике образования, ориентированное на развитие физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей:

а) развивающее обучение

б) физические способности

в) нравственное воспитание

Общетеоретическая, практическая, прогностическая:

а) структурные компоненты обучения

б) основные функции педагогики

в) основные представления о науке

Метод воспитательного воздействия на обучающегося, предоставляющий ему право и возможность самостоятельно и осознанно выбирать способ самовыражения, называется:

а) общением

б) внушением

в) убеждением

Министерство образования РФ, Агентство по физической культуре и спорту РФ, Олимпийский комитет России:

а) уровни управления образованием

б) государственный уровень управления физической культурой и спортом

в) региональный уровень управления физической культурой и спортом

Индивидуальные психологические особенности, которые отличают людей друг от друга: темперамент, характер, способности, потребности и мотивы, называются психическим(ой, и):

а) процессами

б) напряженностью

в) свойствами личности

Совокупность социальных и экономических требований развития учащихся в процессе обучения с учетом их запросов, духовных и природных возможностей:

а) основная задача общения

б) цель педагогической деятельности

в) основа командной работы

Обмен сигналами в животном и растительном мире; одно из основных понятий кибернетики, основными критериями которого являются: энергия, движение, масса, пространство и время:

а) информация

б) информативность

в) информационность

Память — образ ранее воспринятого предмета или явления (представление памяти, воспоминание), а также образ, созданный продуктивным воображением, так ли это:

а) да

б) нет

в) лишь отчасти

Эффективное взаимодействие между обучающим тренером и учащимся, как в процессе тренировок, так и во время соревнований:

а) профессионализм обучения

б) уровень воспитанности обучающихся

в) основа командной работы

Особый вид деятельности, имеющий собственную мотивацию; его деятельность вызывает определенные, не менее реальные изменения в окружающей среде, чем материальная трудовая деятельность:

а) воздействие

б) общение

в) убеждение

Общая методология педагогики, ведущие идеи науки, на которые опираются исследования, постулаты и аксиомы данной системы знаний:

а) научное исследование

б) практическая педагогика

в) исходные положения педагогики

Отслеживание и фиксирование позитивных и негативных сторон в осуществлении физического обучения и воспитания учащихся в образовательных учреждениях:

а) методика обучения

б) диагностика

в) процесс воспитания

Использование преподавателем личностных качеств в осуществлении педагогического процесса педагогическая техника — умение говорить и слушать, использовать логические приемы, эмпатию, вовлеченность в процессе общения обучающихся — это педагогическая(ий, ое):

а) техника

б) культура

в) мастерство преподавателя

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

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

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

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

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

2. Презентация с докладом – выступление студента с докладом по презентации в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

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

4. Ситуационная задача – это задание, которое описывает конкретную ситуацию, более или менее типичную для определённого вида деятельности. Описание включает изложение условий деятельности и желаемого результата, решение задачи – определение способа деятельности.

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

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	Ямалетдинова Г. А., Еркомайшвили И. В.	Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022
Л1.2		Педагогика физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие	Орел: МАБИБ, 2019
Л1.3	Ямалетдинова Г. А., Еркомайшвили И. В.	Педагогика физической культуры и спорта: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Ямалетдинова Г. А.	Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций: учеб. пособие	Екатеринбург: УрФУ, 2014
Л2.2	Ямалетдинова Г. А., Еркомайшвили И. В.	Педагогика физической культуры и спорта: учебник 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 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: 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 Academic Edition Windows 7 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. Государственная статистика России : сайт.- URL: http://rosstat.gov.ru/ / (дата обращения 11.05.2025). -Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
6.3.2.2	2. Законодательно-правовая электронно-поисковая база «Консультант» : сайт. – URL: https://www.consultant.ru/ (дата обращения 01.02.2021). – Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
6.3.2.3	3. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – URL: https://elibrary.ru (дата обращения 11.05.2025). – Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
6.3.2.4	4. Министерство науки и высшего образования РФ: сайт. - URL: http:// minobrnauki.gov.ru/ (дата обращения 11.05.2025). - Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
6.3.2.5	5. Министерство просвещения Российской Федерации : сайт. - URL: https://edu.gov.ru (дата обращения 11.05.2025). - Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
6.3.2.6	4. Министерство спорта РФ : сайт. - URL: http://minsport.gov.ru/ (дата обращения 01.02.2022). - Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
6.3.2.7	5. Министерство спорта РТ: сайт.- URL: http://minsport.tatarstan.ru/ / (дата обращения 11.05.2025). - Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
6.3.2.8	6. Научная электронная библиотека e-library : сайт. - URL: http://www.e-library.ru/ (дата обращения 11.05.2025). - Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
6.3.2.9	7. Российский общеобразовательный портал : сайт URL: http://www.edu.ru (дата обращения 11.05.2025). - Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)
7.2	A 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.3	A 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.4	A 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.5	A 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК TBLG 55 дюймов, доступ к Интернету
7.6	A 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.7	D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ к Интернету.
7.8	D106 - Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.9	D107 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.10	D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету
7.11	C203 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.12	C204 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.13	C205 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.14	C207 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.15	D202 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.16	D203 - Персональный компьютер ICL RAY, интерактивный ЖК телевизор 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.

7.17	D215 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven(2x25 Вт), доступ к Интернету
7.18	D216 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven(2x25 Вт), доступ к Интернету
7.19	D217 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.20	D217A - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.21	D218 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven(2x25 Вт), доступ к Интернету
7.22	E203 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven(2x25 Вт), доступ к Интернету
7.23	C303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.24	C304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.25	C305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.26	D305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.27	E303 (поточная) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖКТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.28	E304 (поточная) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖКТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.29	E305 (поточная) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.30	E401 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.31	E402 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICLRAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитураSANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.32	E403 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICLRAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитураSANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.33	E405 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICLRAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитураSANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.34	E407 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICLRAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитураSANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.35	E408 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.36	E501 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система активная Sven(2x25 Вт), доступ к Интернету
7.37	E502 - Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.38	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 (13шт.), Блок интерфейсов для стола;
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 (2x25Вт), 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 (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.43	E701 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.

7.44	E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), 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 (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.48	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.49	E801 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖКтелевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалымультимедийных 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.), ЖКтелевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалымультимедийных лекций и Smart-занятий
7.52	E814 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
7.53	E903 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven(2x25 Вт), доступ к Интернету
7.54	E919 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЛЕКЦИОННЫМ ЗАНЯТИЯМ

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

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

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

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

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются семинарские и практические занятия. Семинарские занятия проводятся главным образом по общественным наукам и другим дисциплинам, требующим научно-теоретического обобщения литературных источников, и помогают студентам глубже усвоить учебный материал, приобрести навыки творческой работы над документами и первоисточниками. Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине. Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо прокомментировать основные вопросы плана семинара. Такой подход преподавателя помогает студентам быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном. Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, указать студентам страницы в конспекте лекций, разделы учебников и учебных пособий, чтобы они получили общее представление о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует рекомендовать им поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам.

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

- 1) обсуждение теоретических вопросов;
- 2) изложение рефератов;
- 3) проведение деловой игры;
- 4) решение практико-ориентированных задач;
- 5) выполнение кейс-задач.

Закрепление полученных знаний осуществляется разными способами:

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

2. проговаривание вслух учебного материала на занятии повышает степень его усвоения.

3. обсуждение полученных знаний делает их более прочными.

Расширение и углубление знаний происходит тогда, когда студенты готовятся к семинарскому занятию по первоисточникам. В процессе их чтения и конспектирования они получают больше информации, чем содержится в лекциях и учебнике. Расширению и углублению знаний также способствует подготовка студентами рефератов или сообщений по специальным вопросам, а также подготовка всех студентов по одним и тем же вопросам по одним и тем же первоисточникам.

Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа: 1й – организационный; 2й – закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает: - уяснение задания на самостоятельную работу; - подбор рекомендованной литературы; - составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки/

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная 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, объяснения 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 занятию рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика изложения и разъяснения полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или неподготовившимся 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 непроработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

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

На лекциях преподаватель знакомит студентов с основными положениями темы, а дальнейшее усвоение материала связано с самостоятельной работой. Развитие умений самостоятельной работы происходит в процессе подготовки к занятиям. Развиваются умения самостоятельного поиска, отбора и переработки информации. Этому способствуют разные формы постановки заданий для подготовки к занятию — количество вопросов и их формулировка, указание конкретных источников, разделов, страниц — или предоставление студентам возможности самостоятельного поиска.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Содержание самостоятельной работы по темам курса, а также вопросы для самоконтроля и задания для проверки усвоения материала приведены в Методических указаниях для организации самостоятельной работы студентов.

Рекомендации по работе с литературой

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

Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам – справочникам, энциклопедиям, словарям. Эти источники – важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно – освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге. Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить план или конспект. Конспект, план-конспект – это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия). Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются не освещенными 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.

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 потеоретическим вопросам методом собеседования и/или тестирования.

Цели экзамена (зачета) и решаемые им задачи:

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

Подготовка студентов к экзамену (зачету) включает три стадии:

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

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

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

Основным источником подготовки к экзамену (зачету) является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники. Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

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

Зачет проводится в дни и часы, отведенные расписанием занятий для изучения дисциплины. Зачет принимается лектором данного потока, который отвечает за организацию подготовки и проведение зачета, или преподавателем, проводившим практические занятия.

Экзамены проводятся строго по расписанию промежуточной аттестации, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе и цифровой трансформации.

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

Экзамен (зачет) проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

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

Преподаватель предоставляет обучающемуся право самостоятельного выбора экзаменационного билета. Обучающийся выбирает билет, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и готовится к ответу. Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

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

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

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

РАЗЪЯСНЕНИЯ ПО РАБОТЕ С РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМОЙ

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

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

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

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

Зачтено – от 51 и выше баллов.

Не зачтено – 50 и менее баллов.

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

Оценка «отлично» – от 85 до 100 баллов.

Оценки «хорошо» – от 66 до 84 баллов.

Оценка «удовлетворительно» – от 51 до 65 баллов.

Оценка «неудовлетворительно» – от 50 и менее.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКОМУ ЗАНЯТИЮ

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения.

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или неподготовившимся 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 непроработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ МАТЕРИАЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

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

На лекциях преподаватель знакомит студентов с основными положениями темы, а дальнейшее усвоение материала связано с самостоятельной работой. Развитие умений самостоятельной работы происходит в процессе подготовки к занятиям. Развиваются умения самостоятельного поиска, отбора и переработки информации. Этому способствуют разные формы постановки заданий для подготовки к занятию — количество вопросов и их формулировка, указание конкретных источников, разделов, страниц — или предоставление студентам возможности самостоятельного поиска.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Содержание самостоятельной работы по темам курса, а также вопросы для самоконтроля и задания для проверки усвоения материала приведены в Методических указаниях для организации самостоятельной работы студентов.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

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

Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам — справочникам, энциклопедиям, словарям. Эти источники — важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно — освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал — составить план или конспект. Конспект, план-конспект — это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия). Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются не освещенными 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.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ / ЭКЗАМЕНУ

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

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

Цели экзамена (зачета) и решаемые им задачи:

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;
- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;

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

Подготовка студентов к экзамену (зачету) включает три стадии:

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

Подготовку к экзамену (зачету) целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы. Прежде всего следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к экзамену (зачету), чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени. Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на экзамен (зачет). Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти. Литература для подготовки к экзамену (зачету) обычно рекомендуется преподавателем. Она также может быть указана в рабочей программе дисциплины и/или учебно-методических пособиях.

Основным источником подготовки к экзамену (зачету) является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники. Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

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

Зачет проводится в дни и часы, отведенные расписанием занятий для изучения дисциплины. Зачет принимается лектором данного потока, который отвечает за организацию подготовки и проведение зачета, или преподавателем, проводившим практические занятия.

Экзамены проводятся строго по расписанию промежуточной аттестации, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе и цифровой трансформации.

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

Экзамен (зачет) проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

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

Преподаватель предоставляет обучающемуся право самостоятельного выбора экзаменационного билета. Обучающийся выбирает билет, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и готовится к ответу. Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

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

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

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

РАЗЪЯСНЕНИЯ ПО РАБОТЕ С РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМОЙ

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

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

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

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

Зачтено – от 51 и выше баллов.

Не зачтено – 50 и менее баллов.

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

Оценка «отлично» – от 85 до 100 баллов.

Оценки «хорошо» – от 66 до 84 баллов.

Оценка «удовлетворительно» – от 51 до 65 баллов.

Оценка «неудовлетворительно» – от 50 и менее.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

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



Рабочая программа дисциплины **Психология физической культуры и спорта**

Закреплена за кафедрой	Кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	54		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	13		13 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10	20	20
Практические	20	20	14	14	34	34
Итого ауд.	30	30	24	24	54	54
Контактная работа	30	30	24	24	54	54
Сам. работа	42	42	12	12	54	54
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	72	72	72	72	144	144

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Замчевская Елена Станиславовна; к.псих.н., Доц., Кузнецова Юлия Николаевна

стр. 2


Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 07.03.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Зизикова С.И.



✓

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целью освоения дисциплины является формирование у будущих специалистов в области физической культуры и спорта профессиональной психологической компетентности, включающей систему знаний о психических особенностях субъектов физкультурно-спортивной деятельности, умений применять методы психологии для решения практических задач тренировочного, воспитательного и соревновательного процессов, а также готовности к личностному и профессиональному росту в избранной сфере.
1.2	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	История России
2.1.2	Физическая культура и спорт
2.1.3	Безопасность жизнедеятельности
2.1.4	Теория и методика физической культуры
2.1.5	История физической культуры
2.1.6	Физиология человека
2.1.7	Анатомия человека
2.1.8	Биохимия человека
2.1.9	Педагогика физической культуры и спорта
2.1.10	Введение в теорию и методику обучения базовым видам спорта
2.1.11	Прикладная статистика
2.1.12	Социальная адаптация в условиях профессиональной деятельности
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Философия
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2.2.3	Возрастные особенности тренировочного процесса на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки спортсменов в спортивной борьбе
2.2.4	Производственная практика: преддипломная
2.2.5	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.6	Особенности научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.1: Использует основные положения педагогики и психологии в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования	
Знать: Основные закономерности и принципы педагогики и психологии, применительно к процессу обучения и тренировки. Психические особенности занимающихся разного пола и возраста.	
Уметь: Учитывать психологические и педагогические принципы при разработке планов и конспектов занятий. Анализировать психологические особенности контингента для адаптации содержания занятий.	
Владеть: Навыками применения базовых психолого-педагогических знаний для проектирования содержания физкультурно-спортивных занятий.	
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	
ОПК-4.3: Подбирает средства и методы на основе психологических и возрастных особенностей занимающихся	

Знать: Основные возрастные периодизации и ключевые психологические особенности (когнитивные, эмоционально-волевые, мотивационные, личностные) детей, подростков, юношей и взрослых, занимающихся физкультурой и спортом. • Психологические закономерности освоения двигательных навыков и развития физических качеств на разных этапах	

онтогенеза.

- Классификацию и психолого-педагогическую сущность основных методов обучения и воспитания в спорте (наглядные, словесные, практические, методы стимулирования) и форм организации деятельности.
- Критерии выбора и адаптации средств (физические упражнения, игровые и соревновательные ситуации, тренажеры) и методов в зависимости от типа темперамента, уровня тревожности, самооценки, мотивационной направленности и возрастных особенностей занимающихся.
- Принципы индивидуализации и дифференциации подхода в физкультурно-спортивной деятельности.

Уметь:

Применять методы психологической регуляции (целеполагание, саморегуляция) для оптимизации состояния занимающихся. Осуществлять педагогическое наблюдение и психологическую поддержку в процессе занятий.

Владеть:

Навыками организации психологического климата в группе, базовыми методами психологической поддержки и педагогического общения.

ОПК-5: Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения

ОПК-5.1: Воспитывает личностные качества

Знать:

Теоретические основы и закономерности формирования социально-значимых личностных качеств (воля, ответственность, трудолюбие, командный дух, толерантность, уважение, дисциплинированность) в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

- Психолого-педагогические механизмы и методы (убеждение, пример, поощрение, организация совместной деятельности, рефлексия) воспитательного воздействия в спорте и физическом воспитании.
- Возрастные и индивидуально-психологические особенности занимающихся, влияющие на восприятие воспитательных воздействий.
- Роль и возможности средств физической культуры и спорта как инструмента личностного развития.

Уметь:

Диагностировать исходный уровень развития личностных качеств у занимающихся (наблюдение, беседа, анализ поведения).

- Проектировать и включать в учебно-тренировочный процесс ситуации, требующие проявления целевых личностных качеств (преодоление трудностей, работа в команде, принятие решений, соблюдение правил).
- Подбирать и применять адекватные психолого-педагогические методы и приемы для поощрения и закрепления положительных поведенческих моделей.
- Анализировать и корректировать собственную профессиональную деятельность с точки зрения ее воспитательного потенциала.

Владеть:

Навыками организации воспитательной работы в группах и командах (проведение установочных и рефлексивных бесед, создание микроклимата сотрудничества и взаимопомощи).

- Технологиями конструктивной обратной связи, направленной на осознание и развитие личностных качеств занимающимися.
- Методами создания и использования «воспитывающих ситуаций» в условиях тренировок, соревнований и внеурочной спортивной деятельности.
- Навыками личного примера и профессиональной этики как основы воспитательного влияния.

ОПК-5.2: Проводит профилактику негативного социального поведения

Знать:

Психологические причины, формы и проявления негативного социального поведения (агрессия, конфликтность, буллинг, спортсменский абьюз, неспортивное поведение, употребление запрещенных веществ, проявления дискриминации) в сфере физической культуры и спорта.

- Теоретические основы и принципы профилактической работы (принцип системности, своевременности, позитивной направленности).
- Методы и технологии первичной, вторичной и третичной профилактики в спортивном коллективе.
- Критерии и индикаторы раннего выявления рисков девиантного поведения у занимающихся.
- Нормативно-правовые и этические основы профилактической деятельности (правила соревнований, этические кодексы, антидопинговые правила, политика безопасности спортивной среды).

Уметь:

Выявлять признаки и ситуации, провоцирующие негативное социальное поведение в спортивной группе (тренировочный стресс, соревновательное давление, нездоровая конкуренция).

- Разрабатывать и реализовывать превентивные меры в рамках учебно-тренировочного процесса (формирование позитивной групповой динамики, установление четких правил и санкций, обучение конструктивному разрешению конфликтов).
- Применять техники педагогического вмешательства для купирования начальных проявлений негативного поведения (агрессивных действий, вербальных оскорблений, проявлений нетерпимости).
- Консультировать занимающихся и их родителей (законных представителей) по вопросам предотвращения нежелательных

форм поведения и формирования здоровых привычек.

- Взаимодействовать с другими специалистами (психолог, социальный педагог, медицинский работник) в случае выявления сложных форм девиаций.

Владеть:

Навыками диагностики социально-психологического климата в спортивном коллективе и выявления «групп риска».

- Технологиями проведения информационно-разъяснительных бесед (в т.ч. по антидопинговой тематике, этике спортивной борьбы).
- Методами организации педагогически управляемой групповой дискуссии для анализа и осуждения негативных поведенческих случаев.
- Навыками разрешения и медиации конфликтных ситуаций в спортивной среде.
- Алгоритмами действий в случае выявления серьезных форм девиантного поведения (куда и как сообщать, как изолировать негативное влияние).

ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-9.3: Использует результаты педагогического, медико-биологического и психологического контроля для коррекции учебно-тренировочных занятий занимающихся различного пола и возраста

Знать:

Основные методы и методики психологического контроля в спорте (оценка психического состояния, уровня тревожности, мотивации, самооценки, сплоченности команды, когнитивных функций).

- Критерии и нормы (возрастные, гендерные, видовые) интерпретации результатов психологического тестирования и наблюдения.
- Закономерности влияния психического состояния (стресс, утомление, эмоциональное выгорание, уверенность) на эффективность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
- Принципы и алгоритм коррекции тренировочного процесса на основе психологических данных (индивидуализация, своевременность, адекватность нагрузке психическому состоянию).
- Основы психологического сопровождения и психорегуляции как инструмента коррекции состояния занимающихся.

Уметь:

Отбирать адекватные методы психологического контроля (опросники, наблюдение, беседа, простые аппаратные методики) в соответствии с полом, возрастом, видом спорта и конкретной педагогической задачей.

- Проводить первичную обработку и анализ данных психологического контроля, формулировать психолого-педагогические выводы.
- Выявлять на основе результатов контроля неблагоприятные психические состояния (чрезмерное предстартовое возбуждение, апатия, признаки перетренированности, конфликт в группе), препятствующие эффективности занятий.
- Разрабатывать конкретные рекомендации по коррекции содержания, объема, интенсивности, средств и методов тренировки, а также психологического климата с учетом выявленных психологических особенностей и состояний.
- Формулировать задачи для специалиста-психолога при работе со сложными случаями.

Владеть:

Навыками проведения базовых методов психодиагностики (например, методики САН, шкалы тревожности, опросники мотивации).

- Навыками педагогического наблюдения за невербальными признаками психического состояния занимающихся (мимика, пантомимика, речь, вегетативные реакции).
- Технологией составления психолого-педагогической характеристики группы и индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса.
- Навыками оперативного корректирующего воздействия в ходе занятия (смена задания, использование юмора, приемов релаксации или мобилизации, изменение формы организации) на основе оценки текущего психического состояния занимающихся.
- Профессиональной терминологией для взаимодействия со спортивным психологом, тренером и врачом по вопросам коррекции нагрузок.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Психология как наука /Тема/	5	0				

1.2	ПСИХОЛОГИЯ, ЕЕ ПРЕДМЕТ И ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ Что такое психология. Предмет и объект психологии. Место психологии в составе наук. Связь психологии с другими науками История развития психологического знания и основные направления в психологии. Методология и методы психологии /Лек/	5	2	ОПК-1.1-31	Л1.7 Л1.10		
1.3	Психология, её предмет и особенности изучения /Пр/	5	2	ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1			
1.4	ЛИЧНОСТЬ. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. ОБЩЕНИЕ Понятия "индивид", "личность", "субъект" и "индивидуальность" в психологии. Понятие личности в психологии. Структура личности Психические свойства личности: темперамент, характер, способности, направленность личности. Личность и социальная группа. Общение. Межличностные, межгрупповые отношения и взаимодействия. Деятельность. Психическая регуляция поведения и деятельности /Лек/	5	2	ОПК-1.1-31 ОПК-4.3-31 ОПК-5.1-31	Л1.10		
1.5	Личность, деятельность, общение /Пр/	5	8	ОПК-1.1-У1 ОПК-4.3-У1 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1			
1.6	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ Общее представление о познавательных процессах. Ощущение. Восприятие. Представление. Воображение. Внимание. Память. Мнемические процессы. Мышление и интеллект. Творчество. /Лек/	5	4	ОПК-1.1-31 ОПК-4.3-31 ОПК-9.3-31	Л1.10		
1.7	Ощущение и восприятие /Пр/	5	2	ОПК-4.3-У1 ОПК-9.3-У1 ОПК-9.3-В1			
1.8	Представление. Воображение. Внимание. Память. Мнемические процессы. Мышление и интеллект. Творчество. /Пр/	5	6	ОПК-4.3-У1 ОПК-9.3-У1 ОПК-9.3-В1			
1.9	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И ВОЛЕВЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ Эмоциональные процессы. Чувства	5	2	ОПК-4.3-31 ОПК-1.1-31 ОПК-5.1-31	Л1.10		
1.10	Эмоции и чувства человека /Пр/	5	2	ОПК-4.3-У1 ОПК-9.3-У1			

1.11	Конспектирование первоисточника Задание: Прочитать и законспектировать одну главу или ключевую работу классика психологии на выбор (например, З. Фрейд «Психопатология обыденной жизни» (глава об ошибочных действиях), У. Джеймс «Поток сознания», Л.С. Выготский «Мышление и речь» (фрагмент), К. Левин «Теория поля»). Результат: Развернутый конспект с выделением основных тезисов и собственных вопросов. /Ср/	5	12	ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-5.1-У1			
1.12	Чтение и реферирование оригинальных научных статей Задание: Найти в научной электронной библиотеке (eLibrary) и проработать одну современную (не старше 5 лет) экспериментальную статью по теме «Внимание» или «Восприятие». Результат: Письменный реферат статьи (1.5-2 стр.) по структуре: проблема, гипотеза, метод, результаты, выводы, собственные выводы /Ср/	5	10	ОПК-9.3-В1 ОПК-9.3-У1			
1.13	Подготовка реферата или презентации Задание: Раскрыть узкую, но яркую тему, выходящую за рамки лекций. Примеры: «Психология боли», «Феномен дежавю: ошибка памяти или сбой в «матрице» мозга?», «Культурные различия в восприятии цвета», «Нейрофизиологические основы сна и сновидений», «Феномен ложной памяти». Результат: На выбор: письменный реферат (10-12 стр. с титульным листом, содержанием, списком литературы) или презентация (12-15 слайдов) для защиты перед группой. /Ср/	5	10	ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1			

1.14	Написание аналитического эссе Задание: Написать эссе на тему, связывающую психологическую теорию с реальной жизнью. Примеры тем: «Феномен когнитивного диссонанса в мой потребительский опыт», «Самоактуализация: миф или реальная цель?», «Социальное доказательство в действии: почему я пошел в самую длинную очередь в кафе?» (Самоанализ конкретного повседневного решения, объясненного с помощью социально-психологических концепций конформизма, социального доказательства и автоматического поведения). Результат: Эссе объемом 3-4 страницы, содержащее четкий тезис, аргументацию с опорой на понятийный аппарат курса и личные размышления. /Ср/	5	10	ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-5.1-У1			
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Психология физической культуры и спорта /Тема/	6	0				
2.2	ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА Предмет и объекты психологии физической культуры и спорта. Задачи и методы психологии физической культуры и спорта. науки. Возникновение и развитие психологии спорта. Понятие любительского, массового и профессионального спорта. Психология деятельности спортсмена. Взаимосвязи психологии физической культуры и спорта с другими /Лек/	6	1	ОПК-1.1-31 ОПК-4.3-31 ОПК-9.3-31	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.8		
2.3	ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА СПОРТСМЕНА И ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Эмоции. Предстартовые эмоциональные состояния. Факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения. Состояние тревоги в спорте. Способы регуляции предстартовых состояний. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе спортивной деятельности /Лек/	6	2	ОПК-1.1-31 ОПК-4.3-31 ОПК-5.1-31 ОПК-9.3-31	Л1.1 Л1.2		
2.4	Техники саморегуляции предстартовых состояний и работы с тревожностью в спорте /Пр/	6	1	ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1 ОПК-5.1-У1 ОПК-9.3-У1 ОПК-9.3-В1			

2.5	ВОЛЕВАЯ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СФЕРА СПОРТСМЕНОВ И ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Сила воли и ее компоненты. Структура волевых качеств. Локус контроля в спорте. Стрессоустойчивость в спорте. Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности /Лек/	6	2	ОПК-4.3- 31 ОПК-1.1- 31 ОПК-5.1- 31	Л1.5		
2.6	Инструменты формирования стрессоустойчивости и внутреннего контроля /Пр/	6	1	ОПК-4.3- У1 ОПК-4.3- В1 ОПК-5.1- У1 ОПК-9.3- У1 ОПК-9.3- В1			
2.7	МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Спортивная мотивация в структуре личности. Структурно-функциональная модель спортивной мотивации. Проявление мотивации в спортивной деятельности. Характеристика типов отношений к занятиям спортом. Формирование спортивной мотивации на этапе начальной специализации Формирование спортивной мотивации на этапе углубленной специализации. Активизация спортивной мотивации на этапе высшего спортивного мастерства Формирование мотивации в спорте высших достижений /Лек/	6	2	ОПК-4.3- 31 ОПК-1.1- 31 ОПК-5.1- 31 ОПК-9.3- 31	Л1.8 Л1.9		
2.8	Диагностика спортивной мотивации: мои «Зачем» и мои цели /Пр/	6	1	ОПК-4.3- У1 ОПК-5.1- У1 ОПК-9.3- У1 ОПК-9.3- В1			
2.9	«От «надо» к «хочу»: исследуем источники и силу своей спортивной мотивации». /Пр/	6	1	ОПК-4.3- У1 ОПК-4.3- В1 ОПК-5.1- У1 ОПК-9.3- У1			
2.10	ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА И ТРЕНЕРА Структура личности. Структура личности спортивного подхода А.Н. Леонтьева. Личность и спорт. Агрессия и агрессивность в спортивной деятельности. Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена. Влияние критики, игнорирования и социального соперничества на личность спортсмена. Спортивная этика: нравственный выбор в условиях предельной конкуренции /Лек/	6	1	ОПК-1.1- 31 ОПК-4.3- 31 ОПК-5.1- 31 ОПК-5.2- 31 ОПК-9.3- 31	Л1.1 Л1.2 Л1.3		

2.11	«Личность в системе «спортсмен-тренер-соперник-общество»: как работать с критикой, агрессией и вниманием». /Пр/	6	2	ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-5.2-У1 ОПК-9.3-У1			
2.12	ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА Понятие и признаки спортивного коллектива. Структура спортивной команды. Динамические процессы в команде. Совместимость и работоспособность в спортивной деятельности. Психологические особенности руководства спортивной командой. Управление общением в команде. /Пр/	6	2	ОПК-4.3-В1 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-9.3-У1	Л1.1 Л1.2		
2.13	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В СПОРТЕ И ИХ РЕГУЛЯЦИЯ Общее понятие и параметры состояний. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний. Предотвращение неблагоприятных психических состояний. Внушение как метод регуляции психических состояний. /Лек/	6	2	ОПК-4.3-З1 ОПК-1.1-З1 ОПК-5.1-З1 ОПК-9.3-З1	Л1.1 Л1.2 Л1.4		
2.14	Психологическое обеспечение подготовки спортсменов /Пр/	6	2	ОПК-5.1-В1 ОПК-5.2-У1 ОПК-9.3-У1 ОПК-9.3-В1			
2.15	Регуляция психических состояний в спорте /Пр/	6	2	ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1 ОПК-5.1-У1 ОПК-9.3-У1 ОПК-9.3-В1			
2.16	«Грани личности на пределе: где проходит черта между здоровой конкуренцией, агрессией и нарушением этики?». /Пр/	6	2	ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1			
2.17	«Кто я как будущий специалист?» Задание: На основе прочтения глав учебника и одной из предложенных книг (напр., К. Двек «Гибкое сознание», М. Чиксентмихайи «В потоке») проанализировать собственную мотивацию к будущей профессии. Ответить на вопросы: какой тип мотивации у меня преобладает? Какая модель (структурно-функциональная) мне ближе? Как я могу это использовать в будущей работе? Продукт: Эссе объемом 2-3 страницы. /Ср/	6	3	ОПК-1.1-У1 ОПК-4.3-У1 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1			

2.18	«Эволюция чемпиона: мотивация на разных этапах карьеры» (Сравнительный анализ книг биографий) Задание: Выбрать и прочитать две спортивные автобиографии (или просмотреть два документальных фильма) о спортсменах из разных видов спорта. Проанализировать и сравнить, как менялись их источники мотивации, ценности и отношения к спорту от начала карьеры к ее закату. Результат: Сравнительная таблица ключевыми этапами и мотивационными факторами, краткий аналитический отчет (1-2 стр.). /Ср/	6	3	ОПК-1.1-У1 ОПК-5.1-У1			
2.19	«Техники на практике» (Мини-исследование и презентация) Задание: 1) Отработать на себе в течение недели две техники регуляции состояния (например, дыхание 4-7-8 и метод «якорения»). 2) Подготовить мини-презентацию (5-7 слайдов), в которой объяснить научную базу этих техник (ссылка на статью или учебник), описать свой субъективный опыт и предложить, для каких спортивных ситуаций они наиболее подходят. /Ср/	6	3	ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1 ОПК-5.1-У1 ОПК-9.3-У1 ОПК-9.3-В1			
2.20	Реферат на тему: «Цена победы: психологическое выгорание в спорте высших достижений» Задание: Написать реферат на основе 3-4 научных статей и материалов. Раскрыть причины, симптомы, стадии выгорания и возможные меры профилактики с позиции спортивного психолога. Продукт: Реферат, оформленный по стандартам, со списком литературы. /Ср/	6	3	ОПК-4.3-У1 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-9.3-У1			
	Раздел 3. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ						
3.1	Экзамен /Тема/	6	0				
3.2	Экзамен /Экзамен/	6	36				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы "Общая психология" (Модуль 1)

1. Что изучает психология?
2. Что такое общая психология? Какие основные прикладные отрасли психологии вы знаете? Какие вопросы они изучают?
3. Охарактеризуйте предмет и объект психологии.
4. Какие классы психических проявлений вы знаете? Охарактеризуйте их.
5. Раскройте взаимосвязи психологии и других наук.
6. В чем состоит сущность психического человека и каковы его особенности?
7. Какие основные задачи общей психологии?
8. Раскройте принципы психологии.

9. Что такое ощущение?
10. Расскажите о физиологической основе ощущений и восприятий.
11. Что такое абсолютный порог чувствительности?
12. Что такое адаптация?
13. В чем проявляется взаимодействие органов чувств?
14. Что такое анестезия и гиперестезия?
15. Что такое восприятие?
16. Какие свойства восприятия вы знаете?
17. Дайте характеристику иллюзии, галлюцинации, псевдогаллюцинации
1. Что понимается под представлением?
2. Дайте классификацию видов представлений.
3. Раскройте понятие процесса воображения и его функции.
4. Что такое творческое воображение?
5. Что такое внимание, каковы его свойства?
6. Охарактеризуйте виды внимания.
7. Какова роль внимания в учебной деятельности?
8. Раскройте понятие «память».
9. Перечислите процессы памяти.
10. Охарактеризуйте процесс запоминания.
11. Охарактеризуйте процесс сохранения.
12. Охарактеризуйте процессы узнавания и воспроизведения.
13. Охарактеризуйте процесс забывания.
14. Назовите виды памяти.
15. Опишите методы развития памяти.
16. Каковы условия прочного запоминания и сохранения информации?
17. Какие способы повторения и заучивания являются для вас наиболее эффективными?
18. Какие вы знаете законы памяти?
19. Что такое мышление? Назовите особенности мышления как психического процесса.
20. Охарактеризуйте виды мышления.
21. Назовите теории речи.
22. Что такое речь? Укажите функции речи.
23. Раскройте понятие «деятельность» и ее значение в формировании личности.
24. Охарактеризуйте психологическую структуру деятельности.
25. В чем различие в теориях деятельности А.Н. Леонтьева и С.Л. Рубинштейна?
26. В чем отличие деятельности от поведения и активности?
27. Какова роль мотивации в деятельности?
28. Назовите внутренние и внешние компоненты деятельности, взаимопереходы между ними.
29. Какие вы знаете виды человеческой деятельности?
30. Специфические особенности основных видов деятельности: игра, учение, труд, общение.
31. Кратко охарактеризуйте знания, умения, навыки.
32. Что понимается под привычками человека?
33. Как происходит образование умений и навыков?
34. Назовите основные закономерности формирования навыков.
35. Назовите основные виды действий.
36. Игра как изначальный вид деятельности и ее значение в дальнейшем формировании личности.
37. Назовите особую функцию деятельности
38. Раскройте понятия «индивид» и «личность».
39. Раскройте понятие «индивидуальность».
40. Классификация и функции эмоциональных процессов.
41. Критерии сравнения эмоций и чувств.
42. Теории эмоций в психологии
43. Высшие чувства: структура и значение для личности.
44. Волевая регуляция и ее связь с эмоциональной сферой

Контрольные вопросы "Психология физической культуры" (Модуль 2)

1. Дайте определение психологии физической культуры и спорта. В чем отличие ее предмета от объекта?
2. Назовите основные задачи психологии физической культуры и спорта как науки и практики.
3. Перечислите и кратко охарактеризуйте основные группы методов, используемых в психологии спорта.
4. Опишите основные исторические этапы возникновения и развития психологии спорта как самостоятельной научной дисциплины.
5. В чем заключаются ключевые психологические различия между любительским, массовым и профессиональным спортом?
6. Опишите основные виды предстартовых эмоциональных состояний (апатия, боевая готовность, стартовая хандра). Каково их влияние на результат?
7. Назовите факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения спортсмена.
8. Дайте определение спортивной тревожности. В чем разница между ситуативной и личностной тревожностью в спорте?

9. Перечислите и опишите основные способы и техники регуляции неблагоприятных предстартовых состояний.
10. Что такое «эмоциональная напряженность» в процессе соревновательной деятельности? Каковы ее причины и признаки?
11. Раскройте понятие «сила воли» в спорте. Назовите ее основные компоненты или волевые качества.
12. Опишите структуру волевого действия. Как она проявляется в спортивной деятельности?
13. Что такое «локус контроля»? Как интернальный и экстернальный локус контроля влияют на поведение и результативность спортсмена?
14. Дайте определение стрессоустойчивости. Каковы психологические механизмы формирования стрессоустойчивости у спортсменов?
15. Какую роль играют интеллект и специфические формы мышления (тактическое, оперативное, антиципирующее) в разных видах спорта?
16. Дайте определение спортивной мотивации. Какова ее роль в структуре личности спортсмена?
17. Опишите структурно-функциональную модель спортивной мотивации (например, включающую внутренние и внешние мотивы, цели, потребности).
18. Как проявляется мотивация в поведении и деятельности спортсмена на тренировках и соревнованиях?
19. Охарактеризуйте основные типы отношений спортсменов к занятиям спортом (инструментальный, эмоциональный и т.д.).
20. Каковы особенности формирования спортивной мотивации на этапе начальной спортивной специализации (детский спорт)?
21. Каковы особенности формирования и поддержания мотивации на этапе углубленной специализации и высшего спортивного мастерства?
22. В чем заключается специфика мотивации в спорте высших достижений (профессиональном спорте)?
23. Какие основные компоненты входят в структуру личности с точки зрения психологии спорта?
24. Раскройте структуру личности с позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева. Как она применима к спорту?
25. Как занятия спортом влияют на формирование и развитие личности?
26. Дайте определение агрессии и агрессивности. В чем разница между конструктивной и деструктивной агрессией в спортивной деятельности?
27. Как тревожность влияет на эффективность деятельности спортсменов? Приведите примеры.
28. Опишите положительное и отрицательное влияние общественного внимания (фанатов, СМИ) на личность спортсмена.
29. Каково психологическое влияние критики, игнорирования и социального соперничества на личность спортсмена?
30. В чем суть спортивной этики? Приведите пример нравственного выбора в условиях предельной спортивной конкуренции.
31. Дайте определение спортивного коллектива. Назовите его ключевые признаки, отличающие его от простой группы.
32. Опишите формальную и неформальную структуру спортивной команды.
33. Какие динамические процессы (этапы развития) характерны для спортивной команды?
34. Раскройте понятия «совместимость» и «срабатываемость» в спортивной команде. В чем их различие?
35. Каковы психологические особенности руководства спортивной командой?
36. Каковы основные задачи управления общением и коммуникациями внутри спортивной команды?
37. Дайте общее понятие «психического состояния». Каковы его основные параметры (эмоциональный, когнитивный, физиологический и т.д.)?
38. Охарактеризуйте типичные благоприятные психические состояния в спорте (состояние потока, мобилизованность, готовность).
39. Охарактеризуйте типичные неблагоприятные психические состояния в спорте (перегорание, стагнация, фрустрация).
40. Назовите основные причины возникновения неблагоприятных психических состояний у спортсменов.
41. В чем заключаются основные стратегии и методы предотвращения неблагоприятных психических состояний?
42. Что такое внушение (суггестия) как метод регуляции психических состояний? Как оно применяется в спортивной практике?

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов "Общая психология" (Модуль 1)

1. Понятие психологии как науки. Различия между научной и житейской психологией.
2. Классификация психических явлений.
3. Сходство и различие психических состояний и психических процессов.
4. Основные свойства личности.
5. Место психологии среди современных наук
6. Происхождение сознания.
7. Эволюция психики в концепциях А.Н. Леонтьева и К.Э. Фабри.
8. Слово как сигнал и подкрепление при образовании условных рефлексов у человека.
9. Рефлекторное кольцо Н.А. Бернштейна
10. Психологическая защита и ее виды.
11. Сублимация и ее особенности.
12. Общественное сознание и его типы.
13. Феномен иллюзии.
14. Индивидуальные особенности внимания и их учет в учебной работе со школьниками.

15. Методы исследования познавательной сферы личности.
16. Когнитивная регуляция поведения и деятельности человека
17. Самооценка личности, ее формирование и проявление в деятельности.
18. Потребности личности и их проявления.
19. Личность и ее позиция в коллективе.

Темы рефератов "Психологии физической культуры и спорта" (Модуль 2)

1. Психология спортивной травмы и реабилитации.
2. Психология завершения спортивной карьеры
3. Нейропсихология в спорте.
4. Психология киберспорта.
5. Психология спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья
6. Феномен «потока» в спорте высших достижений
7. Перфекционизм в спорте: адаптивные и дезадаптивные формы.
8. Психосоматика в спорте.
9. Ритуальное поведение и суеверия в спорте.
10. Влияние социальных сетей и цифровой среды на психику спортсмена. Психология спортивных болельщиков и фанатских сообществ.
11. Психологическая подготовка к соревнованиям в экстремальных видах спорта (альпинизм, дайвинг, автоспорт).
12. Психология «возрастного» спорта.
13. Применение методов когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и АСТ (терапии принятия и ответственности) в работе спортивного психолога.
14. Этические дилеммы в практике спортивного психолога.
15. Психология детско-юношеского спорта: проблема ранней специализации и профессионального выгорания.

Темы эссе

1. «Цена победы»: где проходит грань между здоровой спортивной злостью и деструктивной агрессией?
2. Спорт формирует характер или отбирает по характеру? Роль личности в спорте и спорта в формировании личности.
3. Мои «Зачем» в спорте: рефлексия внутренних и внешних мотивов собственной (или наблюдаемой) спортивной деятельности.
4. «Одиночка» или «Командный игрок»: психологические преимущества и риски разных типов спортивной карьеры для личности.
5. Социальные сети: новый источник стресса или инструмент мотивации и самопрезентации для современного спортсмена?
6. Можно ли быть чемпионом с экстернальным локусом контроля? Аргументы «за» и «против».
7. Психология поражения: как неудача может стать более мощным фактором роста, чем легкая победа?
8. Этическая дилемма: допустимо ли использование методов психологической регуляции (внушение, НЛП) для получения преимущества над соперником?
9. «Идеальный тренер» – миф или реальность? Рассуждение о балансе между авторитетом, демократией и попустительством.
10. Спорт высших достижений как профессия.

5.3. Фонд оценочных средств

Контрольные тестирование по дисциплине "Психология физической культуры и спорта"

1. Установите соответствие между задачей психологии спорта и ее содержанием:
 - А. Разработка методов регуляции психических состояний.
 - Б. Изучение закономерностей психики в спорте.
 - В. Психологическое просвещение тренеров и спортсменов.
 - 1) Исследовательская
 - 2) Прикладная
 - 3) Педагогическая.
2. Задачи воспитания воли у спортсмена состоят в том, чтобы:
 - а) формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного
 - б) обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума
 - в) формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности
 - г) формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности
3. Установите правильную последовательность в структуре деятельности спортсмена (по А.Н. Леонтьеву):
 - А) Действие.
 - Б) Операция.
 - В) Мотив.
 - Г) Цель.
4. Состояние, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, уверенностью и готовностью к деятельности, — это:
 - а) Апатия.

- б) Боевая готовность.
 - в) Стартовая лихорадка.
 - г) Фрустрация.
5. Какой из факторов не относится к основным, влияющим на выраженность предстартового возбуждения?
- а) Уровень притязаний спортсмена.
 - б) Рост и вес спортсмена.
 - в) Значимость соревнований.
 - г) Особенности нервной системы.
6. Установите соответствие между предстартовым состоянием и его характеристикой:
- 1. Апатия.
 - 2. Боевая готовность.
 - 3. Стартовая лихорадка.
- А. Чрезмерно высокое возбуждение, нервозность, нарушение координации. Б. Пониженное возбуждение, вялость, отсутствие желания соревноваться.
- В. Оптимальный уровень напряжения, сосредоточенность, уверенность.
7. Установите соответствие между методом регуляции состояния и его содержанием:
- 1. Идеомоторная тренировка.
 - 2. Регуляция дыхания.
 - 3. Мышечная релаксация
- А. Мысленное проигрывание технических элементов.
- Б. Последовательное напряжение и расслабление групп мышц.
- В. Использование ритмичного дыхания для успокоения.
8. Установите соответствие между понятием и его определением:
- 1. Тревожность (личностная).
 - 2. Тревога (ситуативная).
 - 3. Эмоциональная напряженность.
- А. Ситуативная эмоциональная реакция на угрозу.
- Б. Устойчивая склонность воспринимать ситуации как угрожающие.
- В. Дисбаланс между требованиями ситуации и ресурсами, ведущий к сбоям в деятельности.
9. Установите последовательность нарастания признаков «стартовой лихорадки»:
- А) Дрожь в руках, потливость.
 - Б) Чрезмерная суетливость, болтливость.
 - В) Нарушение тонкой моторики.
 - Г) Повышение ЧСС, учащенное дыхание.
10. Убежденность человека в том, что его успехи и неудачи зависят прежде всего от его собственных усилий и способностей, характеризует:
- а) Экстернальный локус контроля.
 - б) Интернальный локус контроля.
 - в) Атрибутивную ошибку.
 - г) Выученную беспомощность.
11. Какое волевое качество наиболее ярко проявляется в ситуации необходимости продолжать деятельность, несмотря на усталость и неудачи?
- а) Целеустремленность.
 - б) Смелость.
 - в) Инициативность.
 - г) Настойчивость.
12. Установите соответствие между компонентом структуры волевого качества и его описанием:
- 1. Когнитивный.
 - 2. Эмоциональный.
 - 3. Поведенческий.
- А. Эмоциональное переживание трудности и ее преодоления.
- Б. Знание способов преодоления препятствий.
- В. Реальное действие по преодолению препятствия.
13. Установите соответствие между видом мышления и его ролью в спорте:
- 1. Тактическое мышление.
 - 2. Оперативное мышление.
 - 3. Антиципирующее мышление.
- А. Мгновенный анализ и решение в условиях дефицита времени.
- Б. Прогнозирование действий соперника и планирование своих.
- В. Предвосхищение развития ситуации и подготовка к действию.
14. Установите соответствие между инструментом формирования стрессоустойчивости и его сутью:
- 1. Когнитивная рефрейминг.
 - 2. Моделирование соревновательных условий.
 - 3. Биохевиоральные техники.
- А. Постепенное привыкание к условиям стресса на тренировках.
- Б. Изменение негативной интерпретации ситуации («вызов» вместо угрозы).
- В. Отработка навыков дыхания и релаксации в стрессе.
15. Восстановите последовательность этапов волевого действия по классической схеме:

- А) Борьба мотивов и принятие решения.
 Б) Осознание цели и возникновение желания ее достичь.
 В) Исполнение принятого решения.
 Г) Планирование путей достижения цели.
16. Внутренняя мотивация в спорте характеризуется тем, что основным побудительным стимулом для спортсмена является:
 а) Стремление к материальному вознаграждению и призовым.
 б) Желание получить одобрение тренера, родителей или болельщиков.
 в) Интерес к самому процессу деятельности, чувство удовольствия от совершенствования и выполнения сложных задач.
 г) Боязнь наказания или неодобрения в случае прекращения занятий.
17. Для этапа высшего спортивного мастерства наиболее характерен следующий тип отношения к спортивной деятельности:
 а) Инструментальный, где спорт – средство для получения выгоды вне спорта (слава, деньги).
 б) Эмоционально-игровой, где главное – сиюминутное удовольствие от процесса.
 в) Смысло-деятельностный, где спорт воспринимается как профессия, призвание и главная сфера самореализации личности.
 г) Социально-нормативный, где занятия строятся на чувстве долга и ответственности перед командой.
18. Целеустремленность - это:
 а) ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие
 б) неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей
 в) способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта
 г) сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков
19. Настойчивость – это:
 а) ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие
 б) неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей
 в) способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта
 г) сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков
20. Мотивы стадии специализации характеризуются:
 а) формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта
 б) динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе
 в) подчинением достижению успеха в спорте
21. Мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются:
 а) формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта
 б) динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе
 в) подчинением достижению успеха в спорте
22. Процесс, вызывающий активацию психической деятельности спортсмена, позволяющий успешно выполнить двигательную задачу или успешно выступить в соревновании:
 а) мобилизация
 б) внушение
 в) аутотренинг
23. Комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена особого состояния, позволяющего ему наиболее эффективно реализовать свои возможности:
 а) ауторегуляция
 б) гетерорегуляция
 в) психорегуляция
24. Комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие и совершенствование систем психического регулирования спортсмена:
 а) специальная психологическая подготовка
 б) общая психологическая подготовка спортсмена
 в) психологическое обеспечение спортивной деятельности
25. Как называется состояние, развивающееся на фоне хронического стресса и ведущее к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Определите и укажите его:

- а) переутомление
 - б) перетренированность
 - в) выгорание
26. Переживание гнетущего напряжения, тревожности, безысходности, отчаяния, возникшего в ситуации, когда достижение спортсменом жизненно значимой для него цели (высокого результата, победы в соревнованиях и т.п.) находится под угрозой, - это:
- а) фрустрационное состояние
 - б) медитация
 - в) адаптация
 - г) параспсихологический феномен
27. Спортсмен, знающий, как надо действовать, умеющий выполнить соответствующие действия, способный проявить себя, обладает таким волевым качеством как:
- а) решительность
 - б) безапелляционность
 - в) бесповоротность
 - г) категоричность
28. Трудности, которые обусловлены специфическими для данного вида спорта препятствиями, без преодоления которых спортсмен не может овладеть этим видом спорта, называются:
- а) субъективными
 - б) несущественными
 - в) непреодолимыми
 - г) объективными
29. Сердцевину психологии спорта составляет мотивация быть:
- а) индивидом
 - б) первым в состязаниях со слабыми
 - в) первым в состязаниях с равными
 - г) главной действующей фигурой
30. Специфическая эмоция, возникающая в определенных условиях спортивной деятельности, во время обострения борьбы спортсмена за успешный результат, — это:
- а) Предстартовая лихорадка
 - б) Ситуативная тревожность
 - в) Спортивная злость
 - г) Апатия
 - д) Эйфория
31. Малая социальная группа (например, спортивная команда) превращается в коллектив лишь тогда, когда:
- а) все ее члены хорошо знают друг друга.
 - б) появляется формальный лидер (тренер или капитан).
 - в) совместная деятельность становится социально и личностно значимой, а цели группы принимаются ее членами как собственные.
 - г) группа побеждает в своих первых официальных соревнованиях.
32. Одной из задач, которая ставится перед тренером в процессе ранней психологической подготовки спортсмена к соревнованию, является:
- а) Непосредственное снятие мышечного напряжения за несколько минут до старта.
 - б) Стимулирование положительных личных и общественно значимых мотивов участия в соревновании.
 - в) Коррекция техники выполнения движения в случае возникновения ошибки.
 - г) Проведение разминки и функциональной настройки организма.
33. Ключевыми элементами, которые изучает психология спортивных коллективов, являются:
- а) Физическая подготовка, техника, тактика, медицинское обеспечение.
 - б) Мнения, настроения, традиции, цели.
 - в) Финансирование, спонсорство, спортивные сооружения, экипировка.
 - г) Возраст, пол, антропометрические данные, генетическая предрасположенность.
34. Успешность спортивной деятельности спортсмена в наибольшей степени обусловлена:
- а) идеальными погодными условиями во время соревнований.
 - б) самым современным инвентарём и экипировкой.
 - в) развитием мотивационно-волевого потенциала его личности.
 - г) жёстким контролем со стороны тренера на всех этапах подготовки.
35. В основе сознательного волевого усилия, направленного на преодоление критических физиологических состояний (например, «мёртвой точки») и продолжение интенсивной работы, лежат:
- а) безусловно-рефлекторные реакции организма на боль и усталость.
 - б) нервные механизмы условного рефлекса, связанного со второй сигнальной системой (речью и мышлением).
 - в) эмоциональный всплеск, вызванный ситуацией соревнования.
 - г) автоматизированные двигательные навыки.
36. Наиболее лабильное психическое образование, представляющее собой комплексное проявление в данный момент важнейших для спортивной деятельности психических функций (внимания, эмоций, мышления), — это:
- а) личность спортсмена.
 - б) психический процесс.
 - в) психическое состояние спортсмена.
 - г) волевое качество.

37. Высшие и устойчивые регуляторы деятельности и поведения, типичные для данного человека (например, темперамент, характер, способности), — это:
- психические процессы.
 - психические свойства.
 - психические состояния.
 - автоматизированные навыки.
38. Какие из следующих утверждений о стрессоустойчивости спортсмена являются верными? Выберите несколько или один правильный вариант.
- Зависит исключительно от врождённых свойств нервной системы.
 - Формируется и развивается через моделирование сложных и нестандартных условий в процессе тренировок.
 - Находится в прямой связи с интернальным локусом контроля личности.
 - Не поддаётся целенаправленному развитию на этапе профессиональной спортивной карьеры.
39. Какие из следующих утверждений об уровнях развития спортивной группы являются верными? Выберите несколько или один правильный вариант
- На начальном этапе «ассоциации» межличностные отношения в команде уже глубоко опосредованы совместной спортивной деятельностью.
 - Коллектив отличается от просто группы тем, что общегрупповые цели принимаются спортсменами как личностно значимые.
 - Наличие любых конфликтов в команде однозначно свидетельствует о её низком уровне развития и мешает становлению коллектива.
 - Сформированная система неформальных традиций и ритуалов — характерный признак зрелого спортивного коллектива.
40. Какие из следующих утверждений о динамических процессах в спортивной команде являются верными? Выберите несколько или один правильный вариант
- Стадия «нормирования» в развитии команды связана с выработкой общих правил и снижением уровня конфликтности.
 - «Социальная лень» (эффект Рингельмана) чаще проявляется в сплочённых спортивных коллективах, чем в группах низкого уровня развития.
 - Эффективность команды в игровых видах спорта прямо пропорциональна сумме индивидуального мастерства (класса) каждого игрока.
 - Феномен «группомыслия», возникающий при чрезмерной сплочённости, может снизить эффективность команды из-за подавления критики и поиска неоптимальных решений
41. Восстановите правильную последовательность стадий развития спортивного коллектива.
- Распределение ролей, принятие норм, рост доверия и сплоченности («нормирование»).
 - Конфликты, борьба за лидерство, сопротивление требованиям («конфликтность»).
 - Достижение синергии, гибкость, высокая эффективность в достижении целей («эффективность»).
 - Первичное знакомство, вежливость, поиск своей роли, зависимость от лидера («формирование»).
42. Последовательность действий тренера по формированию благоприятного социально-психологического климата (СПК) в команде.
- Восстановите логическую последовательность ключевых действий тренера.
- Формирование общих традиций и ритуалов, укрепляющих групповую идентичность.
 - Диагностика исходного уровня совместимости и выявление потенциальных конфликтогенов.
 - Целенаправленное моделирование ситуаций, требующих взаимопомощи и доверия, для развития работоспособности.
 - Четкое определение и разъяснение общих целей команды, понятных и значимых для каждого игрока.
43. Последовательность этапов управления конструктивным внутрикомандным конфликтом.
- Восстановите последовательность этапов эффективного управления конфликтом в спортивной команде.
- Организация переговоров или медиации между сторонами конфликта для выработки решения.
 - Анализ истинных причин и интересов сторон, скрытых за формальными претензиями.
 - Реализация и мониторинг принятого решения, оценка его эффективности.
 - Открытое признание наличия конфликтной ситуации и предотвращение ее игнорирования.
44. Какие из следующих утверждений о взаимосвязи структуры личности и мотивации в спорте являются верными? Выберите несколько или один правильный вариант
- Согласно деятельностному подходу А.Н. Леонтьева, мотив является центральным, смыслообразующим компонентом в структуре личности.
 - В спорте высших достижений внешние мотивы (слава, деньги) всегда ведут к снижению результативности и «выгоранию».
 - Спортсмены с интернальным локусом контроля чаще демонстрируют устойчивую мотивацию в ситуациях неудач.
 - Основным методом диагностики мотивационной сферы личности спортсмена является наблюдение за его антропометрическими данными.
45. Какие из следующих утверждений о влиянии эмоций и воли на эффективность спортивной деятельности являются верными? Выберите несколько или один правильный вариант
- Личностная тревожность как устойчивая черта всегда ухудшает спортивный результат.
 - Способность к управлению состоянием «спортивной злости» — ключевой элемент эмоциональной саморегуляции.
 - Физическая сила спортсмена является прямым и точным показателем уровня развития его силы воли.
 - Стрессоустойчивость позволяет спортсмену сохранять высокую эффективность действий в условиях цейтнота и сильного психологического прессинга.
46. Какие из следующих утверждений о влиянии социальных факторов на личность спортсмена являются верными? Выберите несколько или один правильный вариант
- Любая критика со стороны тренера конструктивна и ведёт к личностному росту спортсмена.

- б) Отсутствие обратной связи (игнорирование) от тренера часто оказывает более разрушительное психологическое воздействие, чем открытая негативная оценка.
- в) Постоянное внимание со стороны СМИ и болельщиков однозначно положительно влияет на формирование адекватной самооценки спортсмена.
- г) Способность сделать этичный выбор в ситуации высокой конкуренции напрямую зависит от общей зрелости и ценностей личности.
47. Основными задачами психологической подготовки спортсмена являются: Выберите несколько или один правильный вариант
- а) Развитие умения сознательно управлять своими психическими состояниями в экстремальных условиях спортивной деятельности.
- б) Создание и поддержание положительной психологической атмосферы в спортивном коллективе.
- в) Формирование и углубление знаний об условиях, правилах и соперниках предстоящих соревнований.
- г) Постановка и регулярная корректировка физических нагрузок для достижения пика формы.
- д) Разработка коммерческой стратегии и поиск спонсоров для спортивной команды.
48. Понятие «аффект неадекватности» в психологии спорта описывает эмоциональное состояние, которое возникает в ситуации:
- а) физического переутомления спортсмена после интенсивной тренировки.
- б) внезапной победы над значительно более сильным соперником.
- в) расхождения между высокой самооценкой спортсмена и низкой оценкой его возможностей со стороны тренера или команды.
- г) нарушения спортивного режима и чувства вины перед коллективом.
49. Согласно основным принципам психологии, положение о том, что условия возникновения и закономерности изменения психических явлений являются ключом к их пониманию, отражает суть принципа:
- а) детерминизма.
- б) развития.
- в) системности.
- г) единства сознания и деятельности.
50. В спортивной этике и психологии переживание спортсменом глубокой личной ответственности и эмоциональной вовлечённости в защиту интересов команды, клуба или страны как своих собственных определяется как:
- а) спортивная злость.
- б) соревновательный азарт.
- в) чувство спортивной чести.
- г) профессиональный долг.

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

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

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

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Собеседование, устный опрос – специальная беседа преподавателя с 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	Вакарев Е. С.	Психология спортивной деятельности: учебное пособие	Москва: ФЛИНТА, 2016
Л1.2		Психология физической культуры: учебник	Москва: Спорт-Человек, 2016
Л1.3	Сафонов В. К.	Психология спортсмена: слагаемые успеха	Москва: Спорт-Человек, 2017
Л1.4	Овчаренко Л. А., Савва Н. Б.	Психология спорта в вопросах и ответах: учебное пособие	Волгоград: ВГАФК, 2017
Л1.5	Бабушкин Г. Д., Подр. Я.	Общая и спортивная психология. В 2 частях. Часть 2. Спортивная психология: учебник для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2023
Л1.6	Яковлев Б. П., Под р.Б.	Общая и спортивная психология. В 2 частях. Часть 1. Основы общей психологии: учебник для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2023
Л1.7	Якуничева О. Н., Прокофьева А. П.	Психология. Упражнения, развивающие память, внимание, мышление: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2023
Л1.8	Яковлев Б. П.	Основы спортивной психологии: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024
Л1.9	Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д., Науменко Е. А.	Спортивная психология. Личностные механизмы саморегуляции психической нагрузки в спортивной деятельности: учебник для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024
Л1.10	Волгуснова Е. А., Коновалова О. В., Спицына О. А.	Психология: учебное пособие для бакалавров направления подготовки 44.03.01 педагогическое образование	Шадринск: ШГПУ, 2024

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

6.3.1.1	1С. Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025.
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016.
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL 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: 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 Academic Edition Windows 7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011).

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	1. Министерство спорта Российской Федерации. – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/
6.3.2.2	2. Сайт Министерства образования и науки РФ – Режим доступа: http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/
6.3.2.3	3. - Сайт Министерства просвещения РФ [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://edu.gov.ru/
6.3.2.4	4. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://edu.ru
6.3.2.5	5. Спортивная Россия. Открытая платформа. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://infosport.ru/
6.3.2.6	6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы. - http://www.gto.ru/document .
6.3.2.7	7. Научный медицинский сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sportmedicine.ru
6.3.2.8	8. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5» - Режим доступа: http://fizkultura-na5.ru/
6.3.2.9	9. Федеральная служба государственной статистики : сайт. – Москва, 1999 – .– URL: http://www.gks.ru

6.3.2.10	10.	Научный портал «ТЕОРИЯ.РУ». - http://teoriya.ru/
6.3.2.11	11.	Академия Просвещения России https://apkpro.ru/
6.3.2.12	12.	Лаборатория исследования современных направлений развития образования Академии Просвещения России https://apkpro.ru/laboratoriya-issledovaniya-sovremennykh-napravleniy-razvitiya-obrazovaniya/
6.3.2.13	13.	Единый портал высшего педагогического образования https://apkpro.ru/epvpo/
6.3.2.14	14.	Навигатор методических разработок https://apkpro.ru/navigator/
6.3.2.15	15.	Программы повышения квалификации https://apkpro.ru/programmy/#coming_soon
6.3.2.16	16.	Федеральный проект «Профессионалитет» https://edu.gov.ru/activity/main_activities/additional_vocational_education/
6.3.2.17	17.	Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». Стратегические проекты. Приоритет 2030. Стратегический проект «Успех и самостоятельность человека в меняющемся мире». https://stratpro.hse.ru/human-success/
6.3.2.18	18.	Образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/
6.3.2.19	19.	20 бесплатных технических инструментов для учителей https://www.edapp.com/blog/ru/20-%D0%B1%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

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

Дисциплина «Спортивная психология» является профессионально-ориентированным модулем, интегрирующим теоретические и прикладные знания из общей психологии, психофизиологии, педагогики и менеджмента спорта. В современном спорте, характеризующимся высокой динамикой, стрессом, соревновательной напряженностью и возрастающими требованиями к результату, психологическая подготовка становится критическим фактором успеха. Недостаточное внимание к психологическому состоянию спортсменов и команд ведет к потерям: снижению эффективности, эмоциональному выгоранию, нераскрытию потенциала и конфликтам. Спортивная психология предлагает научно обоснованные методы и технологии для целенаправленного развития психических качеств, оптимизации психологического климата и управления состоянием, что позволяет максимизировать личностный и командный потенциал.

Цель дисциплины — сформировать системные знания и первичные практические навыки применения методов спортивной психологии для решения профессиональных задач в различных сферах физкультурно-спортивной деятельности. Освоение дисциплины строится на сочетании различных форматов:

Лекции: Знакомство с концептуальным аппаратом. Ваша задача: не пассивно записывать, а конспектировать тезисно, выделять непонятные моменты для вопросов, связывать новую информацию с уже имеющимися знаниями.

Работа с теоретическим материалом. Внимательно читайте рекомендованную литературу, конспекты лекций, научные статьи.

Составляйте конспекты, выделяйте ключевые понятия, определения и принципы медиации.

Семинары/Практические занятия: для отработки умений.

Выполнение практических заданий: Анализируйте учебные задачи и кейсы, используя диагностические методики (анкеты, опросники, методы наблюдения) для оценки психологического состояния, мотивации, когнитивных процессов из эмоционально-волевой сферы спортсменов и команд. Разрабатывайте индивидуальные и групповые программы психологического сопровождения, планы психологической подготовки к соревнованиям, сценарии психорегулирующих тренировок и занятий.

Применяйте полученные знания и навыки при решении ситуационных задач и выполнении проектов, направленных на оптимизацию деятельности в спорте.

Самостоятельная работа является основой формирования компетентного специалиста (см. отдельные Методические указания по СР). Включает работу с литературой, подготовку к практическим занятиям, выполнение проектов.

Консультации: Возможность получить индивидуальную обратную связь и рекомендации от преподавателя.

Цель и задачи самостоятельной работы

Цель: сформировать и развить у будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта способность к самостоятельному освоению, критическому анализу и творческому применению знаний и методов спортивной психологии для решения профессиональных задач.

Задачи самостоятельной работы :

1. Углубить и расширить теоретические знания в области спортивной психологии, полученные на лекциях.
2. Сформировать практические навыки психодиагностики, анализа психологических состояний, разработки и применения методов психологического воздействия и сопровождения.
3. Развить профессиональное психологическое мышление: умение видеть ситуацию системно с учетом индивидуальных, групповых и организационных факторов, проектировать программы психологической подготовки, оценивать эффективность и этические аспекты вмешательства.
4. Подготовиться к эффективному выполнению контрольных мероприятий (тестов, кейсов, проекта, экзамена).

Виды и формы самостоятельной работы.

В рамках дисциплины предусмотрены следующие виды:

1. Работа с литературой и нормативными источниками. Работа с литературой и научными источниками. Изучение учебников, монографий, научных статей в отечественных и зарубежных журналах, современных исследований в области спортивной психологии. Форма контроля: Конспекты, тезисы, аннотации статей, ведение глоссария профессиональных терминов.
2. Анализ кейсов (ситуационных задач). Письменный разбор предложенных психологических ситуаций из спортивной практики (работа с мотивацией, преодоление спадов, командные кризисы, предстартовые состояния и др.). Форма контроля: Письменный отчет по заданной структуре (описание ситуации, психологическая диагностика проблемы, анализ причин, план психологического вмешательства, прогноз результата).
3. Разработка проекта психологического сопровождения/подготовки. Создание индивидуальной программы для условного спортсмена или групповой программы для команды на определенный цикл (подготовительный, соревновательный). Форма контроля: Письменный проект, включающий обоснование, цели, этапы, применяемые методики (диагностические и развивающие), критерии оценки эффективности.
4. Написание эссе / аналитической записки. Творческая работа на заданную тему, требующая аргументации собственной позиции, анализа различных научных школ и подходов, приведения примеров из спортивной практики. Форма контроля: Письменная работа объемом 3-5 страниц, соответствующая академическим стандартам.

Оценка ваших результатов носит накопительный (кумулятивный) и критериальный характер. Это значит, что итоговый балл складывается из работы в течение всего семестра.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Методические указания обучающимся по выполнению самостоятельной работы :

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



Рабочая программа дисциплины **Адаптивная физическая культура**

Закреплена за кафедрой	Кафедра адаптивной физической культуры		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	22		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	13			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	24	24	24	24
Практические	26	26	26	26
Итого ауд.	50	50	50	50
Контактная работа	50	50	50	50
Сам. работа	22	22	22	22
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

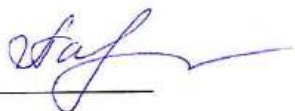
к.п.н., Доц., Касмакова Лариса Евгеньевна; к.п.н., Доц., Парфенова Лариса Анатольевна; Шаймиева Альбина
Даяновна; Хасанова Сария Миннегалиевна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 9

Зав. кафедрой Парфенова Л.А.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	изучение закономерностей, основных принципов и особенностей методик адаптивной физической культуры в работе с обучающимися/спортсменами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, средств и методов их коррекции

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Физическая культура и спорт	
2.1.2	Теория и методика физической культуры	
2.1.3	Физиология человека	
2.1.4	Спортивная физиология	
2.1.5	Основы медицинских знаний и спортивная медицина	
2.1.6	Введение в теорию и методику обучения базовым видам спорта	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**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. Теоретико-методологические основы адаптивной физической						
1.1	Адаптивная физическая культура – как вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, и	7	0				
1.2	Исторические аспекты развития АФК. Основные понятия и термины. Цель, задачи и функции. /Лек/	7	2		Л1.1 Л1.2		
1.3	Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры. Средства, формы и принципы	7	2				
1.4	Нормативно-правовое обеспечение адаптивной физической	7	2				
1.5	Организация адаптивного спорта в России и зарубежом /Лек/	7	2				
1.6	Организация адаптивного спорта в избранном виде (развитие в Мировом сообществе и в России) /Пр/	7	2				

1.7	Понятия «техническое средство», «тренажер», «инвентарь», «оборудование». Педагогические задачи адаптивной физической культуры. Средства адаптивной физической культуры. Основное средство адаптивной физической культуры является физическое упражнение. Дополнительные средства. Специальный спортивный инвентарь для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Средства вербального (речевого) воздействия. Идеомоторные и психорегулирующие упражнения. Средства обеспечения наглядности. Технические средства и тренажеры. Естественно средовые и гигиенические средства. /Ср/	7	11				
1.8	Государственная программа «Доступная среда», направленная на создание равных возможностей для людей с инвалидностью и маломобильных групп населения /Пр/	7	4				
1.9	Адаптивная физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья /Тема/	7	0				
1.10	Адаптивная физическая культура для лиц с сенсорными нарушениями. Психолого-педагогическая характеристика. Особенности организации занятий. /Лек/	7	4				
1.11	Адаптивная физическая культура для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Психолого-педагогическая характеристика. Особенности организации занятий. /Лек/	7	4				
1.12	Адаптивная физическая культура для лиц с расстройствами аутистического спектра. Психолого-педагогическая характеристика. Особенности организации занятий. /Лек/	7	4				
1.13	Адаптивная физическая культура для лиц с задержкой психического развития и интеллектуальными нарушениями. Психолого-педагогическая характеристика. Особенности организации занятий. /Лек/	7	4				
1.14	Комплекс физических упражнений для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Особенности организации занятий. /Пр/	7	4				
1.15	Подвижные игры с разной интенсивностью для лиц с нарушениями зрения и слуха. Особенности организации занятий. /Пр/	7	4				

1.16	Особенности организации моторных дорожек для лиц с расстройствами аутистического спектра и задержкой психического развития. Особенности организации занятий с использованием адаптивно-спортивных технологий в АФК. /Пр/	7	4				
1.17	Особенности написания план-конспекта и проведение инклюзивного тренировочного занятия спортсменов (нозологическую группу выберет самостоятельно) с использованием средств и методов адаптивной физической культуры. /Пр/	7	4				
1.18	Особенности разработки положения инклюзивных соревнований по адаптивному спорту (бочча, волейбол сидя, радиальный баскетбол, флорбол, мини-футбол и пр.) или сценарий физкультурно-массового мероприятия (нозология - лица с нарушениями интеллекта). /Пр/	7	4				
1.19	Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Ср/	7	11				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Адаптивная физическая культура: понятие, цель, место в системе знаний. Связь АФК с другими областями научных знаний.
2. История, становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.
3. Принципы адаптивной физической культуры
4. Методы адаптивной физической культуры
5. Функции адаптивной физической культуры
6. Средства адаптивной физической культуры. Формы организации занятий в адаптивной физической
7. Адаптивное физическое воспитание - компонент (вид) адаптивной физической культуры. Определение, задачи, формы организации
8. Адаптивная двигательная рекреация - компонент (вид) адаптивной физической культуры. Определение, задачи, формы организации
9. Креативно телесно-ориентированные практики - компонент (вид) адаптивной физической культуры. Определение, задачи, формы организации
10. Адаптивный спорт - компонент (вид) адаптивной физической культуры. Определение, задачи, формы организации
11. Адаптивная физическая реабилитация - компонент (вид) адаптивной физической культуры. Определение, задачи, формы организации
12. Экстремальные виды двигательной активности - компонент (вид) адаптивной физической культуры. Определение, задачи, формы организации
13. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры
14. Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья
15. Педагогические особенности работы с детьми, имеющими зрительную патологию. Характеристика здоровья и двигательных нарушений у слабовидящих и незрячих детей. Принципы коррекционной работы
16. Педагогические особенности работы с детьми, имеющими слуховую патологию. Характеристика здоровья и двигательных нарушений у слабослышащих и глухих детей. Принципы коррекционной работы
17. Педагогические особенности работы с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения. Характеристика здоровья и двигательных нарушений у детей имеющих интеллектуальные нарушения. Принципы коррекционной работы
18. Педагогические особенности работы с детьми с поражением ОДА. Цель, задачи, методы и методические приемы организации и проведения коррекционной работы с детьми, имеющими диагноз ДЦП
19. Педагогические особенности работы с детьми расстройствами аутистического спектра. Психолого-педагогическая

характеристика. Особенности организации занятий.

20. Организационно – управленческая структура адаптивной физической культуры. Организация адаптивной физической культуры в Российской Федерации и мировом сообществе

21. Главная цель, основные задачи адаптивного спорта. Ведущие функции и принципы адаптивного спорта.

22. Паралимпийское движение инвалидов как модель спорта здоровых спортсменов. Принципы спортивно-медицинской классификации спортсменов-паралимпийцев.

23. Основные виды адаптивного спорта, входящие в программы летних и зимних Паралимпийских игр.

24. Цель, принципы, основное содержание программ Специальной Олимпиады.

25. Цель, задачи, виды спорта в Сурдлимпийских играх.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

I. Прохождение тестирования:

1. Интеграция в общество детей с ограниченными возможностями здоровья включает:

А. Развитие профессионально важных умений, физических и психических способностей, поощрение склонностей и интересов ребенка

Б. Формирование знаний, двигательных умений, физических качеств и способностей для создания предпосылок к полноценной самостоятельной жизни.

В. Освоение всех ценностей физической культуры, способствующих созданию условий равной личности, свободы самовыражения и самореализации.

Г. Воздействие общества и социальной среды на личность ребенка, активное участие в данном процессе самого ребенка, совершенствование самого общества.

2. Основной и обязательной формой адаптивного физического воспитания в школе является: А. соревнование Б. физкультурная пауза В. урок физической культуры

3. В каких случаях ребенок не может быть допущен на занятия АФК?

А. Не прошел инструктаж по технике безопасности

Б. Не прошел медицинский осмотр

В. При наличии признаков ОРВИ

Г. Не имеет направления врача-педиатра

Варианты ответов: 1. Все правильно 2. Правильно А+Б+В 3. Правильно Б+В 4. Правильно Б+В+Г

4. Что означает принцип дифференциации и индивидуализации в работе с детьми-инвалидами?

А. Формирование групп из детей примерно одного возраста.

Б. Формирование групп из детей, ориентируясь на клинику основного дефекта.

В. Формирование групп из детей сходных по показателям соматического развития.

Г. Формирование групп из детей, имеющих качественные и количественные характеристики двигательной деятельности.

Варианты ответов: 1) правильно А+Б+В+Г 2) Правильно А+Б+В 3) Правильно Г 4) Правильно А +Г

5. Какие функции адаптивного физического воспитания детей с ОВЗ всех возрастных категорий являются ведущими?

А. Образовательная, развивающая, социализирующая, коммуникативная, воспитательная.

Б. Воспитательная, ценностно-ориентационная, гуманистическая, развивающая, профилактическая.

В. Коррекционно-компенсаторная, профилактическая, образовательная, развивающая, воспитательная.

Г. Развивающая, профессионально-подготовительная, интегративная, воспитательная, коррекционно-компенсаторная.

II. Разработать план-конспект и проведение инклюзивного тренировочного занятия спортсменов (нозологическую группу выберите самостоятельно) с использованием средств и методов адаптивной физической культуры.

III. Разработать положение инклюзивных соревнований по адаптивному спорту (бочча, волейбол сидя, радиальный баскетбол, флорбол, мини-футбол и пр.) или сценарий физкультурно-массового мероприятия (нозология-лица с нарушениями интеллекта).

IV. Подготовить и провести комплекс физических упражнений для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

V. Подготовить и провести игры с разной интенсивности для лиц с нарушениями зрения и слуха

VI. Подготовить и провести моторные дорожки для лиц с расстройствами аутистического спектра и задержкой психического развития.

5.4. Перечень видов оценочных средств

устный опрос

тестирование

практические задания

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Критерии итогового оценивания сформированности компетенций

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Евсеев С. П.	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник	Москва: Спорт-Человек, 2016

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.2	Горелик В. В., Рева В.А.	История адаптивной физической культуры: учеб. пособие	Тольятти: ТГУ, 2012

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

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	В202С - компьютер ICL RAY, проектор, ТВ LG 55 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету
7.2	В202:
7.3	компьютер ICL RAY,
7.4	проектор,
7.5	ТВ LG 55 дюймов,
7.6	акустическая система,
7.7	доступ к Интернету
7.8	Манипуляционный стол
7.9	Кушетка медицинская смотровая
7.10	Весы медицинские напольные Твес ВМЭН-200-50/100-ДЗ
7.11	Динамометр ручной ДС-100
7.12	Шведская стенка
7.13	Ростомер РМ 2 Диа-комс
7.14	Лента измерительная
7.15	Плантограф
7.16	Угломер ортопедический большой дл.370мм
7.17	Манжет для тренажера Бубновского
7.18	Гриф изогнутый
7.19	Тонометр OMRON M2 Classic
7.20	Динамометр становой ДК-500
7.21	Калипер
7.22	Спирометр портативный Спиротест УСПЦ-1
7.23	Палки гимнастические
7.24	Стойка для боди баров и гимнастических палок Plastep SB24
7.25	Многофункциональный тренажер Атлант
7.26	Брусья реабилитационные
7.27	Реабилитационный тренажер Капитан
7.28	Установка кинезотерапевтическая
7.29	Тренажер ступенька реабилитационный
7.30	Скамья для тренажера Бубновского
7.31	Диск балансировочный Star Fit
7.32	Мяч гимнастический Star Fit
7.33	Степ-платформа Star Fit
7.34	Медбол 1 кг, 3кг, 5 кг.
7.35	Полусфера.
7.36	Гантель виниловая 2 кг, 3 кг.
7.37	Бодибар 4кг, 5 кг,
7.38	Эспандер лыжника-пловца
7.39	Коврик рулонный 1800х600х10
7.40	Обруч пластиковый
7.41	Коврик массажный резиновый
7.42	Эспандер кистевой
7.43	Скакалка резиновая с пластмассовой ручкой
7.44	Блок для йоги
7.45	Мяч для гольфа звенящий 1,25кг

7.46	Мячи для паралимпийского бочче
7.47	Баскетбольный мяч
7.48	Волейбольный мяч
7.49	
7.50	

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

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий.

Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

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

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков практической подготовки, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа, наряду с аудиторными занятиями, является неотъемлемой частью изучения дисциплины.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УРиЦТ
А.В. Павлова
29.05.2015 г.

Рабочая программа дисциплины **Профессионально-физкультурное совершенствование**

Закреплена за кафедрой **Кафедра теории и методики гимнастики**

Учебный план **49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка**

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **23 ЗЕТ**

Часов по учебному плану **828** Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия **0**

самостоятельная работа **380**

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	19		20 3/6		18 2/6		18 2/6		13		13 4/6		13		11 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	44	44	60	60	64	64	66	66	40	40	54	54	44	44	40	40	412	412
Итого ауд.	44	44	60	60	64	64	66	66	40	40	54	54	44	44	40	40	412	412
Контактная работа	44	44	60	60	64	64	66	66	40	40	54	54	44	44	40	40	412	412
Сам. работа	28	28	84	84	44	44	78	78	32	32	54	54	28	28	32	32	380	380
Часы на контроль															36	36	36	36
Итого	72	72	144	144	108	108	144	144	72	72	108	108	72	72	108	108	828	828

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Фонарева Екатерина Александровна; Доц., Кучерова Ирина Константиновна



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 у обучающихся знания, умения и навыки организации и проведения различных форматов фитнес-занятий

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 какпредшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ПК-2: Способен использовать в образовательном и тренировочном процессе педагогически обоснованные формы,методы, средства и приемы организации деятельности

ПК-2.1:Применяет общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, повышению физическойподготовленности

Знать:
Основы теории физической культуры и оздоровительной тренировки.
Принципы, методы и средства общей и специальной физической подготовки.
Физиологические основы оздоровительной тренировки и адаптации организма к физическим нагрузкам.

Знать:
Классификацию физических упражнений (циклические, ациклические, на развитие гибкости, силы, выносливости).
Технологии составления индивидуальных и групповых оздоровительных программ.

Знать:
Нормы санитарно-гигиенических требований к местам проведения занятий.
Правила техники безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.
Основы здорового питания и режима труда/отдыха как неотъемлемой части оздоровления.

Уметь:
Подбирать комплексы упражнений в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовкизанимающихся.

Уметь:
Дозировать физическую нагрузку, используя методы контроля пульса, внешних признаков утомления и субъективныхощущений.
Демонстрировать правильную технику выполнения базовых упражнений (силовых, на растяжку, аэробных).
Применять современные фитнес-технологии (стрейчинг, пилатес, аэробику) для решения оздоровительных задач.

Владеть:
Проведения групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий (включая инструктаж по техникебезопасности).
Практикой демонстрации упражнений и корректировки ошибок при выполнении.

Владеть:
Использованием средств восстановления (релаксация, дыхательные практики, элементы массажа) в сочетании сфизическими упражнениями.

ПК-2.3:Проводит занятия по физической культуре, спорту, различным направлениям фитнеса

Знать:
Анатомо-физиологические особенности: возрастную анатомию, физиологию и биомеханику двигательной активности;закономерности адаптации организма к физическим нагрузкам различной направленности (силовые, кардио, стретчинг ит.д.).

Знать:
Классификация и специфика направлений: методологию проведения базовых и современных видов фитнеса (аэробика,йога, пилатес, функциональный тренинг, силовой тренинг и др.), их цели, задачи и противопоказания.

Уметь:
Организационно-методические: разрабатывать планы (конспекты) занятий, подбирать комплексы упражнений всоответствии форматом фитнес-занятия (оздоровление, развитие выносливости, коррекция фигуры), уровнемподготовленности группы и возрастом занимающихся.

Уметь:
Коммуникативные и презентационные: грамотно демонстрировать технику выполнения упражнений (показ), использоватьпрофессиональную терминологию, четко и громко подавать команды и счет, создавать мотивирующую и психологическикомфортную атмосферу на занятии.

Уметь:
Контрольно-оценочные: оперативно отслеживать состояние занимающихся по внешним признакам (дыхание, координация,цвет кожи) и показателям пульса, своевременно корректировать нагрузку для предотвращения переутомления итравматизма.

Владеть: Владение техникой движений: техникой базовых и специализированных упражнений из различных направлений фитнеса(аэробика, силовой тренинг, стретчинг, функциональный тренинг) на уровне, позволяющем корректно демонстрировать их занимающимся.
Владеть: Навык управления группой: навыками организации и управления группой, распределения внимания между всеми участниками, поддержания дисциплины и темпа занятия на протяжении всего времени тренировки.
Владеть: Применение коррекции: навыками вербальной и тактильной (при необходимости) коррекции техники выполнения упражнений, умением «видеть» ошибки в движении и быстро их исправлять.
Владеть: Использование инвентаря: навыками безопасного и эффективного использования спортивного оборудования и инвентаря(гантели, степ-платформы, фитболы, амортизаторы, тренажеры) в рамках проводимого занятия.

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. Семестр 1. Раздел 1.						
1.1	Базовая (классическая) аэробика /Тема/	1	0				
1.2	Базовая (классическая) аэробика /Пр/	1	44		Л1.4 Л1.5		
1.3	/Ср/	1	28		Л1.1 Л1.3Л1.5 Л1.7		
	Раздел 2. Семестр 2. Раздел 2.						
2.1	Степ-аэробика /Тема/	2	0				
2.2	Степ-аэробика /Пр/	2	60		Л1.3 Л1.9		
2.3	/Ср/	2	84		Л1.7Л1.9Л2.1		
2.4	Контроль /Зачёт/	2	0		Л1.5 Л1.7Л1.9Л2.5		
	Раздел 3. Семестр 3. Раздел 3.						
3.1	Силовые форматы фитнеса /Тема/	3	0				
3.2	Свободные веса и тренажерные устройства для развития силовых способностей /Пр/	3	24		Л1.11 Л1.14		
3.3	Силовые групповые форматы фитнеса /Пр/	3	40		Л1.11 Л1.14		
3.4	/Ср/	3	44		Л1.10Л1.11Л2.6		
	Раздел 4. Семестр 4. Раздел 4.						
4.1	Виды Функциональной тренировки /Тема/	4	0				
4.2	Виды Функциональной тренировки /Пр/	4	66		Л1.12Л2.2Л2.3		
4.3	/Ср/	4	78		Л1.12Л2.2Л2.3		
4.4	/Зачёт/	4	0		Л1.12Л2.2Л2.3		
	Раздел 5. Семестр 5. Раздел 5.						
5.1	Йога /Тема/	5	0				
5.2	Йога /Пр/	5	40		Л1.8		
5.3	/Ср/	5	32		Л1.8		

	Раздел 6. Семестр 6. Раздел 6.						
6.1	Система Пилатес /Тема/	6	0				
6.2	Система Пилатес /Пр/	6	54		Л1.13Л2.4		
6.3	/Ср/	6	54		Л1.12 Л1.13		
6.4	Контроль /Зачёт/	6	0		Л1.10 Л1.13		
	Раздел 7. Семестр 7. Раздел 7.						
7.1	Аэробные и функциональные направления фитнеса	7	0				
7.2	Аэробные и функциональные направления фитнеса (Проведение студентами) /Пр/	7	44		Л1.10 Л1.12		
7.3	/Ср/	7	28		Л1.10 Л1.12		
	Раздел 8. Семестр 8. Раздел 8.						
8.1	Направления фитнеса - "Ментальный фитнес" ("Гибкое тело" или "Разум и тело") /Тема/	8	0				
8.2	Направления фитнеса - "Ментальный фитнес" ("Гибкое тело" или "Разум и тело")- (Проведение	8	40		Л1.2 Л1.13		
8.3	/Ср/	8	32		Л1.2 Л1.13		
8.4	Контроль /Экзамен/	8	36		Л1.2 Л1.6Л1.10 Л1.11Л1.12Л1.13Л2.6		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Базовая (классическая аэробика)

Практика: проведение на контроль связки базовой аэробики

Теория: ответы на вопросы:

1. Что в физической культуре понимается под термином «базовая аэробика»?
2. Кто из известных американских врачей разработал систему оздоровительных упражнений, получившую название «аэробика», и опубликовал книгу на эту тему в 1968 году?
3. С работой каких систем организма прежде всего связано положительное влияние аэробных упражнений (базовой аэробики)?
4. Какие два основных уровня нагрузки (по интенсивности и технике) принято выделять в базовой аэробике для классификации сложности занятий?
5. При выполнении базовых аэробных шагов в каком положении должны находиться руки, чтобы избежать излишнего напряжения в плечевом поясе и сохранить правильную осанку?
6. Почему при выполнении базовых шагов аэробики категорически запрещается полностью выпрямлять коленный сустав (выполнять шаг на «заблокированные» колени)?
7. Назовите правильную последовательность этапов при разучивании нового двигательного действия (связки) на занятии по аэробике.
8. Как называется метод построения аэробной части урока («хореографии»), при котором к выученной связке из 2-3 движений постоянно добавляется новое движение, и комбинация выполняется от начала каждый раз с новым элементом?
9. Перечислите четыре основные части классического занятия по базовой аэробике.
10. Какова главная цель предварительной растяжки (стретчинга) в подготовительной части урока?
11. Какой физиологический показатель является наиболее точным критерием для контроля интенсивности нагрузки во время аэробной фазы основной части занятия?
12. Как в хореографии аэробики называется смена лидирующей ноги или изменение направления движения по отношению к основному ритму (например, шаг с поворотом вокруг опорной ноги)?
13. Развитие какого физического качества (способности) является основной физиологической направленностью занятий классической (базовой) аэробикой?
14. Почему в занятиях аэробикой с начинающими и детьми рекомендуется использовать низкоударную технику (Low Impact), избегая прыжков и высокоамплитудных движений?
15. Какая классификация шагов существует в базовой аэробике?

Степ-аэробика

Практика: проведение на контроль связки степ-аэробики

Теория: ответы на вопросы:

1. Какая компания-производитель спортивных товаров ввела степ-аэробику в индустрию фитнеса в конце 1980-х годов?
2. Перечислите основные цели и типы тренировок в степ-аэробике, которые выделяются в теоретическом разделе учебных пособий.
3. Каковы основные классификации движений в степ-аэробике?
4. Перечислите четыре основных базовых шага в степ-аэробике.
5. Как правильно ставить стопу на степ-платформу при выполнении шага, чтобы избежать травм?
6. Что означает термин "L-step" (или "L-образный шаг") в хореографии степ-аэробики?
7. Какие рекомендации по технике безопасности необходимо соблюдать при работе со степ-платформой?
8. Какие существуют методы разучивания хореографических комбинаций в степ-аэробике?
9. Какова основная цель разминки перед основной частью занятия степ-аэробикой?
10. Какие виды упражнений обычно включаются в заключительную часть занятия?
11. Какое значение имеет музыкальное сопровождение на занятии и по какому принципу оно подбирается?
12. Что должен контролировать инструктор при проведении занятия у группы с разным уровнем подготовленности?
13. Какие тесты могут использоваться для определения физической подготовленности занимающихся степ-аэробикой?
14. Какие показатели самоконтроля необходимо отслеживать во время и после занятий степ-аэробикой?
15. В чем заключается принцип прогрессии нагрузки в степ-аэробике для начинающих?

Силовые групповые форматы фитнеса

Практика: проведение на контроль связки силового группового формата фитнеса

Теория: ответы на вопросы:

1. Дайте определение групповым силовым тренировкам. На какие основные группы (по целям и структуре) делятся групповые программы в фитнес-клубе согласно педагогической классификации?
2. В чем заключается принципиальное различие между уроками Upper Body и Lower Body (или Low Body)?
3. Что представляет собой формат Pump и какое оборудование является для него обязательным?
4. Какое направление силового фитнеса подразумевает использование мини-штанг и получило название «горячее железо»?
5. Опишите общую схему (структуру) группового силового урока. Назовите обязательные части.
6. На какие фазы делится физическое упражнение в силовом тренинге, и почему важно их различать инструктору?
7. Как музыкальное сопровождение влияет на проведение силового урока? Какие требования предъявляются к темпу музыки?
8. Назовите основные правила предупреждения травматизма при проведении силовых групповых занятий
9. Какие типы мышечных волокон преимущественно развиваются при работе в силовых групповых форматах с большим количеством повторений (12-20 и выше)?
10. Какой метод развития силовой выносливости является основным на силовых занятиях в фитнесе (например, в формате Body Sculpt)?
11. Перечислите основные виды свободных весов и оборудования, используемых в групповых силовых программах.
12. В чем заключается специфика использования медицинских мячей (медболов) в силовых тренировках?
13. Какое функциональное назначение у такого оборудования, как резиновые полусферы (BOSU)?
14. В чем суть дифференцированного подхода в рамках одного группового урока?
15. Что означает аббревиатура ABS в фитнесе, и каковы основные задачи этого направления?

Функциональная тренировка

Практика: проведение на контроль связки функциональной тренировки

Теория: ответы на вопросы:

1. Дайте определение понятию «функциональный тренинг» в контексте современной фитнес-индустрии. Каковы его главные цели?
2. Назовите два основополагающих принципа функционального тренинга, которые выделяются в учебно-методических пособиях как базовые для начинающих.
3. Объясните важность работы в трех плоскостях движения (сагиттальной, фронтальной и горизонтальной) для функциональной подготовки.
4. Раскройте смысл понятий «прогрессия» и «регрессия» нагрузки. Приведите пример регрессии для сложного упражнения (например, отжиманий или приседаний).
5. Перечислите три вида оборудования, которые чаще всего ассоциируются с функциональным тренингом, и кратко обоснуйте их применение.
6. Опишите суть высокоинтенсивного функционального тренинга (CrossFit) как одного из популярных направлений. Какие показатели он эффективно развивает?
7. Почему функциональный тренинг считается адаптивным для людей с разным уровнем физической подготовки, включая студентов с ограниченными возможностями здоровья?
8. Какие методы контроля и самоконтроля физического состояния рекомендуется использовать занимающимся функциональным тренингом?
9. Почему показатели восстановления (например, снижение ЧСС через минуту после нагрузки) важны для оценки эффективности функциональной тренировки?

10. Какие ключевые элементы безопасности при проведении занятий по функциональному тренингу выделяют?
11. Как внедрение функционального тренинга влияет на мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой?
12. В чем заключается функциональное отличие односуставных (изолирующих) упражнений от многосуставных (базовых) в контексте задач функционального тренинга?
13. Что такое «метод пирамиды» и как он может быть адаптирован для функциональной тренировки с собственным весом?
14. Что входит в понятие «система стабилизации позвоночника» (кора) и какие мышечные группы (глубокие и поверхностные) играют ключевую роль в ее работе?
15. Сколько мышечных групп необходимо задействовать во время функциональной тренировки.

Йога

Практика: проведение на контроль асан

Теория: ответы на вопросы:

1. В какой стране зародилась йога и какова примерная продолжительность истории существования этой практики?
2. Какое значение имеет слово «йога» в переводе с санскрита, и как это понятие соотносится с целью практики (соединение, единение)?
3. Как в йоге называются дыхательные техники, направленные на управление жизненной энергией (праной), и какое влияние они оказывают на нервную систему?
4. Согласно методическим пособиям для инструкторов, какой аспект является ключевым при построении программ занятий с целью предотвращения травматизма?
5. Асана "Треугольник" к какой группе асан (стоя, сидя, лежа) она преимущественно относится?
6. Объясните, какое качество асана "Дерево" (баланс, сила, гибкость) она преимущественно развивает.
7. В тексте «Гхеранда-самхита» упоминается, что Бог Шива подарил людям определенное количество асан. Назовите это количество (или укажите, что оно измеряется миллионами).
8. Какие знаете виды йоги и охарактеризуйте их.
9. Существуют ли абсолютные противопоказания для занятий йогой (например, острые воспалительные процессы, психические расстройства в стадии обострения) или йога подходит абсолютно всем?
10. Какое время суток считается оптимальным для занятий йогой с точки зрения физиологии и энергетики?
11. Почему не рекомендуется держать включенный мобильный телефон рядом с ковриком во время самостоятельной практики?
12. Что из перечисленного является АБСОЛЮТНЫМ противопоказанием для выполнения многих асан (например, перевернутых) или интенсивной практики?
13. С чего, согласно методическим пособиям, должна начинаться любая самостоятельная практика (даже если есть всего 10 минут)?
14. Для чего нужна разминка (суставная гимнастика) перед основным комплексом асан?
15. Какова роль позы «Шавасана» (поза труп) в конце занятия?

Система Пилатес

Практика: проведение на контроль занятие по пилатесу

Теория: ответы на вопросы:

1. Как переводится термин «Contrology», который Джозеф Пилатес использовал для названия своей системы?
2. В чем заключается ключевая ценность занятий Пилатесом без оборудования (Mat Pilates) с точки зрения доступности?
3. Что в методике Пилатеса принято называть «Powerhouse» (электростанция/центр силы)?
4. Какой тип дыхания характерен для классического Пилатеса?
5. Какова рекомендуемая структура занятия Пилатесом (без оборудования) с точки зрения последовательности?
6. Какова роль вербальных команд (cueing) при обучении Пилатесу?
7. Почему классическое упражнение «Сотня» (The Hundred) может быть противопоказано для новичков или людей с проблемами шеи?
8. В чем заключается опасность для поясницы при выполнении упражнений на разгибание (например, «Плавание» или «Лебедь») у новичков?
9. Что является признаком правильного выполнения упражнения «Круги ногой» (One Leg Circle)?
10. В чем разница между «нейтральным положением таза» и «импринтом» (imprint) в Пилатесе?
11. Какая методика преподавания рекомендуется для поддержания концентрации учеников во время выполнения упражнений?
12. В чем заключается современный подход к Пилатесу согласно изданию «The Pilates Guidebook» 2024 года?
13. Что такое «модификация упражнений» в контексте персональных тренировок по Пилатесу?
14. Как Пилатес без оборудования подготавливает тело к повседневной жизни?
15. Какие принципы системы Пилатес существуют?

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

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Еремеева Е. А., Муфтахина Р. М., Мухамедьянов И. И.	Физическая культура «Аэробика»: учебно-методическое пособие	Уфа: БГПУ имени М.Акумлы, 2014
ЛП.2	Поздеева Е. А.	Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий: учебное пособие	Омск: СибГУФК, 2018
ЛП.3	Авдеева М. С.	Различные направления фитнеса на занятиях по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие	Киров: ВятГУ, 2017
ЛП.4	Ямилева Р. М.	Элективные курсы по физической культуре «Аэробика»: учебное пособие	Уфа: БГПУ имени М.Акумлы, 2020
ЛП.5	Стрелецкая Ю. В., Калинина Т. В.	Оздоровительная аэробика	Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2020
ЛП.6	Брызгалова М. В., Бедрина Э. Г., Каймакчи Л. А.	Организационно-методические требования по фитнес-аэробике в вузе	Самара: Самарский университет, 2020
ЛП.7	Стрелецкая Ю. В., Калинина Т. В.	Элективные курсы по физической культуре «Оздоровительная аэробика»: учебно-методическое пособие	Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2023
ЛП.8	Постол О. Л.	Использование гимнастики Хатха-йога на занятиях по физическому воспитанию в транспортном вузе: учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей и профиля	Москва: РУТ (МИИТ), 2022
ЛП.9	Скороходова Ю. М., Высоцкая Е. А.	Совершенствование координационных способностей посредством занятий степ-аэробикой в системе физического воспитания вуза: учебное пособие	Липецк: Липецкий ГТУ, 2022
ЛП.10	Чернышова Е. Н., Карасева Е. Н.	Оздоровительный фитнес: учебно-методическое пособие	Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023
ЛП.11	Мартыросова Т. А., Поборончук Т. Н., Трифоненкова Т. А., Логинов Д. В.	Физическая культура. Силовой фитнес: учебное пособие	Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020
ЛП.12	Гапоненко А. Ю., Михайлова Т. А., Рыжова Н. С.	Фитнес	Кемерово: КемГУ, 2024
ЛП.13	Постол О. Л., Щадилова И. С., Маскаева Т. Ю.	«Мягкий» фитнес в системе физического воспитания вузов: учебное пособие	Москва: РУТ (МИИТ), 2024
ЛП.14	Хаченкова К. Ю., Летягина Е. Н., Кутасин А. Н., Ворончихин Д. В.	Методика фитнес-тренировки в тренажерном зале: учебно-методическое пособие	Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2024

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Шутова Т. Н., Шаравьева А. В., Рыбакова Е. О.	Оздоровительная аэробика в подготовке бакалавров физической культуры: учебное пособие для студентов институтов физической культуры	Чайковский: ЧГАФКиС, 2017

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.2	Горбанева Е. П., Сентябров Н. Н., Солопов И. Н., Камчатников А. Г., Серединцева Н. В., Лагутина М. В., Суслина И. В., Медведев Д. В.	Физиологическое обоснование модификации и оптимизации ведущих сторон функциональной подготовленности спортсменов: монография	Волгоград: ВГАФК, 2016
Л2.3	Власова И. А.	Оздоровительный фитнес: учебное пособие	Челябинск: ЧГИК, 2017
Л2.4	Сапожникова О. В.	Фитнес: учебное пособие	Москва: ФЛИНТА, 2017
Л2.5	Еремеева Е. А., Муфтахина Р. М., Мухамедьянов И. И.	Физическая культура «Аэробика»: учебно-методическое пособие	Уфа: БГПУ имени М.Акумлы, 2014
Л2.6	Уханева Е. В., Чиж О.Н., Гавраш Т. Г.	Организация и содержание самостоятельных занятий фитнесом: учебно-методическое пособие	Калининград: КГТУ, 2017

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

6.3.1.	1С. Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.	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.	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.	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL Academic Edition Windows 7 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 При прохождении практики используется 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.	Сайты:
6.3.2.	1. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. – Текст: электронный. – URL: https://elibrary.ru (дата обращения 01.02.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.3.2.	2. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст : электронный. – URL: http://e.lanbook.com (дата обращения: 01.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.3.2.	3. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. – Текст: электронный. – URL: https://urait.ru (дата обращения: 08.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.3.2.	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 17.05.2021). – Режим доступа для авторизованных пользователей ПГУФКСИТ.
6.3.2.	5. Российская государственная библиотека https://search.rsl.ru/ru/search#vc=13.00.00&t=%D0%A7%7C%D0%A751&col=autoref&q=13.00.04 .
6.3.2.	6. Научная электронная библиотека диссертаций и авторефератов https://www.dissercat.com/search?q=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%
6.3.2.	7. Высшая аттестационная комиссия https://vak.minobrnauki.gov.ru/adverts_list#tab=_tab:advert~ .

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Центр Гимнастики ул. Сыртлановой д.6.

7.2	318 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, Персональный компьютер ICLRAY, 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.
7.3	
7.4	- 2 хореографического зала
7.5	Зал размерами 23,83*12,02 м.
7.6	оборудованный зеркалами, хореографическом станком двойной переносной «SPIETH» и спортивным инвентарем:
7.7	- гимнастические скамейки,
7.8	- гимнастические палки,
7.9	- скакалки,
7.10	- мячи,
7.11	- обручи,
7.12	- гантели,
7.13	- набивные мячи,
7.14	- степ-платформы,
7.15	- фитболы,
7.16	- гимнастические коврики.
7.17	
7.18	Техническое оборудование:
7.19	- плазменный телевизор 50" LG,
7.20	- компьютер,
7.21	- аудиоаппаратура,
7.22	- акустическая система.
7.23	
7.24	Тренажерный зал.

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

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Форма отработки студентом пропущенного практического занятия выбирается преподавателем (самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи, готовит реферат на заданную тему, 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

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов.

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
29.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины **Организация физкультурно-спортивных мероприятий**

Закреплена за кафедрой	Кафедра экономики и управления в спорте		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	46		
самостоятельная работа	26		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	13		13 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	4	4	4	4	8	8
Практические	18	18			18	18
Методические занятия			20	20	20	20
Итого ауд.	22	22	24	24	46	46
Контактная работа	22	22	24	24	46	46
Сам. работа	14	14	12	12	26	26
Итого	36	36	36	36	72	72

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Агеева Гульназ Фаритовна



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 развитиядеятельности 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 принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности

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)

Кодзаятия	Наименование разделов и тем /видзаятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетенции	Литератураи эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Основы экономики						
1.1	Введение в экономическую науку /Тема/	6	0				
1.2	Введение в экономическую науку /Лек/	6	2	УК-6.1-31УК-6.1-У1УК-6.1-В1УК-6.3-31УК-6.3-У1УК-6.3-	Л1.1 Л1.2Л1.3 Л1.4Л1.5Л1.6Л2.1Л2.2 Л2.3		нет
1.3	Введение в экономическую науку /Пр/	6	2	УК-6.1-31УК-6.1-У1УК-6.1-В1УК-6.3-31УК-6.3-У1УК-6.3-			нет
1.4	Происхождение и сущностьденег /Тема/	6	0				
1.5	Происхождение и сущность денег /Лек/	6	2	УК-6.2-31УК-6.2-У1УК-6.2-			нет
1.6	Происхождение и сущность денег /Пр/	6	2	УК-6.2-31УК-6.2-У1УК-6.2-			нет
1.7	Совершенная и несовершенная конкуренция /Тема/	6	0				
1.8	Совершенная и несовершенная конкуренция /Лек/	6	2	УК-6.3-31УК-6.3-У1УК-6.3-			нет

1.9	Совершенная и несовершенная конкуренция /Пр/	6	2	УК-6.3-31УК-6.3-У1УК-6.3-			нет
1.10	Эффективность национальной экономики: Понятие макроэкономической эффективности и устойчивого развития /Тема/	6	0				
1.11	Эффективность национальной экономики: Понятие макроэкономической эффективности и устойчивого развития /Лек/	6	2	УК-9.1-31УК-9.1-У1УК-9.1-В1			нет
1.12	Эффективность национальной экономики: Понятие макроэкономической эффективности и устойчивого развития /Пр/	6	2	УК-9.1-31УК-9.1-У1УК-9.1-В1			нет
1.13	Эффективность национальной экономики: Понятие макроэкономической эффективности и устойчивого развития /Ср/	6	55	УК-9.1-В1УК-9.1-У1УК-9.1-31			нет
Раздел 2. Основы менеджмента							
2.1	Сущность и эволюция менеджмента /Тема/	6	0				
2.2	Сущность и эволюция менеджмента /Лек/	6	2	УК-9.2-31УК-9.2-У1УК-9.2-			нет
2.3	Сущность и эволюция менеджмента /Пр/	6	2	УК-9.2-31УК-9.2-У1УК-9.2-			нет
2.4	Руководство и власть в организации /Тема/	6	0				
2.5	Руководство и власть в организации /Лек/	6	2	УК-9.2-31УК-9.2-У1УК-9.2-			нет
2.6	Руководство и власть в организации /Пр/	6	2	УК-9.2-31УК-9.2-У1УК-9.2-			нет
2.7	Процесс коммуникации в управлении /Тема/	6	0				
2.8	Процесс коммуникации в управлении /Лек/	6	2	УК-6.1-31УК-6.1-У1УК-6.1-			нет
2.9	Процесс коммуникации в управлении /Пр/	6	2	УК-6.1-31УК-6.1-У1УК-6.1-			нет
2.10	Природа управленческих решений /Тема/	6	0				
2.11	Природа управленческих решений /Лек/	6	2	УК-6.2-31УК-6.2-У1УК-6.2-			нет
2.12	Природа управленческих решений /Пр/	6	2	УК-6.2-31УК-6.2-У1УК-6.2-			нет
2.13	Природа управленческих решений /Ср/	6	55	УК-6.2-31УК-6.2-У1УК-6.2-			нет
2.14	Природа управленческих решений /Пр/	6	2	УК-6.2-31УК-6.2-У1УК-6.2-			нет

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?

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

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

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Поликарпова Т. И.	Экономическая теория: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.2	Титов В. Н., Суханова Г. Н.	Теория и история менеджмента: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.3	Одинцов А. А.	Основы менеджмента: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.4	Максимова В. Ф., Вершинина А. А., Горяинова Л. В., Данилина Я. В., Максимова Т. П.	Микроэкономика: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
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 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: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)		
6.3.1.5	IS. 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 Academic Edition Windows 7 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 «Российское 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 ПГУФКСиТ.
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)

1. Работа на лекциях

- Конспектирование. Лекция является основой для дальнейшего изучения темы. Не старайтесь записывать текст дословно. Выделяйте основные понятия, определения, классификации и выводы. Оставляйте поля для пометок и вопросов, возникших во время лекции.

- Анализ текущей ситуации. Экономика спорта — динамичная дисциплина. Слушая лекцию, старайтесь сразу приводить мысленные примеры из актуальной спортивной повестки (новости о трансферах, строительстве стадионов, доходах клубов).

2. Подготовка к семинарским/практическим занятиям

Семинар направлен на закрепление теоретического материала и отработку практических навыков.

- Алгоритм подготовки:

1. Внимательно прочитайте план семинарского занятия и вопросы для обсуждения.

2. Изучите конспект лекции по соответствующей теме.

3. Ознакомьтесь с обязательной литературой из списка (учебники).

4. Найдите и проработайте дополнительную литературу (статьи в научных журналах, статистические сборники). Используйте ресурсы электронных библиотек (eLibrary, КиберЛенинка).

5. Подготовьте ответы на вопросы для самоконтроля, приведенные в конце каждой темы в учебнике или данных указаниях.

6. Если по теме предусмотрено решение задач (расчет себестоимости абонемента, налоги, призовой фонд), обязательно решите их дома, чтобы на занятии сверить ответы и разобрать ошибки.

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»**



Рабочая программа дисциплины
Особенности научно-исследовательской
деятельности в фитнесе и в оздоровительной
тренировке

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики гимнастики		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	67		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
Неделя	11 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	6	6	6	6
Индивидуальные занятия	1	1	1	1
Методические занятия	34	34	34	34
Итого ауд.	41	41	41	41
Контактная работа	41	41	41	41
Сам. работа	67	67	67	67
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Фонарева Екатерина Александровна



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 у обучающихся целостное представление о методологии научного поиска, развить навыки самостоятельной исследовательской работы и умение применять научные знания для решения практических задач физической культуры, фитнесе и оздоровительной тренировке.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Иностранный язык	
2.1.2	Физическая культура и спорт	
2.1.3	Видеоанализ в спорте	
2.1.4	Теория и методика физической культуры	
2.1.5	Теория спорта	
2.1.6	Анатомия человека	
2.1.7	Биомеханика двигательной деятельности	
2.1.8	Физиология человека	
2.1.9	Основы медицинских знаний и спортивная медицина	
2.1.10	Спортивная метрология	
2.1.11	Психология физической культуры и спорта	
2.1.12	Адаптивная физическая культура	
2.1.13	Атлетическая гимнастика	
2.1.14	Информационные технологии	
2.1.15	Ведение 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

ОПК-11: Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-11.1: Проводит научные исследования в сфере физической культуры, спорта и фитнеса

Знать:

Принципы научного познания, структуру и виды научного исследования.

Уметь:

Формулировать проблему, цель, задачи, гипотезу исследования в контексте физической культуры и образования.

Владеть:

Оформлять результаты исследования в виде статей, тезисов, соответствующих требованиям рецензируемых изданий.

ОПК-11.2: Определяет эффективность используемых средств и методов в сфере физической культуры, спорта и фитнеса

Знать:

Знание нормативных моделей и стандартов (ФССП, образовательные стандарты, возрастные нормативы).

Уметь:

Подбирать или создавать адекватный диагностический инструментарий (тесты, опросники, протоколы наблюдения, чек-листы).

Владеть:

На основе совокупности данных (цифры, наблюдения, обратная связь) выносить обоснованное суждение об эффективности средств и методов подготовки.

ОПК-11.3: Пользуется поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми системами в области физической культуры и спорта

Знать:

Понимание алгоритмов поисковых систем, принципов ранжирования результатов.

Уметь:

Формулировать поисковые запросы на русском и английском языках, используя ключевые слова.

Владеть:

Быстро находить релевантную и качественную информацию, отсеивая информационный шум.

ОПК-11.4: Пользуется контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными техническими устройствами

Знать:

Знает основные типы аппаратуры по целевому назначению, используемой в педагогическом исследовании.

Уметь:

Умеет выбрать оптимальный прибор или систему для решения конкретной задачи.

Владеть:

Навык формулирования понятного и практико-ориентированного вывода на языке физической подготовки.

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. Теоретические основы научной деятельности						
1.1	Основы научной деятельности в области физической культуры и спорта /Тема/	8	0				
1.2	Основы научной деятельности в области физической культуры и спорта /Лек/	8	2		Л1.4 Л1.1Л1.3Л2.4Л2.1 Л2.5		
1.3	Основы научной деятельности в области физической культуры и спорта /Мет/	8	8		Л1.5 Л1.2Л1.3Л2.2Л2.3 Л2.4Л2.5		
1.4	Основы научной деятельности в области физической культуры и спорта /Ср/	8	14		Л1.5 Л1.2Л1.3Л2.2Л2.4 Л2.1		
1.5	Планирование и этапы выполнения научного исследования	8	0				
1.6	Планирование и этапы выполнения научного исследования /Лек/	8	2		Л1.5 Л1.2Л1.3Л2.2Л2.4 Л2.1Л2.5		
1.7	Планирование и этапы выполнения научного исследования /Мет/	8	8		Л1.5 Л1.2Л1.3Л2.2Л2.4 Л2.1Л2.5		
1.8	Планирование и этапы выполнения научного исследования /ИЗ/	8	1		Л1.5 Л1.2Л1.3Л2.2Л2.3 Л2.4Л2.5		
1.9	Планирование и этапы выполнения научного исследования /Ср/	8	14		Л1.5 Л1.2Л1.3Л2.2Л2.3 Л2.4Л2.5		
	Раздел 2. Методические основы научной деятельности						
2.1	Методология и методика исследования /Тема/	8	0				
2.2	Методология и методика исследования /Лек/	8	2		Л1.5 Л1.2Л1.3Л2.2Л2.3 Л2.4Л2.5		
2.3	Методология и методика исследования /Мет/	8	6		Л1.5 Л1.2Л1.3Л2.2Л2.4 Л2.1Л2.5		
2.4	Методология и методика исследования /Ср/	8	14		Л1.5 Л1.2Л1.3Л2.2Л2.4 Л2.1Л2.5		

2.5	Технология подготовки экспериментальной главы научной работы /Тема/	8	0				
2.6	Технология подготовки экспериментальной главы научной работы /Мет/	8	6		Л1.5 Л1.2Л1.3Л2.2Л2.3 Л2.4Л2.5		
2.7	Технология подготовки экспериментальной главы научной работы /Ср/	8	13		Л1.5 Л1.2Л1.3Л2.2Л2.4 Л2.1Л2.5		
2.8	Оформление научной работы и подготовка к защите /Тема/	8	0				
2.9	Оформление научной работы и подготовка к защите /Мет/	8	6		Л1.5 Л1.2Л1.3Л2.2Л2.3 Л2.4Л2.5		
2.10	Оформление научной работы и подготовка к защите /Ср/	8	12		Л1.5 Л1.2Л1.3Л2.2Л2.4 Л2.1Л2.5		
2.11	Контроль /Зачёт/	8	0		Л1.5 Л1.2Л1.3Л2.2Л2.3 Л2.4Л2.1 Л2.5		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы промежуточной аттестации (зачет) в форме собеседования:

1. Как вы понимаете роль научно-исследовательской деятельности в развитии физической культуры, фитнеса и спорта?
2. Назовите 2-3 ключевые научные дисциплины, наиболее важные для реализации оздоровительной тренировки. Почему именно они?
3. Приведите примеры известных научных разработок или технологий, которые кардинально изменили физическую подготовку или соревновательную результативность в определенном виде спорта.
4. Какие, на ваш взгляд, наиболее актуальные и нерешенные проблемы в фитнесе и оздоровительной тренировке сегодня?
5. Если бы вам нужно было провести исследование, сформулируйте конкретную научную проблему или гипотезу, которую вы хотели бы проверить.
6. Как бы вы работали с научной литературой? Опишите алгоритм поиска и анализа источников по заданной теме.
7. Какие методы исследования вы считаете наиболее эффективными для вашего вида спорта и почему?
8. Представьте, что вы изучаете эффективность новой оздоровительной тренировочной методики. Как бы вы организовали эксперимент? Опишите структуру: контрольная и экспериментальная группы, этапы, контрольные точки.
9. Как вы оцениваете достоверность и объективность полученных данных? Что такое «чистота эксперимента» в исследованиях?
10. С какими типичными методологическими трудностями можно столкнуться при проведении исследований в условиях реального тренировочного процесса?
11. Какие методы математической статистики вы знаете и для чего их можно применять?
12. Как отличить статистически значимый результат от случайного изменения показателей?
13. Достаточно ли утверждения: "Наш занимающийся достиг своей цели в оздоровительной тренировке благодаря новой методике" для научного вывода? Что нужно, чтобы его доказать?
14. Как на практике происходит внедрение результатов научных исследований в оздоровительную тренировку? Какие здесь есть барьеры и как их преодолеть?
15. Какова роль занимающегося как субъекта исследовательского процесса? Насколько важно его информированное согласие и понимание целей исследования?

Задания для текущей аттестации:

Раздел 1 (7 семестр):

1/ Обзор литературы по теме ВКР

Обзор литературы - это аналитическое обобщение опубликованных научных источников по определенной теме исследования. Он является обязательной частью научных работ (курсовых, дипломных, диссертаций, статей) и демонстрирует понимание автором текущего состояния дел в изучаемой области.

Структура обзора литературы

Введение: краткое изложение предмета обзора, определение темы, цели и критериев отбора источников.

Основная часть: аналитическое описание и сравнение различных теорий, концепций и результатов исследований,

найденных в источниках. Материал может быть организован хронологически, тематически или методологически.

Выводы (Заключение): обобщение систематизированных данных, формулирование ключевых выводов и указание нерешенных вопросов или области для дальнейших исследований, которые обосновывают ваше собственное исследование.

Список литературы: полный перечень всех использованных и цитируемых источников, оформленный в соответствии принятыми стандартами.

Объем 1 главы не менее 15 страниц. Список источников литературы не менее 30.

Каждый литературный источник, на который сделана ссылка в тексте работы, выдержки из которого цитировались или упоминалась фамилия автора, должен быть помещен в список литературы с полным библиографическим описанием. Ссылка (ссылки) на литературный источник помещают в конце текста. Работы, которые не упоминаются в тексте, помещать в список не разрешается. В список вносятся все литературные источники, правовые и нормативные документы.

Список использованных в работе литературных источников, упоминаемых в тексте, приводятся в алфавитном порядке и печатаются с абзацного отступа.

Оформляют список литературы в соответствии с ГОСТ 7.0.100-2018. Электронные источники востребованы, но не должны заполнять собою весь объем списка литературы, чтобы содержание URL в библиографии не превышало 1/3 (2/3) от общего количества источников.

Рекомендуется:

Использовать источники по специфике, т.е. по виду спорта, по которому пишется выпускная квалификационная работа.

Использовать источники за последние 5-10 лет. Источники последних 10-20 лет издания – не более 30 % от общего числа в списке литературы.

Использовать преимущественно научную литературу (статьи, монографии, авторефераты диссертаций).

2/ Тезисы статьи - это кратко сформулированные основные положения, ключевые идеи и выводы научного исследования, представленного в статье. По сути, это сжатое изложение сути работы.

Тезисы выполняют роль "скелета" статьи или её "визитной карточки".

Основные характеристики тезисов:

Краткость и лаконичность: Тезисы обычно занимают от 3 до 5 страниц.

Научный стиль: Формулировки должны быть точными, ясными и объективными, без лишних "украшательств" или воды.

Самодостаточность: Хорошие тезисы позволяют читателю получить общее представление об исследовании, его целях, методах и результатах, даже если он не читал полную статью.

Аргументированность: Каждое утверждение должно нести в себе законченную мысль, основанную на результатах исследования.

Структура тезисов статьи

Как правило, тезисы охватывают следующие ключевые моменты статьи:

Актуальность/Проблема: Зачем было проведено это исследование?

Цель: Чего конкретно хотел добиться автор?

Методы: Как проводилось исследование (кратко)?

Результаты: Что было получено в ходе работы (самые важные открытия)?

Выводы/Значимость: К каким заключениям пришел автор и какова практическая ценность работы?

Раздел 2 (8 семестр)

3/ Экспериментальная глава ВКР, которую часто называют практической, исследовательской или опытно-экспериментальной главой, является ключевой частью работы. В ней студент описывает, как проводилось собственное научное исследование, что было получено в результате и как он интерпретирует эти данные. Это та часть ВКР, где теория, изложенная в предыдущих главах, применяется на практике для решения поставленных задач.

Основная цель экспериментальной главы - демонстрация студентом знаний и умений проводить самостоятельное исследование, анализировать данные и делать обоснованные выводы по теме ВКР.

Студент должен провести анализ собственных эмпирических данных и интерпретацию результатов. Сравнить полученные данные с исходной гипотезой и теоретическими положениями из первой главы. Объяснить: Почему получились именно такие результаты?

Студенту необходимо выполнить статистическую обработку (если применимо): Применение критериев достоверности для доказательства значимости полученных в исследовании результатов.

4/ Доклад - это публичное, развернутое сообщение на определенную тему, цель которого – донести информацию, результаты исследования или конкретную позицию до аудитории.

Доклад должен быть структурирован и уложиться в строгий регламент 5-7 минут.

Структура доклада:

1. Введение (10-15% времени)

Приветствие: Обращение к аудитории ("Уважаемые коллеги/члены комиссии...").

Представление: Краткое упоминание автора и названия доклада.

Актуальность и проблема: Почему эта тема важна прямо сейчас?

Цель и задачи: Что вы хотите доказать, исследовать или о чем сообщить.

Краткий анонс: Чего ожидать слушателям от вашего выступления.

2. Основная часть (70-75% времени)

Здесь раскрывается суть вашей работы. Материал должен быть структурирован логично и последовательно (например, соответствовать главам вашей ВКР).

Теоретические аспекты: Краткий обзор ключевых понятий (без глубокого погружения в теорию, которая была в

письменной работе). Методология (если это научный доклад): Как проводилось исследование, какие методы использовались. Результаты и анализ: Самые важные выводы, факты, цифры. Используйте наглядные материалы (слайды, графики, таблицы). Аргументация: Подтверждение ваших тезисов доказательствами. 3. Заключение (10-15% времени)
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			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Дрещинский В. А.	Методология научных исследований: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2023
ЛП.2	Капилевич Л. В.	Научные исследования в физической культуре: учебное пособие	Томск: ТГУ, 2013
ЛП.3	Алексеева Н. И.	Методология и методы научных исследований: учебник	Донецк: ДонНУЭТ имени Туган-Барановского,
ЛП.4	Капилевич Л. В.	Научные исследования в физической культуре: учебное пособие	Томск: ТГУ, 2013
ЛП.5	Дрещинский В. А.	Методология научных исследований: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛД.1	Чернышова Е. Н., Карасева Е. Н.	Оздоровительный фитнес: учебно-методическое пособие	Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023
ЛД.2	Мартыросова Т. А., Поборончук Т. Н., Трифоненкова Т. А., Логинов Д. В.	Физическая культура. Силовой фитнес: учебное пособие	Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020
ЛД.3	Гапоненко А. Ю., Михайлова Т. А., Рыжова Н. С.	Фитнес	Кемерово: КемГУ, 2024
ЛД.4	Андрюхина Т. В., Бараковских К. Н., Кетриш Е. В., Колесова И. С., Комлева С. В., Мягкоступова Т. В., Комлева С. В.	Современные фитнес-технологии: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025
ЛД.5	Хаченкова К. Ю., Летягина Е. Н., Кутасин А. Н., Ворончихин Д. В.	Методика фитнес-тренировки в тренажерном зале: учебно-методическое пособие	Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2024
6.3.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	1С. Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		

6.3.1. 3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285(Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1. 4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License –Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от14.11.2023)
6.3.1. 5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NLAcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2. 1	При прохождении практики используется система обучения с применением элементов дистанционныхобразовательных 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.	Сайты:
6.3.2. 3	1. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. – Текст: электронный. – URL: https://elibrary.ru (дата обращения 01.02.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.3.2. 4	2. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст : электронный. –URL: http://e.lanbook.com (дата обращения: 01.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.3.2. 5	3. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. –Текст: электронный. – URL: https://urait.ru (дата обращения: 08.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.3.2. 6	4. Электронный каталог ПГУФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжский государственный университетфизической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013. – URL: http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe (дата обращения 17.05.2021). – Режим доступа для авторизованныхпользователей ПГУФКСиТ.
6.3.2. 7	5. Российская государственная библиотека https://search.rsl.ru/ru/search#vc=13.00.00&t=%D0%A7%7C%D0%A751&col=autoref&q=13.00.04 .
6.3.2. 8	6. Научная электронная библиотека диссертаций и авторефератов https://www.dissercat.com/search?q=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%
6.3.2.	7. Высшая аттестационная комиссия https://vak.minobrnauki.gov.ru/adverts_list#tab=_tab:advert~ .

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 читальныйзал 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 проекторомUF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронногочитального 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. Центр Гимнастики ул. Сыртлановой д.6. 318 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, Персональный компьютер ICLRAY, Интерактивный монитор Smart Podium 524, Проектор M-Vision1080P400, Экран для проектора,подпружиненный Draper Luma2, Микшер Symmetrix Jupiter 8, Усилитель мощности Behringer iNUKE, терминалвидеоконференцсвязи 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, акустическаясистема активная APart MASK4T (8x25 Вт), доступ к Интернету.

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

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

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

Форма отработки студентом пропущенного практического занятия выбирается преподавателем (самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи, готовит реферат на заданную тему, 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

Алгоритм выполнения самостоятельной работы:

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



Рабочая программа дисциплины **Ведение в профессиональную деятельность**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики гимнастики		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	40		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	19			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6	6	6
Практические	26	26	26	26
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Фонарева Екатерина Александровна



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 у обучающихся целостное представление о будущих профессиях в области фитнеса, образования и массового спорта; создать условия для осознанного профессионального самоопределения.

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	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2.2.2	Теория и методика физической культуры
2.2.3	Теория спорта
2.2.4	Биомеханика двигательной деятельности
2.2.5	Физиология человека
2.2.6	Учебная практика
2.2.7	Организационная практика
2.2.8	Профессионально-ориентированная практика
2.2.9	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.10	Атлетическая гимнастика
2.2.11	Технологии построения тренировочных программ в фитнесе
2.2.12	Аквафитнес
2.2.13	Производственная практика: преддипломная

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:
Принципы систематизации, хранения и классификации информации в различных источниках (библиотечных каталогах, базах данных, сети Интернет)
Уметь:
Участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Осуществлять эффективный выбор источников информации в зависимости от контекста задачи (научная работа, оперативное управление, юридическая проверка и т.д.); критически оценивать найденную информацию, верифицировать источники на достоверности и непротиворечивость.
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);
Основы коммуникации: структуру делового общения, барьеры коммуникации и способы их преодоления.
Особенности аудитории: понимание психологии слушателей, учет социально-демографических факторов, уровня экспертизы и ожиданий стейкхолдеров.
Знать:
Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры, спорта, образования и фитнеса.
Знать:
Нормативные документы министерства спорта, физической культуры, вуза;
Уметь:
Адаптировать сообщение: изменять стиль, глубину детализации и терминологию в зависимости от уровня подготовленности и интересов аудитории
Уметь:
Доказывать свою точку зрения, используя нормативно-правовые акты
Владеть:

Анализировать реальное состояние процесса планирования, организации и координации работы педагога и фитнес-тренера в коллективе

Владеть:

Обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области фитнеса, физической культуры и спорта спортивной 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	Интеракт	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1						
1.1	Тема 1. Введение в профессиональную деятельность. Характеристика профессиональной деятельности учителя ФК, фитнес-тренера, тренера по физической подготовке в спортивной школе /Тема/	1	0				
1.2	Введение в профессиональную деятельность. Характеристика профессиональной деятельности учителя ФК, фитнес-тренера, тренера по физической подготовке в спортивной школе /Лек/	1	2		Л1.7 Л1.8Л1.6Л2.1		
1.3	Российское трудовое законодательство, ФЗ «О физической культуре в РФ», ФЗ «Об образовании в РФ». Трудовые характеристики и трудовые функции Профессиональных стандартов "Специалист по фитнесу (Фитнес-тренер)" /Пр/	1	2		Л1.6Л1.1Л2.1		
1.4	Трудовые характеристики и трудовые функции Профессиональных стандартов "Педагог" и "Тренер" /Пр/	1	2		Л1.6Л1.1Л2.1		
1.5	ГОСТ: Общие требования к фитнес-объектам /Пр/	1	2		Л1.6Л1.1Л2.1		
1.6	ГОСТ: Фитнес услуги населению ГОСТ: Фитнес-услуги для детей и подростков /Пр/	1	2		Л1.6Л1.1Л2.1		
1.7	ГОСТ: Фитнес-программы /Пр/	1	0		Л1.6Л1.1Л2.1		
1.8	/Ср/	1	10		Л1.6Л2.1		
1.9	Характеристика фитнес-клубов, физкультурно-оздоровительных организаций. /Тема/	1	0				
1.10	Характеристика фитнес-клубов, физкультурно-оздоровительных организаций. /Лек/	1	2		Л1.9 Л1.4		
1.11	Классификация фитнес клубов. Типы организационных структур фитнес-клубов /Пр/	1	2		Л1.9		
1.12	Особенности организации фитнес-клуба /Пр/	1	2		Л1.9 Л1.4		
1.13	Зоны фитнес клуба и их характеристика /Пр/	1	2		Л1.9 Л1.4		
1.14	Фитнес-клубы г. Казань. Посещение студентами фитнес клубов и составление описания /Пр/	1	2				
1.15	Направления фитнес занятий /Пр/	1	2				
1.16	/Ср/	1	14				
1.17	Требования к профессиональной деятельности. /Тема/	1	0				

1.18	Требования к проявлению командной работы, межличностные коммуникации, принятия решения, лидерские качества. /Лек/	1	2		Л2.2		
1.19	Взаимодействие "инструктор-клиент" /Пр/	1	2		Л1.11 Л1.3Л1.10Л2.2		
1.20	Межличностные коммуникации во время профессиональной деятельности /Пр/	1	2		Л1.11Л1.3Л2.2		
1.21	Способы и техники продаж фитнес-услуг /Пр/	1	4		Л1.11 Л1.3Л1.2Л2.2		
1.22	/Ср/	1	16		Л1.5 Л1.11Л1.3Л2.2		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

- Кем и когда был введен термин «аэробика»?
 - а) Джин Миллер в 1989 году
 - б) Джозеф Пилатес в начале XX века
 - в) Доктором Кеннетом Купером в 70-е годы XX века
- Какое направление создал американский фитнес-инструктор Джин Миллер?
 - а) Фитбол-аэробика
 - б) Степ-аэробика
 - в) Тай-бо
- Для какой первоначальной цели в 1955 году впервые были применены фитболы?
 - а) Для восстановления после спортивных травм
 - б) Для занятий с больными ДЦП (детским церебральным параличом)
 - в) Для силовых тренировок в фитнес-группах
- Как называется силовой класс, направленный на тренировку мышц ног, ягодиц и брюшного пресса?
 - а) Upper Body
 - б) ABL
 - в) Body Sculpt
- Кто является создателем системы упражнений Пилатес?
 - а) Каллан Пинкней
 - б) Сюзан Кляйн-Фогельбах
 - в) Джозеф Пилатес
- Какой из перечисленных классов относится к программам Mind Body (Гибкая сила)?
 - а) Стретчинг
 - б) Босу
 - в) Кроссфит
- Что является отличительной особенностью тренинга TRX?
 - а) Использование электрической стимуляции мышц
 - б) Выполнение упражнений в частично подвешенном состоянии с использованием ремней
 - в) Работа на неустойчивой поверхности полусферы
- Что такое EMS-тренировка?
 - а) Тренировка с использованием только собственного веса тела
 - б) Комплекс статических упражнений на сокращение и растяжение мышц
 - в) Технология, сочетающая выполнение упражнений с дополнительной стимуляцией мышц электрическими разрядами
- Какая из перечисленных дисциплин НЕ относится к спортивным направлениям фитнеса, упомянутым в презентации?
 - а) Пауэрлифтинг
 - б) Аквааэробика
 - в) Фитнес-бикини
- Какова правильная последовательность частей в структуре классического фитнес-занятия согласно презентации?
 - а) Основная часть → Стретчинг → Разминка
 - б) Разминка (Подготовительная часть) → Основная часть → Восстановление дыхания и стретчинг (Заключительная часть)
 - в) Стретчинг → Основная часть → Силовая нагрузка

Тестовые вопросы по ГОСТ Р 56644-2015

- Какой из перечисленных терминов, согласно ГОСТ Р 56644-2015 Фитнес-услуги, определяется как «вид физкультурно-оздоровительной услуги, основу которой составляет выполнение физических упражнений, и/или использование технических средств, и/или воздействие природных факторов в целях укрепления здоровья и достижения физического совершенства»?
 - а) Спортивная услуга.

- б) Фитнес-услуга.
 - в) Оздоровительная услуга.
2. Что, в соответствии с ГОСТ Р 56644-2015 Фитнес-услуги, является ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ для предоставления фитнес-услуг исполнителем (фитнес-организацией)?
- а) Наличие сауны и солярия.
 - б) Наличие правильно оформленных правил (положения) внутреннего распорядка.
 - в) Наличие собственной линии спортивной одежды.
3. Какое требование к персоналу, непосредственно предоставляющему фитнес-услуги (инструкторам, тренерам), установлено ГОСТ Р 56644-2015 Фитнес-услуги?
- а) Наличие законченного высшего спортивного образования.
 - б) Наличие документов о квалификации (свидетельство, диплом о профессиональной подготовке).
 - в) Наличие спортивных разрядов и званий.
4. Что, согласно стандарту ГОСТ Р 56644-2015 Фитнес-услуги, должно быть обеспечено для получателя услуги ПЕРЕД началом оказания фитнес-услуг, связанных с физическими нагрузками?
- а) Бесплатная пробная тренировка.
 - б) Физкультурно-оздоровительный консультационный прием (ФОКП), включая сбор данных и тестирование.
 - в) Страховой полис от несчастного случая.
5. Какой документ, согласно ГОСТ Р 56644-2015 Фитнес-услуги, в обязательном порядке должен быть предоставлен получателю услуги при заключении договора?
- а) Медицинская справка от получателя услуги.
 - б) Перечень оказываемых фитнес-услуг с их описанием.
 - в) График работы старшего тренера.
6. Какое требование к безопасности является одним из ключевых в стандарте ГОСТ Р 56644-2015 Фитнес-услуги?
- а) Обязательная фоновая музыка во всех залах.
 - б) Наличие плана действий в чрезвычайных ситуациях и аптечки первой помощи.
 - в) Ежедневная дезинфекция всех поверхностей.
7. К какой группе фитнес-услуг, согласно классификации в ГОСТ Р 56644-2015 Фитнес-услуги, относятся «кардиотренировка» и «силовая тренировка»?
- а) Основные услуги общего назначения.
 - б) Основные тренировочные услуги.
 - в) Специализированные (целевые) услуги.
8. Что, согласно стандарту ГОСТ Р 56644-2015 Фитнес-услуги, должно содержаться в информации об исполнителе (фитнес-организации), предоставляемой потребителю?
- а) Список всех клиентов.
 - б) Местонахождение, режим работы, перечень основных услуг.
 - в) Финансовый отчет организации.
9. Что является одной из основных целей проведения физкультурно-оздоровительного консультационного приема (ФОКП) по ГОСТ Р 56644-2015 Фитнес-услуги?
- а) Рекомендация по покупке спортивного питания.
 - б) Определение целевых показателей здоровья и физической подготовленности для планирования нагрузок.
 - в) Продажа дополнительных услуг.
10. Какое требование предъявляется к оборудованию и инвентарю, используемому для оказания фитнес-услуг по ГОСТ Р 56644-2015 Фитнес-услуги?
- а) Оно должно быть самым современным и дорогим.
 - б) Оно должно соответствовать своему назначению и требованиям безопасности, содержаться в исправном состоянии.
 - в) Оно должно быть импортного производства.

Тестовые вопросы по ГОСТ Р 57116-2016 Общие требования к фитнес-объектам

1. Какой основной принцип должен быть положен в основу организации фитнес-услуг согласно ГОСТ Р 57116-2016 Общие требования к фитнес-объектам?
- а) Максимизация прибыли от продажи абонементов.
 - б) Обеспечение безопасности, надежности и качества предоставляемых услуг.
 - в) Обеспечение безопасности, надежности и качества предоставляемых услуг (это прямой принцип, закрепленный в стандарте).
2. К какой категории фитнес-объектов по ГОСТу (Р 57116-2016 Общие требования к фитнес-объектам) относится спортивный комплекс с бассейном, залами групповых программ и кардио-зоной, доступный для широкого круга лиц поразовым или абонементным посещениям?
- а) Специализированный фитнес-объект.
 - б) Фитнес-центр (в стандарте фитнес-центр определяется как объект с комплексом услуг, предназначенный для широкого круга лиц).
 - в) Тренажерный зал.
3. Что из перечисленного в соответствии с ГОСТом (Р 57116-2016 Общие требования к фитнес-объектам) ОБЯЗАТЕЛЬНО должно находиться в общедоступной зоне фитнес-объекта?
- а) Зона силовых тренажеров.
 - б) Зона ресепшен (информационная стойка) и гардероб для верхней одежды.
 - в) Кабинет персонального тренера.
4. Какое минимальное количество душевых кабин должно быть предусмотрено на фитнес-объекте согласно нормам ГОСТа

Р 57116-2016 Общие требования к фитнес-объектам?

- а) Не менее 1 на 5 человек, одновременно занимающихся в самой многочисленной смене.
- б) Не менее 1 на 10 человек, одновременно занимающихся в самой многочисленной смене (это прямоетребование стандарта).
- в) Количество определяется на усмотрение владельца.

5. Какова должна быть минимальная высота потолков в основных тренировочных залах (за исключением помещенийбассейнов) согласно ГОСТу Р 57116-2016 Общие требования к фитнес-объектам?

- а) Не менее 3,0 м (это прямое техническое требование стандарта).
- б) Не менее 2,7 м.
- в) Не менее 4,0 м.

6. Какое требование к покрытию пола в зоне силовых тренажеров и свободных весов является обязательным согласноГОСТу Р 57116-2016 Общие требования к фитнес-объектам?

- а) Паркетное покрытие.
- б) Покрытие должно быть упругим, амортизирующим, нескользящим и ударопоглощающим.
- в) Резиновое покрытие толщиной не менее 5 мм.

7. Что должно быть обеспечено для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на фитнес-объектесогласно ГОСТу согласно ГОСТу Р 57116-2016 Общие требования к фитнес-объектам?

- а) Специальные льготные тарифы.
- б) Условия для доступности и беспрепятственного перемещения (стандарт требует доступности среды).
- в) Наличие отдельного графика посещения.

8. Какой документ в обязательном порядке должен быть выдан клиенту, впервые пришедшему на фитнес-объект, передначалом тренировок согласно ГОСТу Р 57116-2016 Общие требования к фитнес-объектам?

- а) Памятка по правилам поведения.
- б) Ознакомление с правилами техники безопасности и получение письменного подтверждения (в виде подписи)об этом ознакомлении.
- в) Анкета о состоянии здоровья.

9. Кто имеет право проводить вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения для новых клиентовфитнес-объекта согласно ГОСТу Р 57116-2016 Общие требования к фитнес-объектам?

- а) Любой сотрудник ресепшен.
- б) Только дежурный администратор.
- в) Специалист (инструктор, тренер), уполномоченный руководством.

10. Как часто, согласно ГОСТу Р 57116-2016 Общие требования к фитнес-объектам, должен проводиться визуальныйосмотр и проверка работоспособности спортивного оборудования и инвентаря?

- а) Не реже одного раза в квартал.
- б) Не реже одного раза в год.
- в) Перед началом работы фитнес-объекта (каждодневный контроль).

11. Что из перечисленного должно быть в обязательном порядке размещено на видном месте в тренировочных зонахсогласно ГОСТу Р 57116-2016 Общие требования к фитнес-объектам?

- а) Рекламные плакаты новых услуг.
- б) Правила техники безопасности при использовании оборудования в данной зоне.
- в) График дежурства тренеров.

12. Какое требование к освещению в тренировочных залах является приоритетным согласно ГОСТу Р 57116-2016 Общиетребования к фитнес-объектам?

- а) Создание атмосферного, приглушенного света.
- б) Обеспечение равномерного, без слепящего действия, освещения, соответствующего виду деятельности.
- в) Использование преимущественно естественного света.

13. Какое требование к воздухообмену в тренировочных залах устанавливает стандарт согласно ГОСТу Р 57116-2016 Общиетребования к фитнес-объектам?

- а) Допускается использование только естественной вентиляции.
- б) Должна быть предусмотрена приточно-вытяжная механическая вентиляция или кондиционирование воздуха.
- в) Достаточно наличия проветриваемых окон.

14. К какой категории по ГОСТу Р 57116-2016 Общие требования к фитнес-объектам может быть отнесен объект,состоящий только из зала с кардио- и силовыми тренажерами, без групповых программ и бассейна?

- а) Тренажерный зал.
- б) Фитнес-центр.
- в) Специализированный фитнес-объект.

15. Какая информация обязательно должна быть предоставлена потребителю (клиенту) до заключения договора согласноГОСТу Р 57116-2016 Общие требования к фитнес-объектам?

- а) Список знаменитостей, посещающих клуб.
- б) Режим работы, перечень основных услуг, правила их предоставления и стоимость.
- в) Отчет о финансовых показателях клуба.

Тестовые вопросы по ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков

1. Какой возрастной диапазон для детей и подростков определен в стандарте ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков?

- а) от 4 до 16 лет
- б) от 5 до 17 лет
- в) от 6 до 17 лет (Правильный ответ: согласно п. 3.1, стандарт устанавливает требования к услугам для детей и

подростков от 6 до 17 лет включительно)

2. Какое требование обязательно к специалисту, непосредственно проводящему занятия с детьми и подростками в фитнес-организации по ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков?

- а) Наличие высшего медицинского образования
- б) Наличие спортивного разряда по виду деятельности
- в) Наличие действующего документа, подтверждающего прохождение повышения квалификации или переподготовки по программам работы с детьми (Правильный ответ: согласно п. 5.2.1, специалист должен иметь документ, подтверждающий прохождение обучения по программам, учитывающим особенности детского организма)

3. Какой документ должен быть предоставлен ребенку перед началом занятий по ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков?

- а) Паспорт родителя
- б) Медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятиям (Правильный ответ: согласно п. 5.1.1, основанием для допуска ребенка является наличие медицинской справки (заключения) об отсутствии противопоказаний к занятиям)
- в) Свидетельство о рождении

4. Что обязана сделать фитнес-организация при выявлении у ребенка или подростка отклонений в состоянии здоровья во время занятия по ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков?

- а) Увеличить нагрузку для преодоления слабости
- б) Немедленно прекратить занятие, уведомить родителей (законных представителей) и при необходимости вызвать медицинского работника (Правильный ответ: это требование напрямую вытекает из общих принципов безопасности, заложенных в стандарте (п. 4.1, 5.4), и логики обеспечения защиты здоровья)
- в) Продолжить занятие в щадящем режиме

5. Какое требование к организации пространства является одним из ключевых для обеспечения безопасности детей по ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков?

- а) Зона для занятий должна быть свободна от посторонних предметов, а ее границы четко обозначены (Правильный ответ: согласно п. 5.3.1, фитнес-организация должна обеспечить безопасные условия, включая отсутствие посторонних предметов и четкое обозначение зоны проведения занятий)
- б) В зале обязательно должны быть установлены зеркала во всю стену
- в) Зона должна быть оснащена исключительно специализированным детским оборудованием

6. Что является обязательным элементом фитнес-услуги для детей и подростков согласно стандарту ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков?

- а) Проведение соревнований
- б) Выдача спортивного питания
- в) Информирование родителей (законных представителей) и детей о режиме занятий, требованиях к форме и правилах поведения (Правильный ответ: согласно п. 5.1.2, фитнес-организация обязана информировать потребителей (включая детей) об условиях оказания услуг)
- в) Ежедневное медицинское обследование перед занятием

7. На какой максимальный срок рекомендуется делить детей в группы для занятий по возрастному признаку по ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков?

- а) 2-3 года
- б) 1-2 года (Правильный ответ: согласно Приложению А (рекомендательному), целесообразно формировать группы с разницей в возрасте не более 1-2 лет)
- в) 3-4 года

8. Как стандарт рекомендует учитывать физическое развитие детей при составлении программ по ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков?

- а) Не учитывать, так как все дети в группе одного возраста
- б) Проводить оценку физической подготовленности (например, тестирование) при зачислении в группу и в дальнейшем (Правильный ответ: согласно п. 4.2 и рекомендациям Приложения А, при формировании групп и программ должна учитываться физическая подготовленность, что предполагает ее оценку)
- в) Учитывать только по заявлению родителей

9. Что должно быть разработано и доступно для персонала и потребителей в фитнес-организации по ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков?

- а) Только прайс-лист на услуги
- б) Документы, регламентирующие деятельность по оказанию фитнес-услуг детям и подросткам (правила, программы, положения) (Правильный ответ: согласно п. 4.4, фитнес-организация должна иметь комплекс документов, регламентирующих эту деятельность)
- в) Только график работы тренеров

10. Кто несет ответственность за жизнь и здоровье ребенка во время оказания фитнес-услуги в помещениях фитнес-организации по ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков?

- а) Родители (законные представители), так как они отсутствуют на занятии
- б) Сам ребенок, если ему исполнилось 10 лет
- в) Фитнес-организация (ее персонал) (Правильный ответ: согласно общим принципам законодательства и п. 5 стандарта, организация, принимающая ребенка на услугу, несет ответственность за создание безопасных условий и охрану его жизни и здоровья во время занятия)

Тестовые вопросы по ГОСТ Р 57615-2017 Требования к фитнес-программам

1. Что, согласно ГОСТ Р 57615-2017 Требования к фитнес-программам, является фитнес-услугой?

- а) Любая физическая активность в специально оборудованном помещении.

- б) Деятельность по удовлетворению потребностей потребителя в поддержании и развитии физического потенциала, осуществляемая фитнес-организацией.
- в) Услуга по продаже абонементов в тренажерный зал.
2. Что такое «фитнес-программа» в терминологии стандарта ГОСТ Р 57615-2017 Требования к фитнес-программам?
- а) Комплекс упражнений, подобранный тренером на одной тренировке.
- б) Документированный набор взаимосвязанных мероприятий и ресурсов, направленных на достижение целей потребителя в области физического развития.
- в) Расписание групповых занятий на месяц.
3. Кто является «потребителем» фитнес-услуг по ГОСТ Р 57615-2017 Требования к фитнес-программам?
- а) Только физическое лицо, заключившее договор с фитнес-организацией.
- б) Физическое или юридическое лицо, имеющее намерение заказать или приобрести фитнес-услуги.
- в) Любой посетитель фитнес-центра.
4. Что обязательно должно быть установлено перед началом реализации фитнес-программы по ГОСТ Р 57615-2017 Требования к фитнес-программам?
- а) Стоимость абонемента.
- б) Цели потребителя в области физического развития.
- в) Расписание работы тренера.
5. Какая информация должна быть обязательно отражена в документе «Фитнес-программа» по ГОСТ Р 57615-2017 Требования к фитнес-программам?
- а) Фотография тренера и потребителя.
- б) Рекомендации по питанию и спортивным добавкам.
- в) Намеченные результаты, периодичность, продолжительность, место, необходимое оборудование и инвентарь.
6. В каком случае фитнес-программа подлежит обязательной корректировке по ГОСТ Р 57615-2017 Требования к фитнес-программам?
- а) Если потребитель пропустил более двух тренировок подряд.
- б) Если меняется график работы зала.
- в) При изменении цели потребителя или его состояния здоровья.
7. Какое требование стандарт предъявляет к квалификации персонала, реализующего фитнес-программы по ГОСТ Р 57615-2017 Требования к фитнес-программам?
- а) Наличие высшего спортивного образования.
- б) Наличие действующего сертификата по фитнес-направлению и/или документов о профессиональном образовании.
- в) Наличие собственных спортивных достижений.
8. Что должен сделать специалист (тренер) перед началом разработки фитнес-программы по ГОСТ Р 57615-2017 Требования к фитнес-программам?
- а) Провести фитнес-тестирование (оценку физического состояния) потребителя, если нет медицинских противопоказаний.
- б) Немедленно приступить к персональной тренировке.
- в) Проконсультировать потребителя о необходимости покупки спортивного питания.
9. Какая информация должна быть предоставлена потребителю ДО заключения договора по ГОСТ Р 57615-2017 Требования к фитнес-программам?
- а) Только цена услуги.
- б) Перечень и характеристики доступных фитнес-программ, квалификация персонала, режим работы.
- в) Список известных людей, посещающих клуб.
10. Какое условие является обязательным для допуска потребителя к занятиям по фитнес-программе по ГОСТ Р 57615-2017 Требования к фитнес-программам?
- а) Наличие дорогой спортивной формы.
- б) Предоставление потребителем документа об отсутствии медицинских противопоказаний к выбранному виду физической активности.
- в) Устное заверение потребителя о хорошем самочувствии.
11. Как должна храниться документация по фитнес-программам по ГОСТ Р 57615-2017 Требования к фитнес-программам?
- а) У тренера в личных файлах.
- б) В фитнес-организации в течение установленного срока, с соблюдением конфиденциальности.
- в) Достаточно электронной записи в компьютере на ресепшене.
12. Что должно быть обеспечено в процессе оказания фитнес-услуг в приоритетном порядке по ГОСТ Р 57615-2017 Требования к фитнес-программам?
- а) Максимальная интенсивность нагрузки.
- б) Безопасность потребителей и персонала.
- в) Строгое соблюдение расписания занятий.

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

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Чепаков Е. М.	Атлетическая гимнастика: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л1.2	Вакарев Е. С.	Психология спортивной деятельности: учебное пособие	Москва: ФЛИНТА, 2016
Л1.3		Психология физической культуры: учебник	Москва: Спорт-Человек, 2016
Л1.4		Основные требования к организации мест занятий физической культурой: учебное пособие	Оренбург: ОГУ, 2017
Л1.5	Овчаренко Л. А., Савва Н. Б.	Психология спорта в вопросах и ответах: учебное пособие	Волгоград: ВГАФК, 2017
Л1.6	Чепаков Е. М.	Базовые профессионально-педагогические умения специалистов по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2021
Л1.7		Учебная дисциплина "Физическая культура и спорт" в терминах, понятиях и межпредметных связях: учебно-методическое пособие для студентов высших педагогических учебных заведений	Карачаевск: КЧГУ, 2020
Л1.8	Люлина Н. В., Ветрова И. В., Шевчук Ю. В.	Гимнастическая терминология: учебно-методическое пособие	Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023
Л1.9	Старкова Т. В., Гришова Т. А., Михалёва С. Н.	Архитектурное проектирование спортивных комплексов: учебное пособие	Тамбов: ТГТУ, 2017
Л1.10	Яковлев Б. П.	Основы спортивной психологии: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2024
Л1.11	Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д.	Общая и спортивная психология. В 2 частях. Часть 1. Основы общей психологии: учебник для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025
Л1.12	Чепаков Е. М.	Атлетическая гимнастика: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Корх А. Я.	Тренер: деятельность и личность: учебное пособие	Москва: Спорт-Человек, 2023
Л2.2	Логина И. О., Вишнякова Н. Н., Севостьянова М. С.	Психология спортивной карьеры: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности 37.05.01 клиническая психология	Красноярск: КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, 2021

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

6.3.1.1	1С. Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL 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: 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 Academic Edition Windows 7 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	При прохождении практики используется 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	Сайты:
6	1. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. – Текст: электронный. – URL: https://elibrary.ru (дата обращения 01.02.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6	2. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст : электронный. – URL: http://e.lanbook.com (дата обращения: 01.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6	3. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. – Текст: электронный. – URL: https://urait.ru (дата обращения: 08.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6	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 17.05.2021). – Режим доступа для авторизированных пользователей ПГУФКСиТ.
6	5. Российская государственная библиотека https://search.rsl.ru/ru/search#vc=13.00.00&t=%D0%A7%7C%D0%A751&col=autoref&q=13.00.04 .
6	6. Научная электронная библиотека диссертаций и авторефератов https://www.dissercat.com/search?q=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B
6	7. Высшая аттестационная комиссия https://vak.minobrnauki.gov.ru/adverts_list#tab=_tab:advert~ .

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7	1. Аудитория для проведения занятий.
7	2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7	- 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	- 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	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7	Центр Гимнастики ул. Сыртлановой д.6.
7	318 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, Персональный компьютер ICLRAY, Интерактивный монитор Smart Podium 524, Проектор M-Vision 1080P400, 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.

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

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

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

Форма отработки студентом пропущенного практического занятия выбирается преподавателем (самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи, готовит реферат на заданную тему, 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

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов.

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



Рабочая программа дисциплины **Технологии построения тренировочных программ в фитнесе**

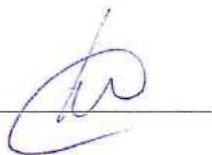
Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики гимнастики		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	5 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	114		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	13		11 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	8	8	10	10	18	18
Практические	24	24	20	20	44	44
Методические занятия	4	4			4	4
Итого ауд.	36	36	30	30	66	66
Контактная работа	36	36	30	30	66	66
Сам. работа	72	72	42	42	114	114
Итого	108	108	72	72	180	180

Автор (ы) программы:

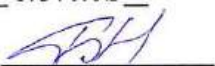
Преп., Шайдуллов Айдар Фаридович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от _____ 1754 г. № _____

Зав. кафедрой Ботова Л.Н.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Сформировать у слушателей систему знаний о биомеханических, физиологических и педагогических принципах построения тренировочного процесса, необходимых для самостоятельной разработки эффективных и безопасных фитнес-программ для различных категорий населения.

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 физической культуры	
2.1.2	Гимнастика	
2.1.3	Анатомия человека	
2.1.4	Биомеханика двигательной деятельности	
2.1.5	Биохимия человека	
2.1.6	Физиология человека	
2.1.7	Физическая культура и спорт	
2.1.8	Основы медицинских знаний и спортивная медицина	
2.1.9	Педагогика физической культуры и спорта	
2.1.10	Психология физической культуры и спорта	
2.1.11	Ведение 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

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

Знать:

Анатомо-морфологические особенности для разных возрастов: этапы онтогенеза (дошкольный, младший школьный, подростковый, юношеский, зрелый и пожилой возраст). Критические периоды развития (например, сенситивные периоды развития силы, выносливости, гибкости).

Для разного пола: особенности строения опорно-двигательного аппарата у мальчиков и девочек (ширина таза, угол наклона бедра, развитие мышечной массы), различия в типах телосложения.

Физиологические особенности:

Функционирование систем: особенности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, тип реагирования на нагрузку), дыхательной системы (ЖЕЛ, тип дыхания), эндокринной системы (влияние половых гормонов на работоспособность и восстановление).

Энергообеспечение: преобладающие механизмы энергообеспечения мышечной деятельности в зависимости от возраста (например, у детей преобладают анаэробно-гликолитические процессы).

Особенности пола: влияние менструального цикла на физическую работоспособность у женщин; риски травматизма у девушек в определенные фазы цикла; андрогенная стимуляция у юношей.

Уметь:

Рассчитывать индивидуальную нагрузку на основе показателей ЧСС, внешних признаков утомления (покраснение, потливость, координация) с учетом возраста.

Подбирать средства и методы физического воспитания в зависимости от сенситивных периодов

Владеть:

Методикой построения занятия с учетом гетерохронности развития:

Технологией мониторинга состояния занимающихся

Навыками использования пульсометрии и педагогического наблюдения для своевременной коррекции интенсивности.

ПК-1: Способен разрабатывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, тренировочные программы в области фитнеса

ПК-1.2:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной и спортивной практике

Знать:

Нормативно-правовую базу: Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС), Федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП), санитарно-эпидемиологические требования (СанПиН) к условиям организации обучения и тренировок.

Уметь:

Проводить педагогическую диагностику исходного уровня физической подготовленности, психологического состояния и учебной мотивации группы

Соотносить поставленные цели (образовательные, воспитательные, оздоровительные, спортивные) с возможностями выбранных технологий. Например, доказать, что применение технологии «соревновательной деятельности» целесообразно на этапе спортивного совершенствования, но недопустимо на этапе начальной подготовки без предварительной психологической адаптации.

Владеть:

Навыками составления календарно-тематических планов, конспектов учебно-тренировочных занятий с вариативностью (умением подобрать 2-3 варианта методик под разные условия).

ПК-1.4:Разрабатывает тренировочные программы фитнеса с учетом возраста, пола и состояния здоровья занимающихся

Знать:

Особенности развития организма в детском, подростковом, юношеском, зрелом и пожилом возрасте.

Инволюционные процессы (снижение подвижности суставов, потеря мышечной массы — саркопения, изменение гормонального фона) у лиц старшего возраста.

Психологические особенности мотивации и восприятия нагрузки у разных возрастных групп.

Уметь:

Подбирать режимы нагрузки (интенсивность, объем, частота тренировок) адекватно полу, возрасту и уровню подготовленности.

Модифицировать (адаптировать) классические упражнения для людей с ограничениями по здоровью (например, замена осевой нагрузки на разгрузку при проблемах с позвоночником).

Грамотно выстраивать структуру тренировки (разминка, основная часть, заминка), уделяя особое внимание разминке суставов для старших возрастных групп или специальной разминке для женщин в определенные фазы цикла.

Владеть:

Навыком составления индивидуальных и групповых программ тренировок с использованием алгоритмов «от простого к сложному».

Методиками «Фитнес-тестирования» (стандартные протоколы оценки гибкости, силы, выносливости с поправкой на возрастные нормы).

авыком объяснения клиенту целесообразности выбора тех или иных упражнений (психолого-педагогическое воздействие).

Техникой «инструктажа» по технике безопасности с учетом состояния здоровья (особенно важно для людей с хроническими заболеваниями).

ПК-3: Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов

ПК-3.1:Определяет оценочные формы, методы, средства в области физической культуры и спорта

Знать:

Порядок проведения спортивного отбора, требования к организации и проведению соревнований, нормы ГТО (ВФСК ГТО), должностные инструкции тренера/преподавателя.

Методы контроля:

Уметь:

Анализировать полученные данные, сравнивать их с должными нормами (возрастными, разрядными), делать выводы о динамике развития физических качеств (силы, выносливости, гибкости и т.д.) и корректировать тренировочный процесс.

Владеть:

Умением оценивать достижения занимающихся не только через нормативы, но и через анализ динамики личностных результатов (портфолио спортсмена, дневник самоконтроля).

Заполнением журналов учета работы, протоколов соревнований, карт медико-педагогического контроля и отчетной документации по результатам мониторинга.

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	Теоретико-методологические основы фитнес-тренировки /Тема/	7	0				
1.2	Теоретико-методологические основы фитнес-тренировки /Лек/	7	2		Л1.6 Л1.9 Л1.10		
1.3	Фитнес как система физической культуры. Понятие фитнеса, его цели и задачи. Классификация видов фитнеса (оздоровительный, спортивный, прикладной). Современные тенденции в фитнес-индустрии (цифровизация, функциональный тренинг, групповые форматы). /Пр/	7	2		Л1.6 Л1.9 Л1.10		
1.4	Адаптация организма к физическим нагрузкам. Общие закономерности адаптации (гомеостаз, стресс, фазы адаптации). Срочный и долговременный адаптационный ответ. Принцип суперкомпенсации: окно суперкомпенсации для различных систем организма (энергетические субстраты, нервно-мышечная система). Синдром перетренированности: причины, диагностика, профилактика. /Пр/	7	2		Л1.5 Л1.6 Л1.8 Л1.9		
1.5	Энергообеспечение мышечной деятельности. Аэробный и анаэробный (алактатный, гликолитический) пути ресинтеза АТФ. Типы мышечных волокон (тип I, тип IIa, тип IIx) и их роль в составлении программ. Выбор режима тренировки в зависимости от цели (похудание, набор массы, выносливость) с точки зрения энергетики. (1) /Пр/	7	2		Л1.6 Л1.8 Л1.9		
1.6	/Ср/	7	18		Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9		
1.7	Диагностика и оценка исходного уровня клиента /Тема/	7	0				
1.8	Диагностика и оценка исходного уровня клиента /Лек/	7	2		Л1.1 Л1.3 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8		
1.9	Биомеханические основы движений. Кинематика и динамика движений в фитнесе. Понятие «кинематической цепи»: закрытые и открытые цепи. Преимущества и риски. Биомеханика базовых движений (приседания, тяги, жимы, выпады): анализ рычагов и моментов сил. /Пр/	7	2		Л1.1 Л1.4 Л1.5		
1.10	Проведение первичного фитнес-тестирования. Протокол опроса: сбор анамнеза (травмы, заболевания, хирургические вмешательства). Оценка образа жизни: уровень стресса, сон, профессиональная деятельность (гиподинамия или физический труд). Оценка мотивации и постановка целей. /Пр/	7	2		Л1.1 Л1.3 Л1.4		

1.11	Функциональная диагностика. Оценка осанки и выявление дисбалансов (визуальный скрининг). Тесты на подвижность суставов (мобильность грудного отдела, тазобедренных суставов, голеностопа). Тесты на стабильность (функциональные тесты: тест на отведение плеча, планки). Оценка кардиореспираторной системы (пробы Руфье, 6-минутный тест ходьбы, ступ-тесты). /Пр/	7	2		Л1.1 Л1.4 Л1.5		
1.12	/Ср/	7	18		Л1.1 Л1.3 Л1.5		
1.13	Основы программирования тренировочного процесса (Периодизация) /Тема/	7	0				
1.14	Основы программирования тренировочного процесса (Периодизация) /Лек/	7	2		Л1.1 Л1.3 Л1.4		
1.15	Принципы построения тренировочной нагрузки. Принципы индивидуализации, прогрессии, вариативности и специфичности. Компоненты нагрузки: объем, интенсивность, плотность, сложность. Методы контроля интенсивности (процент от ПМ, RPE/Borg шкала, VO2max, ЧСС). /Пр/	7	2		Л1.2 Л1.9		
1.16	Периодизация тренировок. Линейная (классическая) периодизация: макроциклы, мезоциклы, микроциклы. Нелинейная (волнообразная) периодизация: преимущества для удержания прогресса и предотвращения плато. Блоковая периодизация: концентрация нагрузки на развитие одного качества. /Пр/	7	2		Л1.1 Л1.3 Л1.5		
1.17	Структура отдельного тренировочного занятия. Разминка: нейромышечная активация, динамический стретчинг, кардио-разогрев. Ошибки в проведении разминки. Основная часть: подбор упражнений, их порядок (суперсеты, дропсеты, круговой метод). Заминка: статический стретчинг, миофасциальный релиз (роллы), дыхательные техники. /Пр/	7	2		Л1.1 Л1.3 Л1.4		
1.18	Развитие гибкости и мобильности. Отличие гибкости от мобильности. Виды стретчинга: статический, динамический, баллистический, PNF. Место стретчинга в тренировочной программе (до, во время, после) и его влияние на силовые показатели. /Мет/	7	2		Л1.1 Л1.3 Л1.4		
1.19	/Ср/	7	18		Л1.1 Л1.4 Л1.5		
1.20	Методика составления программ по основным направлениям /Тема/	7	0				
1.21	Методика составления программ по основным направлениям /Лек/	7	2		Л1.1 Л1.3 Л1.4		

1.22	Силовой тренинг (гипертрофия и сила). Отличия программ на силу (нейромышечная адаптация) vs гипертрофию (метаболический стресс, механическое напряжение). Выбор упражнений: многосуставные (базовые) vs односуставные (изолирующие). Манипуляция переменными: диапазон повторений, время под нагрузкой (TUT), отдых между подходами. Программы для мужчин и женщин: мифы и физиологические реалии. /Пр/	7	2		Л1.1 Л1.3 Л1.4		
1.23	Тренировки для снижения веса и коррекции фигуры. Сочетание аэробных и анаэробных нагрузок. Высокоинтенсивный интервальный тренинг: показания, противопоказания, протоколы. Стратегии увеличения энергозатрат и работа с дефицитом калорий. /Пр/	7	2		Л1.1 Л1.3 Л1.4		
1.24	Функциональный тренинг и коррекция дисбалансов. Принципы функционального тренинга: интеграция, многосуставность, нестабильность (дозированно). Работа с дисфункциями: протоколы коррекции гиперкифоза, антеверсии таза, плоскостопия. Тренировка кора (core): анти-экстензия, анти-латерофлексия, анти-ротация. /Пр/	7	2		Л1.1 Л1.3 Л1.4		
1.25	Антропометрия и композиционный состав тела. Методы оценки: калиперометрия, биоэмпедансный анализ, окружности тела. Интерпретация результатов: распределение жировой ткани, мышечные асимметрии. Расчет обмена веществ и энергозатрат с учетом уровня физической активности. /Мет/	7	2		Л1.1 Л1.3 Л1.4		
1.26	/Ср/	7	18		Л1.1 Л1.3 Л1.5		
	Раздел 2. Модуль 2.						
2.1	Особенности составления программ для специальных групп /Тема/	8	0				
2.2	Особенности составления программ для специальных групп /Лек/	8	6		Л1.1 Л1.3 Л1.4		
2.3	Силовой тренинг (гипертрофия и сила). Отличия программ на силу (нейромышечная адаптация) vs гипертрофию (метаболический стресс, механическое напряжение). Выбор упражнений: многосуставные (базовые) vs односуставные (изолирующие). Манипуляция переменными: диапазон повторений, время под нагрузкой (TUT), отдых между подходами. Программы для мужчин и женщин: мифы и физиологические реалии. /Пр/	8	2		Л1.1 Л1.3 Л1.4		

2.4	Тренировки для пожилых (50+). Саркопения: методы противодействия потере мышечной массы. Акцент на нейромышечную координацию и профилактику падений. Работа с возрастными изменениями (остеопороз, артрит, гипертония). /Пр/	8	2		Л1.1 Л1.3 Л1.4		
2.5	Тренировки во время беременности и после родов. Противопоказания и «красные флаги». Особенности биомеханики в период гестации (релаксин, диастаз, смещение ЦТ). Периодизация по триместрам. Восстановление после родов: тазовое дно, диастаз прямых мышц живота. /Пр/	8	2		Л1.1 Л1.3 Л1.4		
2.6	Медицинские ограничения (гипертония, сахарный диабет 2 типа, заболевания опорно-двигательного аппарата). Взаимодействие с врачами. Подбор интенсивности и типа нагрузки для хронических заболеваний. Мониторинг состояния (ЧСС, АД, глюкометрия). /Пр/	8	2		Л1.1 Л1.4 Л1.5		
2.7	/Ср/	8	22		Л1.1 Л1.3 Л1.4		
2.8	Практические аспекты работы тренера /Тема/	8	0				
2.9	Практические аспекты работы тренера при составлении фитнес-программ /Лек/	8	4		Л1.1 Л1.3 Л1.5		
2.10	Коммуникация и удержание клиента. Техники мотивационного интервьюирования. Обратная связь: корректировка техники без запугивания. Ведение дневника тренировок и анализ прогресса. /Пр/	8	4		Л1.1 Л1.3 Л1.4		
2.11	Правовые аспекты и безопасность. Страхование ответственности. Информированное согласие. Первая помощь в фитнес-клубе. /Пр/	8	4		Л1.1 Л1.3 Л1.4		
2.12	Программное обеспечение для тренера. Обзор платформ для составления программ (Google Sheets, специализированные CRM). Использование видеосъемки для анализа техники. /Пр/	8	4		Л1.1 Л1.3 Л1.5		
2.13	/Ср/	8	20		Л1.1 Л1.3 Л1.5		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Кейс-стади: Разработать 8-недельную тренировочную программу для клиента с заданными параметрами (пол, возраст, цель, медицинские ограничения). Обосновать выбор упражнений, периодизацию и прогрессию нагрузок.
Практический экзамен: Проведение первичного тестирования и демонстрация техники выполнения базовых упражнений с коррекцией ошибок.

Контрольные вопросы:

Блок 1: Основы методологии и принципы

Перечислите основные дидактические принципы (принципы обучения), которые необходимо учитывать при составлении программы.

В чем заключается принцип индивидуализации в фитнесе, и какие факторы определяют необходимость подхода «от противного»?

Опишите принцип суперкомпенсации. Как график восстановления влияет на частоту тренировок?

Что такое принцип специфичности и как он влияет на выбор упражнений под цель клиента?

В чем разница между адаптацией и перетренированностью? Как это учитывается при планировании нагрузки?

Какие критерии используются для оценки эффективности тренировочной программы на начальном этапе (первые 4-6 недель)?

Блок 2: Анализ потребностей и сбор данных

Из каких обязательных этапов состоит первичное интервью с клиентом перед составлением программы?

Какие противопоказания (абсолютные и относительные) требуют обязательного согласования программы с врачом?

Какие методы оценки физической подготовки (функциональные тесты) являются обязательными для новичка?

Какие антропометрические данные и параметры состава тела важны для выбора стратегии тренировок?

Как определить тренировочный статус клиента (уровень подготовленности) и какие критерии для этого используются?

Какие цели относятся к краткосрочным, а какие к долгосрочным, и как это влияет на периодизацию?

Блок 3: Структура тренировочного занятия

Назовите классическую структуру одного тренировочного занятия и временные рамки каждого блока.

Каковы цели и ключевые отличия общей разминки от специальной?

Что такое «заминка» и почему ее нельзя заменять статическим стретчингом в начале занятия?

Какие существуют методы организации упражнений в основной части (круговой, суперсеты, трисеты, отдельная тренировка)?

Как правильно подбирать упражнения для «заминки» в зависимости от типа тренировки (силовая/кардио)?

Блок 4: Параметры нагрузки и их регулирование

Перечислите 5 основных параметров тренировочной нагрузки (объем, интенсивность, плотность и др.).

Как рассчитать рабочий вес и определить количество повторений в зависимости от поставленной цели (сила, гипертрофия, выносливость)?

Что такое (субъективная шкала восприятия нагрузки) и как ее применять при работе с новичками?

Как регулировать интенсивность в кардиотренировках (зоны пульса, тест «разговорный темп»)?

Какие существуют методы прогрессии нагрузки (линейная, ступенчатая, волнообразная) и в каких случаях они применяются?

Что такое «время под напряжением» и как этот параметр влияет на гипертрофию мышц?

Блок 5: Периодизация и планирование

Дайте определение понятию «периодизация». В чем отличие линейной периодизации от нелинейной (волнообразной)?

Как составить микроцикл (неделю) для клиента с целью жиросжигания?

Как составить микроцикл для клиента с целью набора мышечной массы (сплит-системы)?

Как часто необходимо вносить изменения в тренировочную программу, чтобы избежать плато (адаптационного застоя)?

Какие факторы указывают на необходимость снижения нагрузки?

Блок 6: Специфика по целям и категориям клиентов

В чем ключевые отличия в составлении программы для новичка (первые 2 месяца) от программы для продвинутого атлета?

Какие особенности необходимо учитывать при составлении программы для клиентов старше 50 лет (саркопения, суставы, восстановление)?

Какие методические приемы являются приоритетными в программах коррекции веса (жиросжигании) в отличие от

программ на рельеф?

Как адаптировать программу для клиента с диагностированным гиперлордозом или кифозом?

Какие упражнения являются наиболее травмоопасными и требуют идеального контроля техники или замены в программах для масс-маркета?

5.2. Темы письменных работ

Раздел 1. Теоретические основы и периодизация

Классические модели периодизации: линейная, волнообразная и блочная. Сравнительный анализ.

Принципы индивидуализации тренировочного процесса: учет соматотипа, генетики и уровня подготовленности.

Биоэнергетика мышечной деятельности: как распределение энергосистем влияет на структуру тренировки.

Роль разминки и заминки в структуре тренировочного занятия: методики и физиологическое обоснование.

Структура микро-, мезо- и макроциклов в фитнесе: планирование нагрузки во времени.

Варьирование тренировочной нагрузки: объем, интенсивность, плотность и их взаимосвязь.

Суперкомпенсация как фундамент для составления программ: отслеживание восстановления.

Методика составления программ на основе функциональных проб и двигательного тестирования (FMS, SFMA).

Раздел 2. Методика силового тренинга

Программирование тренировок с использованием базовых (многосуставных) и изолирующих упражнений: соотношение и приоритеты.

Методика составления сплит-программ: критерии разделения мышечных групп и частота тренировок.

Программы тренировок для развития максимальной силы: методы (пирамида, 5x5, Дориана Ятса) и особенности.

Программы тренировок для гипертрофии мышц: анализ различных диапазонов повторений и методов (дроп-сеты, суперсеты, отдых-пауза).

Методика развития силовой выносливости: круговой тренинг, интервальные методы и их применение.

Особенности составления программ с использованием свободных весов vs тренажеров: биомеханика и безопасность.

Эксцентрическая тренировка: методика включения в программы и преимущества для восстановления/травматизма.

Раздел 3. Функциональный тренинг и специфические методики

TRX (петли) и тренировки с подвесным оборудованием: принципы прогрессии нагрузки и составление комплексов.

Кроссфит (High-Intensity Functional Training): принципы программирования WOD (Workout of the Day) и управление утомлением.

Методика составления программ с использованием гиревого спорта в фитнесе: специфика нагрузки на ЦНС.

Программы тренировок с акцентом на развитие подвижности и стабильности (мобильность).

Плиометрика в фитнесе: программирование ударной нагрузки для разных уровней подготовки.

Методика составления программ для групповых направлений (High Fitness, силовые классы): управление разнородной группой.

Кинезиотейпирование и вспомогательные средства в структуре тренировочной программы: мифы и реальность.

Раздел 4. Кардиотренировки и энергообеспечение

Методика составления программ для развития аэробной выносливости: зоны интенсивности по пульсу (LISS, MISS).

Высокоинтенсивный интервальный тренинг (HIIT): структура, соотношение работы/отдыха, риски перетренированности.

Интеграция кардио и силовой нагрузки в одной тренировке: последовательность упражнений и эффект интерференции.

Программирование тренировок на основе вариабельности сердечного ритма (BCR): персонализация нагрузки.

Раздел 5. Работа со специальными группами населения

Особенности составления тренировочных программ для начинающих (новичков): адаптационный период и нейромышечная связь.

Методика тренировок в фитнесе для беременных: триместры, противопоказания и безопасные протоколы.

Программы фитнес-тренировок для людей старшего возраста (50+): саркопения, баланс и профилактика падений.

Коррекция веса тела: методика составления программ для жиросжигания с сохранением мышечной массы.

Посттравматическая реабилитация в фитнесе: составление программ при травмах коленного сустава и спины.

Фитнес для детей и подростков: акценты на формирование осанки и нейтрализация гиподинамии.

Раздел 6. Нутритивная поддержка, восстановление и технологии

Нутритивная поддержка в период прохождения тренировочной программы: протоколы питания до, во время и после тренировки.

Роль гидратации и электролитов в эффективности тренировочного процесса.

Методика использования мобильных приложений и носимых устройств (гаджетов) для мониторинга и коррекции программ.

Психологические аспекты составления программ: мотивация, адгезия (приверженность) клиента и предотвращение выгорания.

Раздел 7. Профессиональные стандарты и безопасность

Правовые аспекты составления тренировочных программ: ответственность фитнес-тренера и документация.

Скрининг перед началом тренировок: опросники (PAR-Q), выявление противопоказаний и факторов риска.

Методика составления программ для клиентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями (гипертония, ишемия) в рамках медицинского фитнеса.

Анализ типичных ошибок при составлении тренировочных программ (перетрен, дисбаланс мышечных групп, игнорирование восстановления) и способы их коррекции.

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****6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Сапожникова О. В.	Фитнес: учеб. пособие	Екатеринбург: УрФУ, 2015
ЛП.2	Рыбакова Е. О., Кугушева Т. В.	Теория и методика физической культуры: учебное пособие	Чайковский: ЧГАФКиС, 2018
ЛП.3	Власова И. А.	Оздоровительный фитнес: учебное пособие	Челябинск: ЧГИК, 2017
ЛП.4	Сапожникова О. В.	Фитнес: учебное пособие	Москва: ФЛИНТА, 2017
ЛП.5	Чернышова Е. Н., Карасева Е. Н.	Оздоровительный фитнес: учебно-методическое пособие	Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.6	Мартыросова Т. А., Поборончук Т. Н., Трифоновкова Т. А., Логинов Д. В.	Физическая культура. Силовой фитнес: учебное пособие	Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020
Л1.7	Гапоненко А. Ю., Михайлова Т. А., Рыжова Н. С.	Фитнес	Кемерово: КемГУ, 2024
Л1.8	Андрюхина Т. В., Бараковских К. Н., Кетриш Е. В., Колесова И. С., Комлева С. В., Мягкоступова Т. В., Комлева С. В.	Современные фитнес-технологии: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025
Л1.9	Хаченкова К. Ю., Летягина Е. Н., Кутасин А. Н., Ворончихин Д. В.	Методика фитнес-тренировки в тренажерном зале: учебно-методическое пособие	Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2024
Л1.10	Уханева Е. В., Чиж О. Н., Гавраш Т. Г.	Организация и содержание самостоятельных занятий фитнесом: учебно-методическое пособие	Калининград: КГТУ, 2017

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

6.3.1.1	IS.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	Интернет-ресурсы:
6.3.2.2	1. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. – Текст: электронный. – URL: https://elibrary.ru (дата обращения 01.02.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.3.2.3	2. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст : электронный. – URL: http://e.lanbook.com (дата обращения: 01.09.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.3.2.4	3. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма : официальный сайт. – Казань, 2013. – Текст: электронный. – URL: https://www.sportacadem.ru (дата обращения 08.11.2019).
6.3.2.5	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 11.02.2020). – Режим доступа для авторизованных пользователей ПГУФКСиТ.
6.3.2.6	5. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. –Текст: электронный. – URL: https://urait.ru (дата обращения: 08.11.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Центр Гимнастики ул. Сыртлановой д.6.
7.2	318 - 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.

7.3	
7.4	Тренажерный зал (2 этаж)

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.

Прочный запас знаний по сопутствующим дисциплинам изученным ранее. Знания, полученные ранее, на дисциплине гимнастика позволят эффективно выстроить процесс обучения танцевальным элементам, также ОРУ как с предметами, так и без. Данная дисциплина поможет ориентироваться в проведении занятий в группах, даст начальное представление о проведении занятий с различными категориями населения. Для подготовки к занятиям необходимо активно пользоваться материалами ДО подготовленные преподавателями кафедры, они помогут как в написании конспекта, так и познакомит с методикой организации и проведения занятий.

При возникновении трудностей возможно использование электронной почты преподавателей, на которую возможно отправлять для проверки планы-конспекты и задавать интересующие вопросы в рамках изучаемой дисциплины.

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 самоконтроля и задания для проверки усвоения материала приведены в Методических указаниях для организации самостоятельной работы студентов.

Рекомендации по работе с литературой

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому студенту нужно обязательно научиться работать с книгой. Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам — справочникам, энциклопедиям, словарям. Эти источники — важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно — освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель,

либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить план или конспект. Конспект, план-конспект – это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия).

Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражение новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

Методические указания для подготовки к зачету

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

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 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.

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 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 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.

Зачет проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

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

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 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.

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

Содержание самостоятельной работы студентов

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



Рабочая программа дисциплины **Информационные технологии**

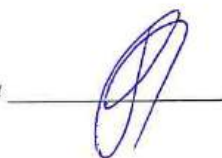
Закреплена за кафедрой	Кафедра информационных систем и фиджитал спорта		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	77		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Неделя	18	2/6	18	2/6		
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	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., Доц., 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.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	Спортивная метрология	

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:

- навыками поиска данных в сети Интернет и использования мировых информационных ресурсов для обеспечения профессиональной деятельности;
- навыками работы в специализированных программах, навыками работы с основными средствами коммуникации, современными мультимедийными устройства, базами данных;
- навыками 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						
1.1	Информация и информационные технологии. Информатизация общества	3	0				
1.2	Информация. Информационные процессы. Информационные технологии. Этапы развития информационных технологий и средств вычислительной техники. Информатизация общества.	3	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.	3	20	УК-1.6-31			
1.4	Информационные технологии в профессиональной деятельности	3	0				

1.5	Аппаратное обеспечение. Программное обеспечение. Сети, интернет. Значение и применение информационных технологий в различных областях профессиональной	3	2	УК-1.6-31			
1.6	Аппаратное обеспечение. Программное обеспечение. Сети, интернет. Значение и применение информационных технологий в различных областях профессиональной	3	20	УК-1.6-31			
1.7	Операционная система Windows. Графический редактор Paint. Создание документа в Microsoft Publisher	3	0				
1.8	Изучение основных элементов операционной системы Windows. Настройка операционной системы Windows. Файловая структура Windows. Программа Проводник. /Пр/	3	2	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
1.9	Стандартные приложения Windows. Графический редактор Paint.	3	2	УК-1.6-У1 УК-1.6-			
1.10	Создание документа в Microsoft Publisher /Пр/	3	2	УК-1.6-У1 УК-1.6-			
1.11	Создание и обработка информации в текстовом редакторе Microsoft Word /Тема/	3	0				
1.12	Создание и обработка простых текстовых документов. Форматирование страницы и абзацев. /Пр/	3	2	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
1.13	Создание маркированных, нумерованных и многоуровневых списков. Создание колонок. /Пр/	3	2	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
1.14	Создание и форматирование таблиц /Пр/	3	2	УК-1.6-У1 УК-1.6-			
1.15	Создание иллюстраций. Табулирование. Работа с редактором формул. /Пр/	3	2	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			
1.16	Подготовка и форматирование структурированного	3	2	УК-1.6-У1 УК-1.6-			
1.17	Слияние документов. /Пр/	3	2	УК-1.6-У1 УК-1.6-			
1.18	Контрольная работа по Microsoft Word /Пр/	3	4	УК-1.6-У1 УК-1.6-			
1.19	Создание и оформление презентаций в Microsoft PowerPoint /Тема/	3	0				
1.20	Основные инструменты при создании презентации: переходы, анимация, Smart Art, WordArt; вставка и редактирование изображения, звука, видео. /Пр/	3	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						
2.1	Создание и обработка информации в табличном редакторе Microsoft Excel /Тема/	4	0				
2.2	Обработка данных средствами электронных таблиц в Microsoft Excel. Ввод данных и работа со встроенными функциями. /Пр/	4	4	УК-1.6-У1 УК-1.6-В1			

2.3	Основные приемы работы с электронными таблицами функции категории логические. Построение диаграмм. /Пр/	4	4	УК-1.6- У1УК-1.6- В1			
2.4	Основы создания баз данных в Microsoft Access /Тема/	4	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/	4	4	УК-1.6- У1УК-1.6- В1			
2.6	Облачные технологии /Тема/	4	0				
2.7	Облачные технологии: их использование в профессиональной деятельности. Создание и работа с электронными документами. Организация совместной работы над документами. Создание и работа с презентациями. Календарь. /Пр/	4	6	УК-1.6- У1УК-1.6- В1			
2.8	Искусственный интеллект /Тема/	4	0				
2.9	Искусственный интеллект: составление промптов. Основные задачи систем искусственного интеллекта.	4	2	УК-1.6-31			
2.10	Применение систем искусственного интеллекта в обработке информации: работа с графикой, работа с аудио- и видео-информацией, генерация и обработка текстов. /Пр/	4	6	УК-1.6- У1УК-1.6- В1			
2.11	Подготовка индивидуального задания с использованием искусственного интеллекта /ИЗ/	4	1	УК-1.6- У1УК-1.6- В1			
2.12	Подготовка индивидуального задания с использованием искусственного интеллекта /Ср/	4	37	УК-1.6- У1УК-1.6- В1			
2.13	Защита проекта - индивидуального задания /Пр/	4	2	УК-1.6- У1УК-1.6-			
2.14	Операционная система Astra Linux /Тема/	4	0				
2.15	Операционная система Astra Linux: основные настройки. /Лек/	4	2	УК-1.6-31			
2.16	Astra Linux: работа в текстовом редакторе, работа в табличном редакторе, работа в редакторе по созданию презентаций /Пр/	4	4	УК-1.6- У1УК-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 Закрыть 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 MSWORD. 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 функции?
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) Щёлкните 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) Щёлкните на значок «Выровнять по ширине» на панели инструментов («Абзац»).
- D) Задайте ручную отступы слева и справа для каждой строки.

Правильный ответ: C) Щёлкните 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 ручную 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., Галяутдинова Л. Р.	Информатика: учебно-методическое пособие. направление подготовки 034300.62 физическая культура	Казань: ПоволжскийГУФКСиТ, 2014
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Гаврилов М. В.,Климов В. А.	Информатика и информационные технологии: учебник длявузов	Москва: Юрайт, 2023
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественногопроизводства			
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285(Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License –Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от14.11.2023)		
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NLAcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)		
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
6.3.2.1	Государственный комитет Республики Татарстан по туризму: официальный сайт. – Казань. – URL:https://tourism.tatarstan.ru (дата обращения: 01.02.2025). – Текст: электронный.		
6.3.2.2	Информационно-правовой портал Гарант: [сайт]. – Москва. – URL: http://www.garant.ru (дата обращения:01.02.2025). – Текст: электронный.		
6.3.2.3	Министерство науки и высшего образования РФ: официальный сайт. – Москва. – URL: https://minobrnauki.gov.ru(дата обращения 01.02.2025). – Текст: электронный.		
6.3.2.4	Министерство по делам молодежи РТ: официальный сайт. – Казань. – URL: https://minmol.tatarstan.ru (датаобращения: 01.02.2025). – Текст: электронный.		

6.3.2.5	Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань. – URL: https://minsport.tatarstan.ru (дата обращения: 01.02.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.6	Федеральная служба государственной статистики: официальный сайт. – Москва. – URL: https://rosstat.gov.ru (дата обращения: 01.02.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.7	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки: официальный сайт. – Москва. – URL: https://obrnadzor.gov.ru (дата обращения 01.02.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.8	Федеральный портал «Российское образование»: [сайт]. – Москва. – URL: https://www.edu.ru (дата обращения 01.02.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.9	Электронный фонд актуальных правовых и нормативно-технических документов: [сайт]. – URL: https://docs.cntd.ru (дата обращения 01.02.2025). – 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 TBLG 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. S303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету. S304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету. S305 - 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

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, объяснения 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 изложения и разъяснения 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 неподготовившимся 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 непроработанной 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 не освещенными 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.

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 консультацией 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 директрата 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 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»**



Рабочая программа дисциплины **Атлетическая гимнастика**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики гимнастики		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	13			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	56	56	56	56
Итого ауд.	72	72	72	72
Контактная работа	72	72	72	72
Сам. работа	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

Преп., Шайдуллов Айдар Фаритович



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	формирование знаний, умений и навыков по планированию и проведению оздоровительных тренировок в тренажерном зале

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	Физическая культура и спорт	
2.1.2	Безопасность жизнедеятельности	
2.1.3	Теория и методика физической культуры	
2.1.4	Гимнастика	
2.1.5	Теория спорта	
2.1.6	Анатомия человека	
2.1.7	Биомеханика двигательной деятельности	
2.1.8	Биохимия человека	
2.1.9	Физиология человека	
2.1.10	Спортивная физиология	
2.1.11	Основы медицинских знаний и спортивная медицина	
2.1.12	Педагогика физической культуры и спорта	
2.1.13	Психология физической культуры и спорта	
2.1.14	Ведение 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	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.4	Особенности научно-исследовательской деятельности в фитнесе и в оздоровительной тренировке	
2.2.5	Производственная практика: преддипломная	

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:

Знание принципов здорового образа жизни (ЗОЖ): фундаментальные основы физиологии, гигиены, рационального питания, оптимальной двигательной активности и отказа от вредных привычек.

Уметь:

Анализировать: сопоставлять существующие здоровьесберегающие технологии с собственными физическими и психологическими ресурсами, а также с условиями окружающей среды.

Владеть:

Навык самоконтроля безопасности: соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений, дозировании нагрузок и применении профилактических средств (закаливание, голодание и т.д.) на уровне условного рефлекса.

ПК-1: Способен разрабатывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, тренировочные программы в области фитнеса

ПК-1.1:Планирует реализацию программы в сфере образования, спортивной подготовки

Знать:

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС), федеральные стандарты спортивной подготовки, санитарно-эпидемиологические требования (СанПиН), локальные нормативные акты организации. Возрастные особенности обучающихся (спортсменов), принципы организации образовательного и тренировочного процессов, методы мотивации и управления группой.

Уметь:

Анализировать: проводить анализ исходного уровня подготовки обучающихся (диагностику), ресурсного обеспечения (материально-техническая база) и условий реализации программы. Структурировать: распределять

учебный/тренировочный материал по времени с учетом логики усвоения, принципов доступности и последовательности; составлять календарный график.

Владеть:

Навыками разработки документов: составление рабочих программ, календарно-тематических планов (КТП), поурочных (потренировочных) планов и планов-конспектов занятий в соответствии с установленными требованиями. Навыками методического подбора: подбор методов, приемов и средств обучения/тренировки, адекватных поставленным задачам на каждом этапе планирования.

ПК-2: Способен использовать в образовательном и тренировочном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности

ПК-2.1: Применяет общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, повышению физической подготовленности

Знать:

Знание физиологических закономерностей функционирования организма в состоянии покоя и при физической нагрузке; принципов личной и общественной гигиены, закаливания. Знание методов тестирования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты) и критериев оценки уровня здоровья. Понимание принципов постепенности, доступности, систематичности и индивидуализации при подборе физических упражнений.

Уметь:

Составлять планы (графики) проведения общеукрепляющих мероприятий с учетом контингента (возраста, уровня здоровья, пола) и условий внешней среды. Обоснованно выбирать комплексы физических упражнений для решения конкретных задач (повышение тонуса, развитие выносливости, восстановление после нагрузок). Оценивать текущее функциональное состояние занимающихся (по внешним признакам утомления, показателям пульса, артериального давления, самочувствию) и корректировать нагрузку в реальном времени.

Владеть:

Методика проведения разминки и заминки: Автоматическое структурирование занятия (подготовительная, основная, заключительная части) без опоры на методические подсказки. Педагогическое наблюдение: Автоматическое фиксирование ошибок в технике выполнения упражнений у занимающихся и мгновенная (вербальная или невербальная) коррекция.

ПК-2.2: Способен проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа

Знать:

Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств; основы спортивной тренировки; классификацию и специфику физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (соревнования, эстафеты, фестивали, дни здоровья, акции). Основы возрастной педагогики и психологии; методы мотивации различных групп населения (дети, молодежь, взрослые, люди с ОВЗ) к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни; методики организации досуга и способы разрешения конфликтных ситуаций.

Уметь:

Планировать и проектировать: разрабатывать сценарии, положения, планы-конспекты и программы физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с учетом контингента участников (возраст, уровень подготовки, состояние здоровья) и типа организации (школа, вуз, фитнес-клуб, лагерь отдыха, предприятие). Проводить мероприятия: инструктировать участников по технике безопасности; грамотно демонстрировать упражнения; применять соревновательный и игровой методы для решения поставленных задач; эффективно распределять время (хронометраж) и физическую нагрузку.

Владеть:

Методическими: навыками составления документации (календарные планы, сметы, заявки, протоколы соревнований); навыками судейства по одному или нескольким видам спорта; методами педагогического контроля (пульсометрия, экспресс-оценка состояния занимающихся). Техники выполнения базовых физических упражнений (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание) на уровне, достаточном для качественного показа; навыками страховки и помощи при выполнении физических упражнений.

ПК-2.3: Проводит занятия по физической культуре, спорту, различным направлениям фитнеса

Знать:

Методологию построения занятий: Структуру тренировочного процесса (разминка, основная часть, заминка), принципы периодизации и вариативности нагрузок, классификацию физических упражнений. Специфику направлений: Теоретические основы различных направлений фитнеса (аэробика, йога, пилатес, функциональный тренинг, кроссфит, силовой тренинг, стретчинг и др.), их цели, задачи и противопоказания.

Уметь:

Разрабатывать конспекты занятий (тренировочные планы) под конкретные задачи (похудение, набор массы, реабилитация, развитие гибкости), адаптируя программу под уровень подготовки группы или индивидуального клиента. Объяснять технику выполнения упражнений доступным языком, используя педагогические методы (целостный, расчлененный, подводящие упражнения), исправлять типичные ошибки занимающихся.

Владеть:

Использование четких, лаконичных команд («голос ведения»), счет, ритмическое сопровождение, а также умение использовать язык жестов и зрительный контакт для управления группой без остановки тренировочного процесса. Мгновенное распознавание и исправление грубых технических ошибок, которые могут привести к травме, без остановки

всего занятия.

ПК-3: Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов

ПК-3.1: Определяет оценочные формы, методы, средства в области физической культуры и спорта

Знать:

Методы контроля: хронометраж, пульсометрию, тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, анкетирование, методы экспертных оценок. Основы метрологии: правила проведения тестирования, точность измерений, валидность и надежность контрольных испытаний.

Уметь:

Подбирать адекватные формы оценивания: выбирать форму контроля (индивидуальную, групповую, фронтальную) в зависимости от цели (диагностика, отбор, аттестация, мониторинг). Разрабатывать и адаптировать методы контроля: применять методы контроля физической нагрузки (дозирование, измерение ЧСС) и методы контроля освоения двигательных действий (биомеханический анализ, качественная оценка техники). Интерпретировать результаты: анализировать динамику физической подготовленности занимающихся, сопоставлять полученные результаты с нормативными требованиями и выявлять «зону ближайшего развития».

Владеть:

Педагогической рефлексии и обратной связи: формулирование конструктивной обратной связи занимающимся на основе данных оценивания (не просто «оценка», а разбор ошибок, рекомендации по коррекции нагрузки). Прогнозирования: навык прогнозирования спортивных результатов и рисков (травматизма, перетренированности) на основе анализа динамики оценочных данных.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1						
1.1	Упражнения для мышц ног /Тема/	7	0				
1.2	I. Введение в атлетическую гимнастику 1.1. Понятие и сущность атлетической гимнастики: Определение, цели и задачи дисциплины. Место атлетической гимнастики в системе физического воспитания и спортивной подготовки. Исторический экскурс: становление и развитие атлетической гимнастики. 1.2. Основные средства атлетической гимнастики: Упражнения с собственным весом тела. Упражнения с отягощениями (штанги, гантели, гири, тренажеры). Упражнения на развитие гибкости и координации. 1.3. Принципы построения занятий и тренировок: Общие принципы физического воспитания (систематичность, постепенность, индивидуализация, сознательность, активность). Специфические принципы атлетической гимнастики (прогрессивная перегрузка, специфичность, вариативность, цикличность). /Лек/	7	4		Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1		
1.3	Техника безопасности в тренажерном зале. Классификация тренажерных устройств. /Пр/	7	4		Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.2		
1.4	Тренажерные устройства для воздействия на мышцы ног. /Пр/	7	12		Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.2		
1.5	/Ср/	7	8		Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.2		
1.6	Упражнения для мышц груди /Тема/	7	0				

1.7	I. Теоретико-методические основы атлетической гимнастики 2.1. Физиология мышечной деятельности: Строение и функции скелетных мышц. Энергетическое обеспечение мышечной работы (аэробный и анаэробный пути). Типы мышечных волокон и их роль в силовых проявлениях. Физиологические механизмы мышечной гипертрофии. Нервно-мышечная регуляция движений. 2.2. Основы биомеханики движений: Понятие силы, рычагов, момента силы в биомеханике. Анализ движений в основных суставах. Биомеханика базовых упражнений (приседания, жимы, тяги). 2.3. Методика силовой тренировки: Методы развития силы (максимальных усилий, повторный, динамических усилий, изометрический). Методы развития мышечной гипертрофии. Методы развития мышечной выносливости. Плиометрические методы развития взрывной силы. 2.4. Планирование тренировочного процесса: Понятие периодизации. Микро-, мезо- и макроциклы. Модели построения тренировочных программ (линейная, волнообразная). Разработка индивидуальных тренировочных планов. 2.5. Восстановление и питание в атлетической гимнастике: Средства восстановления (пассивные и активные). Режим труда и отдыха. Основы спортивного питания: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы. Питьевой режим. Спортивные добавки: виды, назначение, правила применения. /Лек/	7	4		Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.2		
1.8	Упражнения на мышцы груди /Пр/	7	12		Л1.4 Л1.5Л2.2		
1.9	/Ср/	7	6		Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.2		
1.10	Упражнения на мышцы спины /Тема/	7	0				

1.11	II. Практическое освоение средств атлетической гимнастики 3.1. Техника выполнения упражнений с собственным весом тела: Упражнения на мышцы туловища (пресс, спина): скручивания, подъемы туловища, гиперэкстензии, планка (различные вариации). Упражнения на мышцы плечевого пояса и рук: отжимания от пола (различные постановки рук), отжимания на брусьях, подтягивания на перекладине (различные хваты). Упражнения на мышцы ног: приседания, выпады, зашагивания, выпрыгивания. 3.2. Техника выполнения упражнений со свободными весами: Упражнения на мышцы ног: приседания со штангой, жим ногами, становая тяга (классическая, сумо), мертвая тяга, выпады со штангой/гантелями. Упражнения на мышцы туловища: наклоны со штангой, тяга штанги в наклоне, подъемы штанги на пресс. Упражнения на мышцы груди: жим штанги лежа (горизонтально, на наклонной скамье), жим гантелей. Упражнения на мышцы спины: тяга штанги в наклоне, тяга гантели в наклоне, подтягивания с отягощением. Упражнения на мышцы плеч: жим штанги/гантелей стоя и сидя, махи гантелями в стороны, махи гантелями вперед. Упражнения на мышцы рук: сгибания рук со штангой/гантелями (на бицепс), разгибания рук со штангой/гантелями (на трицепс). 3.3. Упражнения на развитие гибкости и координации: Динамическая и статическая растяжка. Упражнения на баланс и координацию. 3.4. Составление и выполнение тренировочных программ: Разработка программ для начинающих, среднего и продвинутого уровней. Практика применения различных методик тренировки. Техника безопасности при работе с отягощениями. /Лек/	7	4		Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.2		
1.12	Упражнения на мышцы спины /Пр/	7	12		Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.2		
1.13	/Ср/	7	6		Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.2		
1.14	Упражнения на мышцы плеч /Тема/	7	0				

1.15	IV. Специальные разделы и применение атлетической гимнастики 4.1. Атлетическая гимнастика в системе физической подготовки спортсменов различных видов спорта: Использование базовых упражнений для развития силы, необходимой в конкретных видах спорта. Корректирующие и профилактические упражнения. 4.2. Атлетическая гимнастика в оздоровительных целях: Воздействие силовых тренировок на организм человека. Атлетическая гимнастика для различных возрастных групп (подростки, пожилые люди). Программы для коррекции осанки и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. 4.3. Психологические аспекты занятий атлетической гимнастикой: Мотивация к занятиям. Постановка целей и контроль их достижения. Преодоление психологических барьеров. /Лек/	7	4		Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.2		
1.16	Упражнения на мышцы плеч /Пр/	7	10		Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.2		
1.17	/Ср/	7	8		Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.2		
1.18	Упражнения на мышцы рук /Тема/	7	0				
1.19	Упражнения на мышцы рук /Пр/	7	6		Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.2		
1.20	/Ср/	7	8		Л1.4 Л1.5Л2.2		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы по дисциплине "Атлетическая гимнастика"

Раздел 1: Теоретические основы атлетической гимнастики

1. Дайте определение атлетической гимнастике. Каковы ее основные цели и задачи?
2. Перечислите и кратко охарактеризуйте основные средства атлетической гимнастики.
3. Какую роль играет силовая подготовка в общей физической подготовке спортсмена?
4. Назовите основные принципы построения тренировочного процесса в атлетической гимнастике.
5. Объясните понятие "периодизация" в спортивной тренировке и ее значение для атлетической гимнастики.
6. Какие факторы влияют на рост мышечной массы (гипертрофию)?
7. Опишите основные типы мышечных волокон и их роль в различных видах мышечной работы.
8. Каково значение разминки и заминки перед и после тренировки по атлетической гимнастике?
9. Перечислите основные требования к технике безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
10. Каковы основные методы восстановления после тренировочных нагрузок?

Раздел 2: Техника выполнения упражнений

11. Опишите правильную технику выполнения упражнения "Подтягивание на перекладине" (различные хваты).
12. Объясните технику выполнения отжиманий от пола. Какие существуют вариации этого упражнения?
13. Детально опишите технику выполнения приседаний со штангой на плечах.
14. Каковы основные технические ошибки при выполнении становой тяги и как их избежать?
15. Объясните технику выполнения жима штанги лежа. На какие мышечные группы оказывается основная нагрузка?
16. Опишите технику выполнения упражнения "Армейский жим" (жим штанги стоя).
17. Каковы особенности техники выполнения упражнения "Подъем штанги на бицепс"?
18. Объясните технику выполнения упражнения "Французский жим" (жим штанги лежа на трицепс).
19. Каковы основные характеристики правильной техники выполнения упражнения "Планка" (различные варианты)?
20. Опишите технику выполнения упражнения "Выпады" с гантелями/штангой.

Раздел 3: Планирование и методика тренировок

21. Какие существуют основные методы силовой тренировки (например, повторный, метод максимальных усилий, изометрический)? Приведите примеры их применения.
22. Объясните разницу между тренировками на силу, гипертрофию и выносливость. Какие режимы повторений и веса им соответствуют?
23. Составьте примерный план тренировки на одну неделю для начинающего атлета, направленной на развитие силы.
24. Составьте примерный план тренировки на одну неделю для атлета среднего уровня, направленной на гипертрофию мышц.
25. Опишите принципы круговой тренировки и ее применение в атлетической гимнастике.
26. Как можно использовать плиометрические упражнения в тренировочном процессе для развития взрывной силы?
27. Какие существуют подходы к тренировке мышц-стабилизаторов (кор)? Приведите примеры упражнений.
28. Каковы особенности тренировки для развития мышечной выносливости?
29. Объясните, как изменять тренировочную программу с течением времени, чтобы избежать плато (остановки прогресса)?
30. Каким образом можно использовать принципы прогрессивной перегрузки в тренировках по атлетической гимнастике?

Раздел 4: Специальные аспекты и применение

31. Каково значение правильного питания для достижения результатов в атлетической гимнастике?
32. Какие основные питательные вещества важны для роста мышц и восстановления?
33. Какие основные ошибки допускаются в питании при наборе мышечной массы?
34. Как атлетическая гимнастика может быть интегрирована в тренировочный процесс других видов спорта?
35. Опишите роль атлетической гимнастики в реабилитации после травм опорно-двигательного аппарата (общие принципы).
36. Какие существуют виды спортивного питания (добавки) и каково их назначение в атлетической гимнастике?
37. Как контролировать свой прогресс в атлетической гимнастике? Какие методы оценки используются?
38. Каковы особенности тренировки девушек в атлетической гимнастике по сравнению с мужчинами?
39. Как правильно подобрать начальный вес для выполнения упражнений со свободными весами?
40. Объясните, как атлетическая гимнастика влияет на общую работоспособность организма и самочувствие человека.

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

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Чернышова Е. Н., Карасева Е. Н.	Оздоровительный фитнес: учебно-методическое пособие	Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023
ЛП.2	Мартиросова Т. А., Поборончук Т. Н., Трифоновкова Т. А., Логинов Д. В.	Физическая культура. Силовой фитнес: учебное пособие	Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020
ЛП.3	Гапоненко А. Ю., Михайлова Т. А., Рыжова Н. С.	Фитнес	Кемерово: КемГУ, 2024
ЛП.4	Андрюхина Т. В., Бараковских К. Н., Кетриш Е. В., Колесова И. С., Комлева С. В., Мягкоступова Т. В., Комлева С. В.	Современные фитнес-технологии: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.5	Хаченкова К. Ю., Летягина Е. Н., Кутасин А. Н., Ворончихин Д. В.	Методика фитнес-тренировки в тренажерном зале: учебно-методическое пособие	Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2024

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Горбанева Е. П., Сентябров Н. Н., Солопов И. Н., Камчатников А. Г., Серединцева Н. В., Лагутина М. В., Суслина И. В., Медведев Д. В.	Физиологическое обоснование модификации и оптимизации ведущих сторон функциональной подготовленности спортсменов: монография	Волгоград: ВГАФК, 2016
Л2.2	Уханева Е. В., Чиж О. Н., Гавраш Т. Г.	Организация и содержание самостоятельных занятий фитнесом: учебно-методическое пособие	Калининград: КГТУ, 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)		

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Интернет-ресурсы:		
6.3.2.2	1. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. – Текст: электронный. – URL: https://elibrary.ru (дата обращения 01.02.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.		
6.3.2.3	2. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст : электронный. – URL: http://e.lanbook.com (дата обращения: 01.09.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.		
6.3.2.4	3. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма : официальный сайт. – Казань, 2013. – Текст: электронный. – URL: https://www.sportacadem.ru (дата обращения 08.11.2019).		
6.3.2.5	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 11.02.2020). – Режим доступа для авторизованных пользователей ПГУФКСиТ.		
6.3.2.6	5. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. –Текст: электронный. – URL: https://urait.ru (дата обращения: 08.11.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.		

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Центр Гимнастики ул. Сыртлановой д.6.		
7.2	318 - 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.		
7.3			
7.4	Тренажерный зал (2 этаж)		

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.

Прочный запас знаний по сопутствующим дисциплинам изученным ранее. Знания, полученные ранее, на дисциплине гимнастика позволят эффективно выстроить процесс обучения танцевальным элементам, также ОРУ как с предметами, так и без. Данная дисциплина поможет ориентироваться в проведении занятий в группах, даст начальное представление о проведении занятий с различными категориями населения. Для подготовки к занятиям необходимо активно пользоваться материалами ДО подготовленные преподавателями кафедры, они помогут как в написании конспекта, так и познакомит с методикой организации и проведения занятий.

При возникновении трудностей возможно использование электронной почты преподавателей, на которую возможно отправлять для проверки планы-конспекты и задавать интересующие вопросы в рамках изучаемой дисциплины.

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 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 способностей 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.

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 зачёта.

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 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.

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 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 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.

Зачет проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

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

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 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.

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

Содержание самостоятельной работы студентов

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



Рабочая программа дисциплины **Аквафитнес**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики гимнастики		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс> , <Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	13			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	56	56	56	56
Итого ауд.	72	72	72	72
Контактная работа	72	72	72	72
Сам. работа	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Фонарева Екатерина Александровна



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	Освоить знания, умения и навыки по реализации фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)

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	Физическая культура и спорт
2.1.2	Безопасность жизнедеятельности
2.1.3	Теория и методика физической культуры
2.1.4	Анатомия человека
2.1.5	Биомеханика двигательной деятельности
2.1.6	Физиология человека
2.1.7	Спортивная физиология
2.1.8	Основы медицинских знаний и спортивная медицина
2.1.9	Ведение 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	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.4	Производственная практика: преддипломная
2.2.5	Особенности научно-исследовательской деятельности в фитнесе и в оздоровительной тренировке

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: Современные здоровьесберегающие технологии (фитнес-технологии), их классификацию и особенности применения с учетом возрастных, анатомо-физиологических и нозологических характеристик организма.
Знать: Методы оценки физического развития и функционального состояния для выбора адекватного вида двигательной активности.
Знать: Принципы контроля эффективности здоровьесберегающих мероприятий и критерии безопасности при выполнении физических упражнений.
Уметь: Анализировать исходный уровень физического здоровья, возрастные и половые особенности, а также противопоказания занимающихся для безопасного выбора вида физической активности.
Уметь: Разрабатывать и адаптировать индивидуальные или групповые фитнес-программы с использованием актуальных здоровьесберегающих методик по аквафитнесу в зависимости от целей оздоровления.
Уметь: Применять методы обучения и инструктирования, обеспечивающие понимание занимающимися правил техники безопасности, биомеханики движений и принципов самоконтроля.
Уметь: Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений и состоянием мест занятий, своевременно корректируя ошибки для минимизации рисков травматизма.
Уметь: Оценивать эффективность применяемых здоровьесберегающих технологий по объективным критериям (улучшение физической подготовленности, самочувствия) и вносить коррективы в тренировочный процесс.
Владеть: Методами оценки индивидуального уровня физического здоровья и функционального состояния.
Владеть: Навыками целеполагания и разработки индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ.
Владеть: Навыками управления нагрузкой и рефлексии физического состояния.
Владеть:

Владение техникой безопасного выполнения базовых физических упражнений и страховки.
ПК-1: Способен разрабатывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, тренировочные программы в области фитнеса
ПК-1.1: Планирует реализацию программы в сфере образования, спортивной подготовки
Знать: Нормативные документы, регулирующие организацию и проведение занятий фитнесом с различными группами населения (включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов). Требования к составлению планов проведения занятий, учитывающих возраст, пол, состояние здоровья и уровень физической подготовленности занимающихся. Гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом.
Знать: Методы составления и разработки комплексов упражнений в том числе для аквафитнеса. Основы педагогического контроля и коррекции ошибок в процессе формирования двигательных умений и навыков. Принципы адаптации программ для различных групп занимающихся (половозрастные характеристики, уровень подготовленности).
Знать: Методы оценки физической подготовленности и функционального состояния занимающихся для выбора или разработки индивидуальной программы. Основы возрастной физиологии и психологии для учета особенностей развития при планировании нагрузок.
Знать: Специфика составления программ на основе плавания и аквааэробики, техники различных способов плавания, правила использования средств спасания на воде.
Знать: Образовательные стандарты в области физической культуры и спорта как база для методически верного проектирования программ.
Уметь: Проводить анализ целевой аудитории (клиентов) для определения их потребностей, физических возможностей, уровня подготовленности, состояния здоровья и мотивации. Изучать и анализировать современные тенденции фитнес-индустрии, новые методики тренировок и образовательные технологии для их интеграции в разрабатываемые программы.
Уметь: Формулировать цели и конкретные, измеримые задачи образовательных и тренировочных программ на основе анализа исходных данных клиента или группы. Определять структуру программы (циклы, этапы, модули) с учетом принципов периодизации, адаптации к нагрузкам и специфики выбранного вида фитнеса. Выбирать оптимальные средства, методы и формы организации занятий (индивидуальные, групповые, персональные тренировки) в соответствии с поставленными целями.
Уметь: Разрабатывать контент программы: подбирать упражнения, определять параметры нагрузки (объем, интенсивность, количество повторений, вес отягощений), составлять схемы и планы занятий. Адаптировать типовые программы и создавать авторские методики для различных категорий населения (новички, опытные, люди с ограничениями по здоровью, дети, пожилые, беременные и др.). Обеспечивать интеграцию образовательного компонента в тренировочный процесс: обучать клиентов правильной технике, основам здорового питания, восстановления и самоконтроля.
Уметь: Оформлять разработанные программы в виде структурированных документов (календарно-тематические планы, конспекты тренировок, методические пособия) в соответствии с установленными требованиями организации. Планировать логику тренировочного процесса: расписание, необходимое оборудование и инвентарь.
Уметь: Разрабатывать систему критериев и методов контроля эффективности программы (тестирование физических качеств, антропометрия, опросы, анализ выполнения нормативов). Вносить своевременные коррективы в программу на основе анализа результатов контроля и обратной связи от клиента.
Владеть: Методами сбора и анализа первичной информации о контингенте обучающихся (возраст, пол, уровень физической подготовки, медицинские допуски, мотивация). Определением целей и задач тренировочного/образовательного процесса на основе анализа запросов клиента (или группы) и нормативных требований (включая ФГОС, если речь идет об образовательных программах).
Владеть: Составлением программ для различных видов фитнеса. Структурированием тренировочных циклов (микро-, мезо-, макроциклы) с учетом принципов периодизации спортивной тренировки. Подбором средств и методов физического воспитания для достижения конкретного результата (сжигание жира, набор мышечной массы, развитие выносливости, восстановление после травм). Проектированием дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. Разработкой учебно-методических комплексов (УМК), включающих календарные планы, конспекты занятий, контрольно-измерительные материалы (КИМы) для оценки эффективности освоения программы.
Владеть: Методикой составления документационного обеспечения тренировочного процесса (тренировочные планы, дневники самоконтроля, журналы учета групповых и индивидуальных занятий). Навыками адаптации существующих программ (федеральных, авторских) под специфику деятельности фитнес-организации или образовательного учреждения. Технологиями интеграции современных фитнес-технологий и оборудования (тренажеры, фитнес-гаджеты, приложения для

мониторинга нагрузки) в разрабатываемую программу.

Владеть:

Методами разработки индивидуальных программ тренировок (персональный тренинг) на основе данных первичного тестирования и промежуточного контроля. Приемами модификации упражнений и корректировки программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), а также для различных возрастных групп (дети, взрослые, лица старшего возраста).

ПК-2: Способен использовать в образовательном и тренировочном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности

ПК-2.1: Применяет общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, повышению физической подготовленности

Знать:

Методологические основы оздоровительной тренировки: цели и задачи общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий для различных групп населения; биомеханические основы выполнения физических упражнений оздоровительной направленности; основы программирования физкультурно-оздоровительных занятий: принципы построения тренировки (разминка, основная часть, заминка), методы регулирования нагрузки (объем, интенсивность, время отдыха).

Знать:

Физиологические основы оздоровительной тренировки: влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и костно-мышечную системы. Возрастная анатомия и физиология: особенности влияния нагрузок на организм детей, взрослых и лиц пожилого возраста (в рамках профилактики преждевременного старения). Санитарно-гигиенические требования к местам проведения занятий, инвентарю и оборудованию, а также требования к внешнему виду и личной гигиене занимающихся.

Знать:

Методики обучения базовым двигательным действиям (ходьба, бег, приседания, выпады, жимы, тяги) в оздоровительных целях. Методики развития физических качеств (силовые, кардио-тренировки, стретчинг) с учетом уровня физической подготовленности клиента (начальный, средний, продвинутый). Техника безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий: правила страховки, предупреждение травматизма, критерии прекращения выполнения упражнения. Правила эксплуатации тренажеров и фитнес-оборудования, используемого в общеукрепляющих целях.

Знать:

Методы контроля физического развития и функционального состояния организма занимающихся (антропометрия, функциональные пробы: проба Руфье, ортостатическая проба, ЧСС, артериальное давление). Методики определения допустимого уровня физической нагрузки (зоны интенсивности по ЧСС, метод Борга (RPE), разговорный тест).

Знать:

Нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность в области физической культуры и спорта (ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»). Правила оказания первой помощи (доврачебной) при возникновении несчастных случаев, острых состояний (обморок, гипертонический криз, травма) во время проведения оздоровительных мероприятий.

Уметь:

Проводить анализ уровня физической подготовленности и функционального состояния занимающихся для выбора оптимальных общеукрепляющих средств. Проверять отсутствие противопоказаний у занимающихся к занятиям фитнесом с учетом их возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Уметь:

Выбирать и (или) разрабатывать программы занятий фитнесом с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности занимающихся. Разрабатывать и составлять комплексы общеукрепляющих и оздоровительных упражнений (на суше или в водной среде), направленные на повышение физической подготовленности.

Уметь:

Демонстрировать техники и двигательные действия, входящие в содержание общеукрепляющих и оздоровительных программ. Инструктировать занимающихся по правилам безопасного поведения, гигиеническим и организационным основам занятий фитнесом. Обучать занимающихся правилам использования спортивного инвентаря и оборудования, применяемого в оздоровительных целях.

Уметь:

Контролировать технику исполнения двигательных действий занимающимися и корректировать ошибки в процессе формирования двигательных умений и навыков. Координировать действия занимающихся во время групповых или индивидуальных занятий для достижения оздоровительного эффекта.

Уметь:

Консультировать занимающихся (с учетом возраста и состояния, включая лиц с ОВЗ и инвалидов) по вопросам подготовки и проведения занятий, направленных на поддержание здоровья. Осуществлять контроль технического состояния мест занятий и наличия средств безопасности (включая средства спасания на воде) для предотвращения травматизма

Владеть:

Проведением функциональной диагностики (тестирования) физической подготовленности клиента (оценка гибкости, силы, выносливости, координации) для выбора адекватной нагрузки. Выявлением индивидуальных оздоровительных целей клиента (коррекция массы тела, улучшение работы сердечно-сосудистой системы, повышение общего тонуса) и их переводом в измеримые параметры тренировочного процесса.

Владеть:

Составлением индивидуальных планов тренировок, направленных на поддержание здоровья и повышение физической подготовленности, с учетом возраста, пола, уровня физического развития и наличия отклонений в состоянии здоровья (для

основной и подготовительной медицинских групп). Определением оптимального соотношения видов нагрузок (аэробные, анаэробные, стретчинг, миофасциальный релиз) в рамках одного занятия и микроцикла.
Владеть: Методикой обучения базовым техникам безопасности при выполнении общеукрепляющих упражнений. Техникой визуального и вербального контроля за правильностью выполнения упражнений для предотвращения травматизма и увеличения эффективности оздоровительного воздействия. Применением современных фитнес-технологий (функциональный тренинг, пилатес, стретчинг, аэробные программы) в контексте общеукрепляющей и оздоровительной направленности.
Владеть: Мониторингом текущего состояния здоровья клиента до, во время и после занятия с использованием методов пульсометрии, визуального наблюдения и опроса. Проведением повторного тестирования физической подготовленности для оценки динамики изменений и коррекции тренировочной программы. Методами первой помощи при возникновении неотложных состояний (обморок, гипертонический криз, травма) во время оздоровительного занятия.
Владеть: Консультированием клиента по вопросам организации двигательного режима вне тренировочного зала (бытовая активность, режим труда и отдыха). Методами удержания клиента в процессе фитнес-сопровождения (мотивационная беседа, коррекция целей при достижении промежуточных результатов).
ПК-2.2: Способен проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа
Знать: Нормативные правовые акты, регламентирующие проведение официальных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Порядок организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Требования безопасности при проведении мероприятий, правила охраны труда и противопожарной безопасности.
Знать: Основы планирования, проектирования и организации физкультурно-спортивных мероприятий (сценарии, форматы, регламенты). Методика судейства и правила проведения соревнований по различным видам спорта и фитнес-дисциплинам. Современные формы организации досуга и активного отдыха (квесты, фестивали, семейные старты, флешмобы, выездные сборы). Основы зрелищно-развлекательной индустрии в сфере фитнеса и спорта.
Знать: Психология общения с большими группами людей, основы конфликтологии. Методы мотивации различных возрастных и социальных групп участников к участию в мероприятиях.
Уметь: Разрабатывать и организовывать программы, сценарии, положения и планы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий различной направленности и масштаба. Координировать: Работу обслуживающего персонала, волонтеров, судейских бригад и технических служб в ходе мероприятия.
Уметь: Проводить инструктажи по технике безопасности для участников и зрителей перед началом мероприятия.
Уметь: Осуществлять: Судейство соревнований или координацию показательных выступлений в соответствии с правилами видов спорта (фитнес-дисциплин).
Уметь: Адаптировать сценарии мероприятий под условия конкретной организации (фитнес-клуб, спортивный комплекс, парковая зона, детский лагерь) и под различные категории населения (дети, люди с ОВЗ, старшее поколение).
Уметь: Анализировать результаты проведенного мероприятия, обрабатывать обратную связь от участников, составлять отчеты о проведении.
Владеть: Формирование планов и программ физкультурно-спортивных мероприятий. Координация работы судей, волонтеров и технического персонала. Подготовка мест проведения мероприятий, обеспечение их инвентарем и оборудованием.
Владеть: Разработка и реализация сценариев физкультурно-досуговых программ (праздники, фестивали, конкурсы, флешмобы). Организация активного отдыха и досуга различных групп населения (в том числе в форматах «outdoor», выездные сборы).
Владеть: Использование методик проведения занятий с элементами игровой деятельности, применимых в рамках мероприятий (мастер-классы, открытые уроки).

ПК-2.3: Проводит занятия по физической культуре, спорту, различным направлениям фитнеса

Знать: Нормативно-правовые основы: законодательство о физической культуре и спорте, правила оказания первой помощи, требования охраны труда и техники безопасности при проведении занятий на суше и в водной среде.
Знать: Методические основы: теорию и методику физического воспитания, основы программирования тренировочных занятий

для различных групп населения (включая лиц с ограниченными возможностями здоровья).
Знать: Биомеханику и анатомию: анатомо-физиологические особенности организма, биомеханику двигательных действий, основы спортивной медицины и гигиены.
Знать: Специфику направлений: технику выполнения упражнений в различных направлениях фитнеса (аквааэробика).
Знать: Правила безопасности: правила безопасного поведения на акватории, применения средств спасания, а также использования спортивного инвентаря и оборудования.
Уметь: Проводить диагностику: оценивать уровень физической подготовленности, определять наличие противопоказаний у занимающихся.
Уметь: Разрабатывать программы: выбирать или разрабатывать программы занятий с учетом половозрастных характеристик, состояния здоровья и уровня физической подготовки клиентов.
Уметь: Обучать технике: излагать гигиенические и организационные основы занятий, демонстрировать техники и двигательные действия, корректировать ошибки в их исполнении.
Уметь: Организовывать пространство: подбирать и проверять готовность спортивного инвентаря и оборудования, контролировать техническое состояние мест проведения занятий.
Уметь: Обеспечивать безопасность: применять средства страховки и само страховки, координировать действия занимающихся для предотвращения травматизма, оказывать первую помощь.
Владеть: Планирование и подготовка: подготовка плана проведения занятия (конспекта), разработка и составление комплексов упражнений.
Владеть: Инструктирование: проведение инструктажа по правилам безопасного поведения с демонстрацией техник использования экипировки и инвентаря.
Владеть: Проведение занятий: демонстрация техник плавания (для аквафитнеса) или иных двигательных действий (для тренажерного зала и групповых программ), контроль за их исполнением.
Владеть: Контроль и коррекция: координация действий занимающихся во время занятия, своевременная коррекция ошибок в технике движений.
Владеть: Консультирование: консультирование занимающихся по вопросам режима тренировок, питания, восстановления и этичного поведения.

ПК-3: Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов

ПК-3.1: Определяет оценочные формы, методы, средства в области физической культуры и спорта

Знать: Нормативно-правовые основы проведения тестирования и контроля в сфере физической культуры и спорта (приказы Минспорта, методические рекомендации).
Знать: Классификацию и характеристики оценочных форм (предварительный, текущий, этапный, итоговый контроль) в соответствии с этапами тренировочного процесса.
Знать: Методы оценки физических качеств (сила, выносливость, гибкость, скоростные и координационные способности) и антропометрических показателей (состав тела, биоимпедансометрия, калиперометрия) и методы оценки функционального состояния организма (функциональные пробы, ортостатические пробы, методы оценки сердечно-сосудистой и дыхательной систем).
Знать: Методологию разработки и применения оценочных шкал (должные величины, нормативы, сравнительные таблицы) для различных категорий населения (дети, взрослые, лица с ОВЗ, пожилые).
Знать: Основы спортивной метрологии, вариационной статистики и методы математической обработки результатов тестирования.
Знать: Этические нормы и требования информационной безопасности при сборе и хранении персональных данных клиента (152-ФЗ).
Уметь: Определять конкретные формы контроля (вводный, оперативный, этапный) в зависимости от целей тренировочного периода и индивидуальных особенностей клиента.

Уметь: Выбирать адекватные методы оценки, соответствующие возрасту, полу, уровню подготовленности и нозологии (при наличии заболеваний) клиента.
Уметь: Разрабатывать протоколы тестирования и алгоритмы проведения оценочных процедур в рамках тренировочного занятия.
Уметь: Интерпретировать результаты оценки, сравнивая полученные данные с нормативными таблицами и предыдущими показателями клиента для выявления динамики (прогресса/регресса).
Владеть: Проведение предварительного (скринингового) тестирования для определения исходного уровня физического развития и функционального состояния клиента перед началом занятий.
Владеть: Применение оценочных средств (функциональные пробы, педагогические тесты, антропометрия) в процессе реализации программы тренировок.
Владеть: Осуществление текущего экспресс-контроля за состоянием клиента во время занятия и ведение протоколов оценки результатов (дневники контроля, электронные базы данных) и документирование результатов тестирования для корректировки тренировочного процесса.
Владеть: Корректировка тренировочных программ на основе анализа полученных оценочных данных (сравнение «запланировано — фактически достигнуто»).

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						
1.1	Основные направления аквааэробики /Тема/	7	0				
1.2	Структура и содержание занятий аквааэробикой /Лек/	7	2		Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.3 Л2.6		
1.3	Техника безопасности нахождения в бассейне. Упражнения аквафитнеса, стоя на дне бассейна без дополнительного оборудования /Пр/	7	2		Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.3 Л2.6		
1.4	Упражнения аквафитнеса, стоя на дне бассейна с дополнительным оборудованием /Пр/	7	2		Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.3 Л2.6		
1.5	Модификации упражнений аквафитнеса, стоя на дне бассейна без дополнительного оборудования /Пр/	7	2		Л1.2 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.3 Л2.6		
1.6	Средства, методы и методика проведения аквааэробики /Лек/	7	2		Л1.6Л2.2 Л2.4		
1.7	Способы удержания тела в вертикальном положении в воде без касания ногами дна /Пр/	7	2		Л1.6Л2.2 Л2.4		
1.8	Упражнения аквафитнеса без касания дна без дополнительного оборудования /Пр/	7	4		Л1.6Л2.2 Л2.4		
1.9	Способы изменения интенсивности на занятиях аквааэробикой /Лек/	7	2		Л2.1 Л2.3 Л2.6		
1.10	Упражнения аквафитнеса без касания дна без дополнительного оборудования /Пр/	7	4		Л2.1 Л2.3 Л2.6		
1.11	Разновидности (модификация) упражнений аквафитнеса без касания дна с дополнительным оборудованием и без него /Пр/	7	4		Л2.1 Л2.3 Л2.6		
1.12	Разнообразие программ занятий аквааэробикой /Лек/	7	2		Л2.1 Л2.3 Л2.4		

1.13	Упражнения аквафитнеса из положения сидя в воде без дополнительного оборудования /Пр/	7	4		Л2.1 Л2.3 Л2.6		
1.14	Упражнения аквафитнеса из положения сидя в воде с дополнительным оборудованием /Лек/	7	4		Л2.1 Л2.3 Л2.6		
1.15	Разнообразие упражнений аквааэробики /Лек/	7	2		Л2.1 Л2.4 Л2.6		
1.16	Упражнения аквафитнеса из горизонтального положения тела в воде без дополнительного оборудования /Пр/	7	4		Л2.1 Л2.4 Л2.6		
1.17	Упражнения аквафитнеса из горизонтального положения тела в воде с дополнительным оборудованием /Пр/	7	4		Л2.1 Л2.4 Л2.6		
1.18	Специальные упражнения аквафитнеса для определенных мышечных групп. Противопоказания к занятиям аквааэробикой. /Лек/	7	2		Л2.1 Л2.2 Л2.4		
1.19	Смешанные упражнения аквафитнеса без дополнительного оборудования и с дополнительным оборудованием /Пр/	7	4		Л2.1 Л2.4 Л2.6		
1.20	Изучение классификации упражнений в аквааэробике /Ср/	7	18		Л2.1 Л2.3		
	Раздел 2. Раздел 2						
2.1	Направленность программ аквааэробикой /Тема/	7	0				
2.2	Разминка в аквааэробике /Пр/	7	4		Л2.1 Л2.4 Л2.6		
2.3	Упражнения на укрепление сердечно-сосудистой системы. /Пр/	7	2		Л1.1		
2.4	Упражнения на сопротивление для развития мышечной силы и выносливости. /Пр/	7	2		Л1.1		
2.5	Упражнения на растягивание в воде /Пр/	7	2		Л1.1		
2.6	Специализированные упражнения для определенных мышечных групп /Пр/	7	4		Л1.1		
2.7	Проведение полного занятия аквааэробики /Пр/	7	6		Л2.1 Л2.4 Л2.5		
2.8	Структура и содержание занятий аквааэробикой /Ср/	7	18		Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.3		
2.9	Контроль /Зачёт/	7	0		Л2.1 Л2.4 Л2.6		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение аквааэробике как виду физической активности. Какие синонимы этого термина существуют?
2. Перечислите основные физические свойства водной среды, которые оказывают влияние на организм человека во время занятий.
3. Объясните механизм «гидростатической невесомости». Какое влияние он оказывает на опорно-двигательный аппарат?
4. Почему риск получения травм при занятиях аквааэробикой ниже, чем при занятиях на суше?
5. Как температура воды (обычно 26–29°C) влияет на энергозатраты организма во время тренировки?
6. Какие виды физических качеств (сила, выносливость, гибкость) развиваются в воде наиболее эффективно и почему?
7. Какое воздействие оказывает аквааэробика на сердечно-сосудистую систему по сравнению с традиционным фитнесом на суше?
8. Назовите ключевые отличия занятий на «мелкой воде» (глубина по грудь/плечи) от занятий на «глубокой воде».
9. Перечислите основные противопоказания к занятиям аквааэробикой (минимум 4 пункта).
10. Какие методы контроля и самоконтроля состояния занимающихся используются на занятиях? Назовите основные показатели (ЧСС, сон, аппетит и др.).
11. Опишите структуру классического занятия по аквааэробике, назовите его части и их временные пропорции.
12. Какова роль музыкального сопровождения на занятиях аквааэробикой? От чего зависит выбор темпа музыки?

13. Перечислите основной инвентарь, используемый в аквааэробике для увеличения нагрузки (утяжелители).
14. Для чего используются нудлы (гибкие палки) и каковы особенности занятий с ними на глубокой воде?
15. Какие специальные приспособления применяются для занятий акваджоггингом (бегом в воде)?
16. Какие требования предъявляются к местам проведения занятий (бассейнам) с точки зрения безопасности и гигиены?
17. Какие существуют методы дозирования тренировочной нагрузки в аквааэробике? Что такое «интервалы отдыха»?
18. По каким критериям происходит комплектование групп занимающихся в аквааэробике?
19. Что входит в подготовительную часть (разминку) занятия аквааэробикой? Каковы её цели?
20. Что такое «кардиотренировка» в контексте аквааэробики и как она организуется в основной части занятия?
21. На какие основные группы делятся упражнения в аквааэробике по направленности воздействия?
22. Какие упражнения относятся к группе «освоение с водой» и для какой категории занимающихся они предназначены?
23. Перечислите способы передвижений в воде (ходьба, бег, прыжки), используемые в аквааэробике.
24. Как изменить интенсивность упражнения в воде, не увеличивая скорость движения?
25. Опишите технику выполнения упражнения «попрыгунчик» (jumping jack) в воде.
26. Каковы особенности выполнения упражнений на гибкость (стретчинг) в воде? Почему они считаются более безопасными, чем на суше?
27. Как выполняются «отжимания» и упражнения на мышцы рук и груди с использованием бортика бассейна?
28. Что такое «скручивания» (twisting) в воде и для каких мышечных групп они предназначены?
29. Опишите технику выполнения упражнения «велосипед» у бортика бассейна. Какие мышцы задействованы?
30. Как выполняются упражнения для развития силовых способностей с использованием гантелей в воде?
31. Каковы методические особенности проведения занятий с беременными женщинами? Какие упражнения исключаются?
32. Почему аквааэробика рекомендована как эффективное средство для снижения избыточной массы тела?
33. Какие упражнения наиболее эффективны для укрепления мышц брюшного пресса?
34. Каковы особенности занятий с пожилыми людьми (учет возрастных изменений, дозировка нагрузки)?
35. Перечислите преимущества аквааэробики для детей дошкольного и школьного возраста.
36. Какие упражнения в воде наиболее эффективны для улучшения осанки и формирования мышечного корсета?
37. Для каких целей аквааэробика используется в подготовке профессиональных спортсменов (из других видов спорта)?
38. Какие рекомендации следует дать женщинам в период лактации (кормящим матерям) перед началом занятий?
39. Почему аквааэробика подходит для людей, имеющих проблемы с позвоночником и суставами (артриты, остеохондроз)?
40. Как проводятся занятия с людьми, имеющими низкий уровень физической подготовки (новичками)?
41. Каковы основные правила поведения на занятиях аквааэробикой для обеспечения безопасности?
42. Какую доврачебную помощь необходимо оказать занимающемуся при появлении судорог в икроножных мышцах во время тренировки?
43. Каковы риски, связанные с хлорированной водой в бассейне, и как их минимизировать?
44. Назовите ключевые профессиональные качества, необходимые инструктору по аквааэробике.
45. Какие существуют направления (форматы) занятий аквааэробикой для среднего и высокого уровня подготовленности (AQUA-BO, AQUA-SPRINT и др.)?
46. Что входит в обязанности инструктора при организации и планировании занятий?
47. Какие признаки указывают на превышение допустимой физической нагрузки у занимающегося (переутомление)?
48. Каковы правила использования инвентаря (поясов, гантелей) на глубокой воде, чтобы избежать травм?
49. Почему аквааэробика рассматривается как эффективный антистрессовый механизм воздействия на личность?
50. Опишите порядок действий инструктора при возникновении чрезвычайной ситуации в бассейне (травма, потеря сознания).

5.2. Темы письменных работ

нет

5.3. Фонд оценочных средств

1. Что такое аквааэробика с точки зрения методики физической культуры?
 - А. Комплекс упражнений в воде под ритмичную музыку с использованием специального инвентаря.
 - Б. Соревновательный вид плавания на короткие дистанции.
 - В. Разновидность подводного плавания с аквалангом.
2. В каком году и кем была впервые продемонстрирована телевизионная программа «Фонтан молодости: упражнения водной гимнастики», положившая начало популяризации аквааэробики?
 - А. Гленом Макуотерсом в 1980-х годах.
 - Б. Джеком Лалейном в середине 1950-х годов.
 - В. Н.Ж. Булгаковой в 2024 году.
3. Какое физическое свойство воды обеспечивает снижение нагрузки на позвоночник и суставы во время занятий?
 - А. Высокое поверхностное натяжение.
 - Б. Гидростатическая невесомость (архимедова сила).
 - В. Теплопроводность.
4. Какое воздействие на организм оказывает выполнение движений в воде благодаря её плотности?
 - А. Только расслабляющее действие.
 - Б. Постоянное преодоление сопротивления, что развивает силу без ударной нагрузки.
 - В. Исключительно анестетический (обезболивающий) эффект.
5. Как называется гибкая и легкая палка из вспененного материала, часто используемая в аквааэробике для поддержания

тела на воде и создания дополнительного сопротивления?

- А. Колобашка.
- Б. Нудл (лапша).
- В. Доска для плавания.

6. Какова основная цель использования специальных перчаток (аква-глов) и «гантелей» из пеноматериала на занятиях?

- А. Для утяжеления веса занимающегося.
- Б. Для увеличения сопротивления воды и усиления нагрузки на мышцы рук и плечевого пояса.
- В. Для гидромассажа.

7. Какая часть занятия аквааэробикой традиционно отводится на «заминку» и стретчинг (растяжку)?

- А. Основная часть.
- Б. Подготовительная часть (разминка).
- В. Заключительная часть.

8. Какой вид стретчинга считается наиболее эффективным и безопасным для развития гибкости в аквааэробике, при котором поза удерживается в течение 30–60 секунд?

- А. Баллистический (маховый).
- Б. Статический.
- В. Динамический (пружинистый).

9. Как называется положение тела в воде, при котором ноги не касаются дна, а тело удерживается на поверхности за счет инвентаря (пояс, нудл) или движений?

- А. Акваджоггинг (бег в глубокой воде).
- Б. Стартовое положение.
- В. Гидростатическая опора.

10. Какое обязательное условие безопасности должно соблюдаться при проведении занятий на глубокой воде?

- А. Обязательное наличие пояса плавучести у каждого занимающегося.
- Б. Проведение занятий только на глубокой воде без инвентаря.
- В. Отсутствие инструктора на бортике.

11. Какое из перечисленных состояний является АБСОЛЮТНЫМ противопоказанием к занятиям аквааэробикой?

- А. Варикозное расширение вен.
- Б. Острые инфекционные заболевания и лихорадочные состояния.
- В. Лишний вес.

12. Какой метод контроля за самочувствием является наиболее доступным и информативным во время занятия в воде?

- А. Измерение артериального давления до и после занятия.
- Б. Контроль частоты сердечных сокращений (ЧСС) и субъективных ощущений.
- В. Взвешивание до и после тренировки.

13. Какая аббревиатура используется для обозначения частоты сердечных сокращений в практике фитнеса?

- А. АД.
- Б. ЧСС.
- В. МПК.

14. Для какой категории занимающихся аквааэробика особенно показана благодаря снижению нагрузки на опорно-двигательный аппарат и возможности контролировать вес?

- А. Профессиональные пауэрлифтеры.
- Б. Люди с избыточной массой тела и варикозным расширением вен.
- В. Люди с открытыми ранами.

15. Каковы особенности проведения занятий с беременными женщинами по методике аквааэробики?

- А. Запрет на любые движения ногами.
- Б. Использование упражнений на растяжку в полную амплитуду и прыжков.
- В. Исключение прыжков, ударных нагрузок, упражнений на пресс и перегревания.

16. Какой стиль плавания, имитирующий движения лягушки, часто используется в аквааэробике для разминки и укрепления мышц бедер?

- А. Кроль.
- Б. Брасс.
- В. Баттерфляй.

17. Почему занятия аквааэробикой эффективны для развития общей выносливости (кардиотренировки)?

- А. Из-за горизонтального положения тела.
- Б. Из-за сочетания аэробной работы крупных мышечных групп с охлаждающим эффектом воды.
- В. Из-за отсутствия дыхания.

18. Что из перечисленного относится к оборудованию и инвентарю для занятий аквааэробикой?

- А. Только раздевалки и душ.
- Б. Гантели, штанги, гири.
- В. Нудлы, аква-пояса, гантели из пеноматериала, степ-платформы для воды.

19. Какой основной принцип дозирования нагрузки в аквааэробике?

- А. Максимальная интенсивность от начала до конца занятия.
- Б. Индивидуальный подход: объем, интенсивность и интервалы отдыха зависят от подготовленности и ЧСС.
- В. Нагрузка одинакова для всех групп.

20. Какова роль музыки на занятии по аквааэробике?

- А. Только развлекательная функция.
- Б. Задает ритм движений, темп выполнения упражнений и эмоциональный фон.
- В. Используется только в конце занятия для релаксации.

21. Как называется комплекс упражнений в воде, направленный преимущественно на расслабление мышц и снятие напряжения?

- А. Кардиотренировка.
- Б. Акваджоггинг.
- В. Гидрорелаксация / Аквастретчинг.

22. Что такое «кьюинг» (cueing) в контексте работы инструктора по аквааэробике?

- А. Способ транспортировки инвентаря.
- Б. Техника управления группой, подача команд голосом и жестами для синхронизации движений.
- В. Название музыкального стиля.

23. Для чего в аквааэробике используются игры в воде?

- А. Только для развлечения детей.
- Б. Для повышения эмоциональности занятий, отвлечения от усталости и развития координации.
- В. Для отработки спортивных разрядов по плаванию.

24. Какое влияние оказывает аквааэробика на венозную систему нижних конечностей?

- А. Усугубляет варикоз из-за давления воды.
- Б. Гидростатическое давление воды способствует улучшению венозного оттока и уменьшению отеков.
- В. Не оказывает никакого влияния.

25. Какое из определений наиболее полно описывает понятие «аквафитнес» по отношению к «аквааэробике»?

- А. Это синонимы.
- Б. Аквафитнес — более широкое понятие, включающее аквааэробику, акваденс, аквапилатес, плавание и реабилитационные программы.
- В. Аквааэробика — это только плавание с инвентарем.

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	Рудюк Л. В., Бумарскова Н. Н., Никишкин В. А.	Учебно-тренировочные занятия в воде (аквааэробика): учебное пособие для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгу	Москва: МИСИ – МГСУ, 2020
ЛП.2	Брызгалова М. В., Бедрина Э. Г., Каймакчи Л. А.	Организационно-методические требования по фитнес- аэробике в вузе	Самара: Самарский университет, 2020

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.3	Казакова О. А., Гурова Н. В., Иерусалимов М. В., Калинина Т. В., Иванова Л. А., Николаева И. В.	Оздоровительная аэробика для студентов специального учебного отделения	Самара: Самарский университет, 2020
Л1.4	Ильиных И. С., Ильиных В. В., Надюк Н. В.	Аквафитнесс: теория и методика проведения занятий с детьми	Липецк: Липецкий ГПУ, 2021
Л1.5	Еремеева Е. А., Муфтахина Р. М., Мухамедьянов И. И.	Физическая культура «Аэробика»: учебно-методическое пособие	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2014
Л1.6	Гапоненко А. Ю., Михайлова Т. А., Рыжова Н. С.	Фитнесс	Кемерово: КемГУ, 2024

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Сапожникова О. В.	Фитнесс: учеб. пособие	Екатеринбург: УрФУ, 2015
Л2.2	Маскаева Т. Ю.	Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза: учебное пособие для студентов всех направлений и профилей подготовки	Москва: РУТ (МИИТ), 2020
Л2.3	Власова И. А.	Оздоровительный фитнес: учебное пособие	Челябинск: ЧГИК, 2017
Л2.4	Чернышова Е. Н., Карасева Е. Н.	Оздоровительный фитнес: учебно-методическое пособие	Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023
Л2.5	Андрюхина Т. В., Бараковских К. Н., Кетриш Е. В., Колесова И. С., Комлева С. В., Мягкоступова Т. В., Комлева С. В.	Современные фитнес-технологии: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025
Л2.6	Андрюхина Т. В., Бараковских К. Н., Кетриш Е. В., Колесова И. С., Комлева С. В., Мягкоступова Т. В., Комлева С. В.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Современные фитнес-технологии: 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)

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Интернет-ресурсы:

6.3.2.2	1. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. – Текст: электронный. – URL: https://elibrary.ru (дата обращения 01.02.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.3.2.3	2. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст : электронный. – URL: http://e.lanbook.com (дата обращения: 01.09.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.3.2.4	3. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма : официальный сайт. – Казань, 2013. – Текст: электронный. – URL: https://www.sportacadem.ru (дата обращения 08.11.2019).
6.3.2.5	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 11.02.2020). – Режим доступа для авторизованных пользователей ПГУФКСиТ.
6.3.2.6	5. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. –Текст: электронный. – URL: https://urait.ru (дата обращения: 08.11.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Буревестник
7.2	1Б - 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
7.3	
7.4	2Б:
7.5	☐ компьютер ICL RAY,
7.6	☐ проектор,
7.7	☐ ТВ LG 55 дюймов,
7.8	☐ акустическая система,
7.9	☐ доступ к Интернету
7.10	☐ тактический макет футбольного поля
7.11	☐ информационные стенды
7.12	
7.13	Бассейн:
7.14	☐ Плавательный бассейн 50 м с минимальной глубиной 1,35 м
7.15	☐ Переносная видеокамера.
7.16	☐ 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.
7.17	☐ Система электронного финиш старта «Омега»
7.18	☐ Электронное табло
7.19	☐ Стартовые тумбы
7.20	☐ Передвижная платформа
7.21	☐ Разделительные дорожки
7.22	

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.

Прочный запас знаний по сопутствующим дисциплинам изученным ранее. Знания, полученные ранее, на дисциплине

гимнастика позволят эффективно выстроить процесс обучения танцевальным элементам, также ОРУ как с предметами, так и без. Данная дисциплина поможет ориентироваться в проведении занятий в группах, даст начальное представление о проведении занятий с различными категориями населения. Для подготовки к занятиям необходимо активно пользоваться материалами ДО подготовленные преподавателями кафедры, они помогут как в написании конспекта, так и познакомит с методикой организации и проведения занятий.

При возникновении трудностей возможно использование электронной почты преподавателей, на которую возможно отправлять для проверки планы-конспекты и задавать интересующие вопросы в рамках изучаемой дисциплины.

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 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 отражения новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

Методические указания для подготовки к зачету

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

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 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.

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 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 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.

Зачет проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

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

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 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.

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

Содержание самостоятельной работы студентов

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



Рабочая программа дисциплины **Прикладная статистика**

Закреплена за кафедрой	Кафедра информационных систем и фиджитал спорта		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	38		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
Неделя	18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	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.п.н., Доц., Любягина Ольга Анатольевна; к.ф-м.н., Доц., Галяутдинов Марат Ильдарханович



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	Целью освоения дисциплины является применение статистических методов в практической деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В.ДВ.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Ведение в профессиональную деятельность	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо какпредшествующее:	
2.2.1	Спортивная метрология	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ПК-3: Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля иоценивания процесса и результатов	
ПК-3.3:Обрабатывает полученные результаты в ходе реализации образовательных программ в области физической культурыи спорта	

Знать:
современные технологии и тенденции в спортивной индустрии

Уметь:
проводить оценку эффективности образовательных программ

Владеть:
навыками организации занятий по физической культуре и спорту, включая выбор методов и форм обучения

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Кодзанятия	Наименование разделов и тем /видзанятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетен-ции	Литератураи эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. МОДУЛЬ 1. Основныепонятия теории вероятностей иматематической статистики.						
1.1	Основные понятия теории вероятностейи математической статистики. Построение статистического игруппированного статистического рядовв Microsoft Excel. Определениевыборочных характеристик. Проверка исследуемой генеральнойсовокупности на соответствиенормальному закону распределения.Критерий согласия Пирсона. Правилотрех сигм. Метод средних величин. Решениетиповых задач методом среднихвеличин. Статистический ипедагогический выводы. /Тема/	4	0				

1.2	Основные понятия теории вероятностей и математической статистики. Построение статистического группированного статистического ряда в Microsoft Excel. Определение выборочных характеристик. Проверка исследуемой генеральной совокупности на соответствие нормальному закону распределения. Критерий согласия Пирсона. Правило трех сигм. Метод средних величин. Решение типовых задач методом средних величин. Статистический и педагогический выводы. /Лек/	4	4	ПК-3.3-31 ПК-3.3-У1 ПК-3.3-В1	Л1.1Л2.1		
1.3	Основные понятия теории вероятностей и математической статистики. Построение статистического группированного статистического ряда в Microsoft Excel. Определение выборочных характеристик. Проверка исследуемой генеральной совокупности на соответствие нормальному закону распределения. Критерий согласия Пирсона. Правило трех сигм. Метод средних величин. Решение типовых задач методом средних величин. Статистический и педагогический выводы. /Пр/	4	13	ПК-3.3-31 ПК-3.3-У1 ПК-3.3-В1			
1.4	Основные понятия теории вероятностей и математической статистики. Построение статистического группированного статистического ряда в Microsoft Excel. Определение выборочных характеристик. Проверка исследуемой генеральной совокупности на соответствие нормальному закону распределения. Критерий согласия Пирсона. Правило трех сигм. Метод средних величин. Решение типовых задач методом средних величин. Статистический и педагогический выводы. /Ср/	4	19	ПК-3.3-31 ПК-3.3-У1 ПК-3.3-В1			
	Раздел 2. МОДУЛЬ 2. Критерии статистической достоверности. Корреляционный и						

2.1	Критерии статистической достоверности. Понятие о статистической достоверности. Параметрические критерии статистической достоверности Стьюдента и Фишера. Статистический и педагогический выводы. Непараметрические критерии статистической достоверности Вилкоксона, Уайта и знаков. Статистический и педагогический выводы. Корреляционный анализ. Решение типовых задач в сфере физической культуры и спорта на корреляцию. Регрессионный анализ. Построение уравнения регрессии. Графическое представление табличных данных /Тема/	4	0				
2.2	Критерии статистической достоверности. Понятие о статистической достоверности. Параметрические критерии статистической достоверности Стьюдента и Фишера. Статистический и педагогический выводы. Непараметрические критерии статистической достоверности Вилкоксона, Уайта и знаков. Статистический и педагогический выводы. Корреляционный анализ. Решение типовых задач в сфере физической культуры и спорта на корреляцию. Регрессионный анализ. Построение уравнения регрессии. Графическое представление табличных данных /Лек/	4	4	ПК-3.3-31 ПК-3.3-У1 ПК-3.3-В1			
2.3	Критерии статистической достоверности. Понятие о статистической достоверности. Параметрические критерии статистической достоверности Стьюдента и Фишера. Статистический и педагогический выводы. Непараметрические критерии статистической достоверности Вилкоксона, Уайта и знаков. Статистический и педагогический выводы. Корреляционный анализ. Решение типовых задач в сфере физической культуры и спорта на корреляцию. Регрессионный анализ. Построение уравнения регрессии. Графическое представление табличных данных /Пр/	4	13	ПК-3.3-31 ПК-3.3-У1 ПК-3.3-В1			

2.4	Критерии статистической достоверности. Понятие о статистической достоверности. Параметрические критерии статистической достоверности. Студента и Фишера. Статистический и педагогический выводы. Непараметрические критерии статистической достоверности. Вилкоксона, Уайта и знаков. Статистический и педагогический выводы. Корреляционный анализ. Решение типовых задач в сфере физической культуры и спорта на корреляцию. Регрессионный анализ. Построение уравнения регрессии. Графическое представление табличных данных /Ср/	4	19	ПК-3.3-3 ПК-3.3-У1 ПК-3.3-В1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для собеседования (Модуль 1)

1. Основные понятия теории вероятностей и математической статистики.
2. Построение статистического и группированного статистического рядов в Microsoft Excel.
3. Определение выборочных характеристик.
4. Проверка исследуемой генеральной совокупности на соответствие нормальному закону распределения.
5. Критерий согласия Пирсона.
6. Правило трех сигм.
7. Метод средних величин.
8. Решение типовых задач методом средних величин. Статистический и педагогический выводы.

Вопросы для собеседования (Модуль 2)

1. Критерии статистической достоверности.
2. Понятие о статистической достоверности.
3. Параметрические критерии статистической достоверности. Студента и Фишера. Статистический и педагогический выводы.
4. Непараметрические критерии статистической достоверности. Вилкоксона, Уайта и знаков. Статистический и педагогический выводы.
5. Корреляционный анализ. Решение типовых задач в сфере физической культуры и спорта на корреляцию.
6. Регрессионный анализ. Построение уравнения регрессии.
7. Графическое представление табличных данных.

Тест №1 (Модуль 1)

1. Дискретной случайной величиной называется случайная величина
 - А) множество значений которой совпадает с множеством натуральных чисел
 - Б) множество значений которой заполняет интервал
 - В) множество возможных значений которой имеет вид конечной или бесконечной последовательности
 - Г) множество значений которой заполняет некоторый интервал или всю числовую ось
2. Непрерывной случайной величиной называется случайная величина
 - А) множество возможных значений которой имеет вид конечной или бесконечной последовательности
 - Б) множество значений которой совпадает с множеством натуральных чисел
 - В) множество значений которой заполняет некоторый интервал или всю числовую ось
 - Г) множество значений которой заполняет интервал
3. Виды законов распределения дискретной случайной величины (отметьте несколько верных ответов)
 - А) ряд распределения
 - Б) плотность распределения
 - В) кривая распределения
 - Г) функция распределения
 - Д) многоугольник распределения
4. Виды законов распределения непрерывной случайной величины (отметьте несколько верных ответов)
 - А) ряд распределения
 - Б) плотность распределения
 - В) кривая распределения
 - Г) функция распределения
 - Д) многоугольник распределения
5. Виды числовых характеристик дискретной случайной величины (отметьте несколько верных ответов)
 - А) биссектриса
 - Б) математическое ожидание
 - В) высота
 - Г) мода
 - Д) медиана
 - Е) дисперсия
 - Ж) среднее квадратическое отклонение
6. Виды числовых характеристик непрерывной случайной величины (отметьте несколько верных ответов)
 - А) биссектриса
 - Б) математическое ожидание
 - В) высота
 - Г) мода
 - Д) медиана
 - Е) дисперсия

Ж) среднее квадратическое отклонение

7. Нормальный закон распределения проявляется во всех случаях, когда случайная величина является результатом действия

- А) большого числа различных факторов, каждый из которых в отдельности незначительно влияет на случайную величину
- Б) большого числа различных факторов, каждый из которых в отдельности значительно влияет на случайную величину
- В) малого числа различных факторов, каждый из которых в отдельности незначительно влияет на случайную величину
- Г) малого числа различных факторов, каждый из которых в отдельности значительно влияет на случайную величину

8. В записи плотности распределения случайной величины, распределенной по нормальному закону

- А) m – математическое ожидание, σ – среднее квадратическое отклонение
- Б) m – математическое ожидание, σ – дисперсия
- В) m – дисперсия, σ – среднее квадратическое отклонение
- Г) m – дисперсия, σ – математическое ожидание

9. Генеральная совокупность – это

- А) множество значений случайной величины, полученных при проведении наблюдений
- Б) множество всех объектов с определенным изучаемым признаком
- В) количество значений случайной величины в выборке (количество наблюдений)

10. Выборка – это

- А) множество значений случайной величины, полученных при проведении наблюдений
- Б) множество всех объектов с определенным изучаемым признаком
- В) количество значений случайной величины в выборке (количество наблюдений)

11. Объем выборки – это

- А) множество значений случайной величины, полученных при проведении наблюдений
- Б) множество всех объектов с определенным изучаемым признаком
- В) количество значений случайной величины в выборке (количество наблюдений)

12. Полигон относительных частот – это

- А) это ступенчатая фигура, состоящая из прямоугольников с основаниями h_i и высотами $\frac{h_i}{n}$,
- Б) это ломаная линия с вершинами $(x_i, \frac{h_i}{n})$, взятыми из статистического ряда
- В) это ступенчатая фигура, состоящая из прямоугольников с основаниями h_i и высотами h_i ,
- Г) это ломаная линия с вершинами (x_i, h_i) , взятыми из статистического ряда

13. Гистограмма относительных частот – это

- А) это ступенчатая фигура, состоящая из прямоугольников с основаниями h_i и высотами $\frac{h_i}{n}$,
- Б) это ломаная линия с вершинами $(x_i, \frac{h_i}{n})$, взятыми из статистического ряда
- В) это ступенчатая фигура, состоящая из прямоугольников с основаниями h_i и высотами h_i ,
- Г) это ломаная линия с вершинами (x_i, h_i) , взятыми из статистического ряда

14. Мода – это

- А) варианта, которая делит статистический (вариационный) ряд на две части, равные по числу вариантов
- Б) варианта, имеющая наибольшую частоту
- В) разность между наибольшей и наименьшей вариантами

15. Медиана – это

- А) варианта, которая делит статистический (вариационный) ряд на две части, равные по числу вариантов
- Б) варианта, имеющая наибольшую частоту
- В) разность между наибольшей и наименьшей вариантами

16. Размах варьирования – это

- А) варианта, которая делит статистический (вариационный) ряд на две части, равные по числу вариантов
- Б) варианта, имеющая наибольшую частоту
- В) разность между наибольшей и наименьшей вариантами

17. Абсолютная частота – это

- А) рациональное число – количество вариантов в выборке
- Б) отношение абсолютной частоты к объему выборки
- В) натуральное число – количество вариантов в выборке
- Г) отношение абсолютной частоты к квадрату объема выборки

18. Относительная частота – это

- А) рациональное число – количество вариантов в выборке
- Б) отношение абсолютной частоты к объему выборки
- В) натуральное число – количество вариантов в выборке
- Г) отношение абсолютной частоты к квадрату объема выборки

19. Точечная оценка параметра – это

- А) интервал, покрывающий с заданной вероятностью оцениваемый параметр генеральной совокупности
- Б) интервал, который покрывает параметр с заданной надежностью (доверительной вероятностью)
- В) приближенное значение параметра, полученное по элементам выборки

20. Доверительный интервал для параметра – это

- А) интервал, покрывающий с заданной вероятностью оцениваемый параметр генеральной совокупности
- Б) интервал, который покрывает параметр с заданной надежностью (доверительной вероятностью)
- В) приближенное значение параметра, полученное по элементам выборки

21. Интервальная оценка параметра – это

- А) интервал, покрывающий с заданной вероятностью оцениваемый параметр генеральной совокупности
- Б) интервал, который покрывает параметр с заданной надежностью (доверительной вероятностью)
- В) приближенное значение параметра, полученное по элементам выборки

Тест №2 (Модуль 2)

1. Метод средних величин можно использовать:

- А) только для малых совокупностей;
- Б) только для больших совокупностей;
- В) и для больших и для малых совокупностей;
- Г) для совокупностей, объемом более 40 единиц.

2. Ранжирование – это операция расположения чисел:

- А) в порядке возрастания или убывания;
- Б) в порядке возрастания;
- В) в порядке убывания;
- Г) операция нахождения абсолютных частот чисел

3. Средняя арифметическая величина указывает

- А) на показатель среднего уровня, самого типичного и характерного для всего ряда;
- Б) на варьирование, т.е. на рассеивание исходных данных относительно средней арифметической величины (в квадрате);
- В) на варьирование, т.е. на рассеивание исходных данных относительно средней арифметической величины

4. Дисперсия указывает

- А) на показатель среднего уровня, самого типичного и характерного для всего ряда;
- Б) на варьирование, т.е. на рассеивание исходных данных относительно средней арифметической величины (в квадрате);
- В) на варьирование, т.е. на рассеивание исходных данных относительно средней арифметической величины

5. Среднее квадратическое отклонение указывает

- А) на показатель среднего уровня, самого типичного и характерного для всего ряда;
- Б) на варьирование, т.е. на рассеивание исходных данных относительно средней арифметической величины (в квадрате);
- В) на варьирование, т.е. на рассеивание исходных данных относительно средней арифметической величины

6. В статистике к мерам центральной тенденции принято относить:

- А) среднюю арифметическую;
- Б) дисперсию;
- В) среднее квадратическое отклонение;
- Г) коэффициент вариации

7. В статистике к мерам вариабельности принято относить:

- А) среднюю арифметическую;
- Б) дисперсию;
- В) среднее квадратическое отклонение;
- Г) коэффициент вариации

8. Виды вариационных рядов:

- А) простые упорядоченные;
- Б) дискретные;
- В) интервальные;
- Г) непрерывные;
- Д) монотонные

9. Задачи, решаемые с помощью метода средних величин:

- А) сравниваются контрольная и экспериментальная группы спортсменов для выявления принципиальных отличий одной группы от другой;
- Б) сравниваются показатели групп спортсменов различных по возрасту, полу;
- В) сравниваются контрольная и экспериментальная группы спортсменов для проверки соответствия нормальному закону распределения;
- Г) сравниваются две группы для построения уравнения регрессии

10. Задачи, решаемые с помощью метода средних величин:

- А) сравниваются группы спортсменов, занимающихся по различным программам, методикам;
- Б) сравниваются группы спортсменов, занимающиеся в различных условиях, режимах, с разнообразным объемом интенсивностью тренировочных нагрузок;
- В) сравниваются контрольная и экспериментальная группы спортсменов для проверки соответствия нормальному закону распределения;
- Г) сравниваются две группы для выяснения статистически достоверного отличия между ними

11. С помощью какого показателя (каких показателей) в методе средних величин можно сделать вывод, например, об уровне результате экспериментальной группы, по сравнению с контрольной группой:

- А) средняя арифметическая;
- Б) дисперсия;
- В) среднее квадратическое отклонение;
- Г) коэффициент вариации

12. С помощью какого показателя (каких показателей) в методе средних величин можно сделать вывод, например, об уровне стабильности показаний экспериментальной группы, по сравнению с контрольной группой:

- А) средняя арифметическая;
- Б) дисперсия;
- В) среднее квадратическое отклонение;
- Г) коэффициент вариации

13. Уровень значимости – это

- А) минимальное значение вероятности появления события, при котором событие считается практически невозможным

- Б) максимальное значение вероятности появления события, при котором событие считается достоверным
 Б) максимальное значение вероятности появления события, при котором событие считается практически невозможным
 Г) минимальное значение вероятности появления события, при котором событие считается достоверным
14. Нулевая гипотеза состоит в том, что
 А) все события обязательно произойдут
 Б) все события произошли случайно, естественным образом
 В) все события случайным образом произойти не могли, и имело место воздействие некоторого фактора
 Г) все события никогда не произойдут
15. Альтернативная гипотеза состоит в том, что
 А) все события произошли случайно, естественным образом;
 Б) все события случайным образом произойти не могли, и имело место воздействие некоторого фактора;
 В) все события обязательно произойдут;
 Г) все события никогда не произойдут.
16. Предположение о нормальности распределения не противоречит имеющимся данным, если
 А) асимметрия лежит в диапазоне от 0 до 1, эксцесс от 2 до 4
 Б) асимметрия лежит в диапазоне от 0 до 1, эксцесс от 5 до 10
 В) асимметрия лежит в диапазоне от -0,2 до 0,2, эксцесс от 2 до 4
 Г) асимметрия лежит в диапазоне от -0,2 до 0,2, эксцесс от 0 до 1
17. Все критерии статистической достоверности делятся на две группы:
 А) параметрические и непараметрические;
 Б) статистические и нестатистические;
 В) непрерывные и дискретные;
 Г) математические и физические
18. Какие из критериев предусматривают обязательное наличие нормального закона распределения:
 А) параметрические;
 Б) непараметрические;
 В) непрерывные;
 Г) нормальные;
 Д) дискретные
19. Основные параметрические критерии статистической достоверности, используемые в практике ФКС:
 А) Стьюдента;
 Б) Фишера;
 В) Вилкоксона;
 Г) Уайта;
 Д) Ван-дер-Вардена
20. Какие из критериев основаны на ранговых (порядковых) отличиях между элементами выборок:
 А) параметрические;
 Б) непараметрические;
 В) непрерывные;
 Г) нормальные;
 Д) дискретные
21. Основные непараметрические критерии статистической достоверности, используемые в практике ФКС:
 А) Стьюдента;
 Б) Фишера;
 В) Вилкоксона;
 Г) Уайта;
 Д) Ван-дер-Вардена
22. При использовании критерия Вилкоксона если , то:
 А) различие между сравниваемыми выборками статистически достоверно;
 Б) различие между сравниваемыми выборками статистически недостоверно;
 В) установить различие между сравниваемыми выборками статистически невозможно;
 Г) установить различие между сравниваемыми выборками статистически возможно
23. При использовании критерия Уайта если , то:
 А) различие между сравниваемыми выборками статистически достоверно;
 Б) различие между сравниваемыми выборками статистически недостоверно;
 В) установить различие между сравниваемыми выборками статистически невозможно;
 Г) установить различие между сравниваемыми выборками статистически возможно
24. Критерием Вилкоксона является:
 А) меньшая из сумм $W(+)$ и $W(-)$
 Б) большая из сумм $W(+)$ и $W(-)$
 В) значение $W(+)$ + $W(-)$
 Г) значение $W(+)$ - $W(-)$
25. Какой из непараметрических критериев позволяет сравнивать две различные по объему выборки:
 А) Стьюдента;
 Б) Фишера;
 В) Вилкоксона;
 Г) Уайта;
 Д) Ван-дер-Вардена

26. В каком из непараметрических критериев граничное значение задается в виде интервала

- А) Стьюдента;
Б) Фишера;
В) Вилкоксона;
Г) Уайта;
Д) Ван-дер-Вардена

27. Если квадрат коэффициента Пирсона R^2 равен 1, то

- А) имеет место полная корреляция с моделью, т.е. точки лежат строго на прямой
Б) уравнение линейной зависимости полностью неудачно

28. Если квадрат коэффициента Пирсона R^2 равен 0, то

- А) имеет место полная корреляция с моделью, т.е. точки лежат строго на прямой
Б) уравнение линейной зависимости полностью неудачно

5.2. Темы письменных работ

не предусмотрены

5.3. Фонд оценочных средств

1. Даны значения ДСВ и их частоты.

X – частота пульса у студентов, n – количество студентов

X	67	75	83	87	90	92
n	N	$2N$	$N+3$	2	N	1

Найти

- Составить закон распределения ДСВ
- Построить график многоугольника распределения
- Найти числовые характеристики ДСВ
- Составить функцию распределения
- Построить график функции распределения
- Проверить соответствие выборочных данных для распределения веса студентов в килограммах нормальному закону распределения:

60+N, 50+N, 61+N, 55+N, 58, 61, 61+N, 60, 60, 61, 65, 55+N

- Описать алгоритм построения в Microsoft Excel графиков, диаграмм, гистограмм с группировкой, круговых диаграмм, объемных гистограмм, линейчатых диаграмм, лепестковых диаграмм, кольцевых диаграмм, комбинированных диаграмм.

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	Мицель А. А.	Прикладная математическая статистика: учебное пособие	Москва: ТУСУ, 2019

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Амагаева Ю. Г., Колесникова О. В.	Статистика: учебно-методическое пособие для обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 экономика	Санкт-Петербург: СПбГАУ, 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 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: 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 Academic Edition Windows 7 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	Государственный комитет Республики Татарстан по туризму: официальный сайт. – Казань. – URL: https://tourism.tatarstan.ru (дата обращения: 01.03.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.2	Информационно-правовой портал Гарант: [сайт]. – Москва. – URL: http://www.garant.ru (дата обращения: 01.03.2025). – Текст: электронный. Министерство науки и высшего образования РФ: официальный сайт. – Москва. – URL:
6.3.2.3	https://minobrnauki.gov.ru (дата обращения 01.03.2025). – Текст: электронный. Министерство по делам молодежи РТ: официальный сайт. – Казань. – URL: https://minmol.tatarstan.ru (дата обращения: 01.03.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.4	Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань. – URL: https://minsport.tatarstan.ru (дата обращения: 01.03.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.5	Федеральная служба государственной статистики: официальный сайт. – Москва. – URL: https://rosstat.gov.ru (дата обращения: 01.03.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.6	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки: официальный сайт. – Москва. – URL: https://obrnadzor.gov.ru (дата обращения 01.03.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.7	Федеральный портал «Российское образование»: [сайт]. – Москва. – URL: https://www.edu.ru (дата обращения 01.03.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.8	Электронный фонд актуальных правовых и нормативно-технических документов: [сайт]. – URL: https://docs.cntd.ru (дата обращения 01.03.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.9	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)
7.2	А 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.3	А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.4	А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.5	А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК TBLG 55 дюймов, доступ к Интернету
7.6	А 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.7	D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ к Интернету.
7.8	D106 - Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.9	D107 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.10	D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.11	D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.12	C203 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.13	C204 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.14	C205 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.15	C207 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.16	D202 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.17	D203 - Персональный компьютер ICL RAY, интерактивный ЖК телевизор 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.18	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

7.19	D207 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖКтелевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.20	D208 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖКтелевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.21	D210 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖКтелевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.22	D212 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
7.23	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
7.24	D215 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.25	D216 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.26	D217 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.27	D217A - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.28	D218 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.29	E203 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.30	F203 (научный зал библиотеки) - Интерактивная доска SMART Board со встроенным проектором, персональный компьютер ICL RAY 4 шт.
7.31	C303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.32	C304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.33	C305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.34	D305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.35	E303 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.36	E304 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.37	E305 (потокковая) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.38	E401 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.39	E402 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICLRAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.40	E403 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICLRAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.41	E405 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICLRAY, 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	E407 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICLRAY, 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	E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.44	E703 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету

7.45	E710 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven(2x25 Вт), доступ к Интернету
7.46	E711 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.47	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.48	E801 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖКтелевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалымультимедийных лекций и Smart-занятий
7.49	E812 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven(2x25 Вт), доступ к Интернету
7.50	E813 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖКтелевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалымультимедийных лекций и Smart-занятий
7.51	E814 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
7.52	
7.53	
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. 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.

стр. 17

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 отражения 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

стр. 18

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 консультацией 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»**



Рабочая программа дисциплины **Прикладная математика**

Закреплена за кафедрой	Кафедра информационных систем и фиджитал спорта		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	31		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
Неделя	18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	8	8	8	8
Практические	24	24	24	24
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	31	31	31	31
Часы на контроль	9		9	
Итого	72	63	72	63

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Любягина Ольга Анатольевна; к.ф.-м.н., Доц., Галяутдинов Марат Ильдарханович



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	Целью освоения дисциплины является применение методов прикладной математики в практической деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В.ДВ.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Ведение в профессиональную деятельность	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо какпредшествующее:	
2.2.1	Спортивная физиология	
2.2.2	Спортивная метрология	

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

Кодзанятия	Наименование разделов и тем /видзанятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетен-ции	Литератураи эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Прикладная математика						
1.1	Прикладная математика /Тема/	4	0				

1.2	1. Статистика в спорте - Сбор и анализ данных о результатах соревнований. - Использование средних, медиан, моды стандартных отклонений для оценки результатов. - Применение корреляционного анализа для выявления взаимосвязей между тренировками и результатами. 2. Тренировочные планы и оптимизация нагрузок - Математическое моделирование тренировочных циклов. - Применение линейного программирования для оптимизации тренировочного процесса. - Расчет индивидуальных тренировочных нагрузок с учетом физической подготовки спортсмена. 3. Анализ спортивного движения - Использование векторной алгебры для описания движений спортсмена (например, траектории полета мяча). - Применение тригонометрии для анализа углов и расстояний в спортивных действиях (например, в прыжках и метаниях). - Математическое моделирование биомеханических процессов (например, силы, действующие на тело). 4. Оценка эффективности тренировок - Использование математических моделей для прогнозирования результатов на основе предыдущих данных. - Анализ динамики изменений физической формы. 5. Спортивная экономика - Математические модели для оценки затрат и доходов в спортивных командах и клубах. 6. Физическая подготовка и здоровье - Моделирование показателей здоровья и физической активности с помощью статистических методов. 7. Сравнительный анализ спортсменов - Методы ранжирования и классификации спортсменов на основе их результатов. /Лек/	4	8		Л1.1Л2.1		
1.3	1. Статистика в спорте 2. Тренировочные планы и оптимизация нагрузок - 3. Анализ спортивного движения 4. Оценка эффективности тренировок 5. Спортивная экономика 6. Физическая подготовка и здоровье 7. Сравнительный анализ спортсменов /Пр/	4	24				

1.4	1. Статистика в спорте - Сбор и анализ данных о результатах соревнований. -Использование средних, медиан, мод и стандартных отклонений для оценки результатов. - Применение корреляционного анализа для выявления взаимосвязей между тренировками и результатами. 2. Тренировочные планы и оптимизация нагрузок - Математическое моделирование тренировочных циклов.- Применение линейного программирования для оптимизации тренировочного процесса. - Расчет индивидуальных тренировочных нагрузок с учетом физической подготовки спортсмена. 3. Анализ спортивного движения - Использование векторной алгебры для описания движений спортсмена (например, траектории полета мяча). - Применение тригонометрии для анализа углов и расстояний в спортивных действиях (например, в прыжках и метаниях). - Математическое моделирование биомеханических процессов (например, силы, действующие на тело). 4. Оценка эффективности тренировок -Использование математических моделей для прогнозирования результатов на основе предыдущих данных. - Анализ динамики изменений физической формы. 5. Спортивная экономика - Математические модели для оценки затрат и доходов в спортивных командах и клубах. 6. Физическая подготовка и здоровье - Моделирование показателей здоровья и физической активности с помощью статистических методов. 7. Сравнительный анализ спортсменов - Методы ранжирования и классификации спортсменов на основе их результатов. /Ср/	4	31				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Статистика в спорте
 - Сбор и анализ данных о результатах соревнований.
 - Использование средних, медиан, мод и стандартных отклонений для оценки результатов.
 - Применение корреляционного анализа для выявления взаимосвязей между тренировками и результатами.
2. Тренировочные планы и оптимизация нагрузок
 - Математическое моделирование тренировочных циклов.
 - Применение линейного программирования для оптимизации тренировочного процесса.
 - Расчет индивидуальных тренировочных нагрузок с учетом физической подготовки спортсмена.
3. Анализ спортивного движения
 - Использование векторной алгебры для описания движений спортсмена (например, траектории полета мяча).
 - Применение тригонометрии для анализа углов и расстояний в спортивных действиях (например, в прыжках и метаниях).
 - Математическое моделирование биомеханических процессов (например, силы, действующие на тело).
4. Оценка эффективности тренировок

- Использование математических моделей для прогнозирования результатов на основе предыдущих данных.
- Анализ динамики изменений физической формы с помощью дифференциальных уравнений.
- Разработка метрик для оценки прогресса (например, коэффициенты тренированности).

5. Спортивная экономика

- Математические модели для оценки затрат и доходов в спортивных командах и клубах.
- Применение теории игр для анализа стратегий в соревнованиях.
- Расчет стоимости и эффективности спортивных мероприятий.

6. Физическая подготовка и здоровье

- Моделирование показателей здоровья и физической активности с помощью статистических методов.
- Применение математики для расчета потребности в калориях и макронутриентах (например, через уравнения Бенедикта-Харриса).
- Анализ данных о восстановлении и адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

7. Сравнительный анализ спортсменов

- Методы ранжирования и классификации спортсменов на основе их результатов.
- Применение многомерного анализа данных для сравнения эффективности различных тренировочных подходов.

5.2. Темы письменных работ

не предусмотрены

5.3. Фонд оценочных средств

Кейс 1: Оптимизация тренировочного процесса

Ситуация: Спортсмен, занимающийся легкой атлетикой, хочет улучшить свои результаты в беге на 400 метров. У него неограниченное время для тренировок в течение недели.

Математический подход:

- Линейное программирование: Определите оптимальное распределение времени тренировок между различными видами (спринт, выносливость, силовые тренировки) с учетом ограничений по времени и необходимого объема нагрузки.
- Составление уравнений: Определите уравнения для каждого вида тренировки, учитывая их вклад в общую производительность.

Выводы:

- Определив оптимальное количество часов для каждой тренировки, спортсмен сможет улучшить свои результаты, сократив время на менее эффективные занятия.

Кейс 2: Анализ производительности и восстановление

Ситуация: Команда по футболу хочет проанализировать производительность своих игроков во время сезона и оптимизировать тактику игры.

Математический подход:

- Статистический анализ: Соберите данные о результатах матчей, включая количество голов, ассистов, успешные передачи и время на поле. Используйте методы регрессионного анализа для выявления факторов, влияющих на победу.
- Восстановление: Моделируйте время восстановления игроков с использованием дифференциальных уравнений, чтобы предсказать, как различные нагрузки влияют на физическое состояние.

Выводы:

- На основе анализа команда может адаптировать тренировочный процесс и тактику, чтобы максимизировать шансы на победу, а также избежать травм.

Кейс 3: Сравнительный анализ спортсменов

Ситуация: Тренер хочет сравнить двух своих спортсменов, чтобы определить, кто из них готов к соревнованиям и имеет более высокие шансы на успех.

Математический подход:

- Многомерный анализ данных: Соберите данные о результатах тренировок, включая скорость, выносливость, силовые показатели и технику выполнения упражнений. Используйте методы кластеризации для группировки спортсменов по их характеристикам.
- Коэффициенты производительности: Рассчитайте коэффициенты, которые помогут объективно оценить эффективность каждого спортсмена.

Выводы:

- Полученные результаты позволят тренеру сделать обоснованный выбор о том, кто из спортсменов должен участвовать в соревнованиях, а также выявить области для улучшения.

Кейс 4: Прогнозирование результатов

Ситуация: Спортсмен по плаванию хочет предсказать свои результаты на предстоящих соревнованиях на основе прошлых выступлений.

Математический подход:

- Регрессионный анализ: Используйте исторические данные о результатах спортсмена, чтобы построить модель, которая предсказывает время на дистанции в зависимости от различных факторов (например, температуры воды, времени суток, уровня стресса).
- Временные ряды: Примените методы анализа временных рядов для прогнозирования будущих результатов на основе предыдущих данных.

Выводы:

- Спортсмен сможет установить реалистичные цели для предстоящих соревнований и сосредоточиться на улучшении конкретных аспектов своей подготовки.

Кейс 5: Эффективность спортивного оборудования

Ситуация: Команда по велоспорту хочет оптимизировать свое оборудование для достижения максимальной скорости на трассе.

Математический подход:

- Аэродинамическое моделирование: Используйте математику для моделирования аэродинамических характеристик различных велосипедов с учетом силы сопротивления воздуха и положения спортсмена.
- Сравнительный анализ: Проведите статистический анализ данных о скорости с использованием разных моделей велосипедов и различных позиций спортсменов.

Выводы:

- На основе проведенного анализа команда сможет выбрать наиболее эффективное оборудование и оптимальную позицию для достижения максимальной скорости.

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
ЛП.1	Лачуга Ю. Ф., Самсонов В. А.	Прикладная математика: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2023

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.2	Воронов М. В., Пименов В. И., Суздалов Е. Г.	Прикладная математика: технологии применения: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024

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

6.3.1.1	1С. Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL 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: 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 Academic Edition Windows 7 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	Государственный комитет Республики Татарстан по туризму: официальный сайт. – Казань. – URL: https://tourism.tatarstan.ru (дата обращения: 01.03.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.2	Информационно-правовой портал Гарант: [сайт]. – Москва. – URL: http://www.garant.ru (дата обращения: 01.03.2025). – Текст: электронный. Министерство науки и высшего образования РФ: официальный сайт. – Москва. – URL: https://minobrnauki.gov.ru (дата обращения 01.03.2025). – Текст: электронный. Министерство по делам молодежи РТ: официальный сайт. – Казань. – URL: https://minmol.tatarstan.ru (дата обращения: 01.03.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.3	Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань. – URL: https://minsport.tatarstan.ru (дата обращения: 01.03.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.4	Федеральная служба государственной статистики: официальный сайт. – Москва. – URL: https://rosstat.gov.ru (дата обращения: 01.03.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.5	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки: официальный сайт. – Москва. – URL: https://obrnadzor.gov.ru (дата обращения 01.03.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.6	Федеральный портал «Российское образование»: [сайт]. – Москва. – URL: https://www.edu.ru (дата обращения 01.03.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.7	Электронный фонд актуальных правовых и нормативно-технических документов: [сайт]. – URL: https://docs.cntd.ru (дата обращения 01.03.2025). – Текст: электронный.
6.3.2.8	
6.3.2.9	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)
7.2	А 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.3	А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.4	А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.5	А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК TBLG 55 дюймов, доступ к Интернету
7.6	А 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.7	D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ к Интернету.
7.8	D106 - Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.9	D107 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.10	D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.11	D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.12	C203 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.13	C204 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.14	C205 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.15	C207 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.16	D202 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.17	D203 - Персональный компьютер ICL RAY, интерактивный ЖК телевизор 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.18	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

7.19	D207 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖКтелевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.20	D208 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖКтелевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.21	D210 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖКтелевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.22	D212 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
7.23	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
7.24	D215 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven(2x25 Вт), доступ к Интернету
7.25	D216 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven(2x25 Вт), доступ к Интернету
7.26	D217 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.27	D217A - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.28	D218 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven(2x25 Вт), доступ к Интернету
7.29	E203 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven(2x25 Вт), доступ к Интернету
7.30	F203 (научный зал библиотеки) - Интерактивная доска SMART Board со встроенным проектором, персональный компьютер ICL RAY 4 шт.
7.31	C303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.32	C304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.33	C305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.34	D305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.35	E303 (поточная) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖКТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.36	E304 (поточная) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖКТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.37	E305 (поточная) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.38	E401 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.39	E402 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICLRAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.40	E403 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICLRAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.41	E405 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICLRAY, 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	E407 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICLRAY, 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	E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.44	E703 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven(2x25 Вт), доступ к Интернету

7.45	E710 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven(2x25 Вт), доступ к Интернету
7.46	E711 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.47	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.48	E801 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖКтелевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалымультимедийных лекций и Smart-занятий
7.49	E812 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven(2x25 Вт), доступ к Интернету
7.50	E813 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖКтелевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалымультимедийных лекций и Smart-занятий
7.51	E814 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
7.52	
7.53	
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. 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 общения 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.

стр. 17

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 отражения 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

стр. 18

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 консультацией 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»**



Рабочая программа дисциплины **Видеоанализ в спорте**

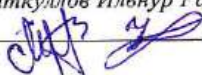
Закреплена за кафедрой	Кафедра информационных систем и фиджитал спорта		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	22		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
Неделя	18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	12	12	12	12
Практические	38	38	38	38
Итого ауд.	50	50	50	50
Контактная работа	50	50	50	50
Сам. работа	22	22	22	22
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Фаткуллов Ильнур Рафкатович; к.ф-м.н., Доц., Мифтахов Рустем Фаридович; Ст.преп., Ситдилов Алмаз
Муллаянович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 8

Зав. кафедрой И.о. Любягина О.А.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Сформировать у студентов системное понимание методологии и практически применения технологий видеоанализа в спорте, подготовив их к применению этих инструментов для объективной оценки спортивной деятельности, повышения эффективности тренировочного процесса и поддержки принятия тактических решений в различных видах спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ФТД
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-16: Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

ОПК-16.1: Применяет информационные технологии в профессиональной деятельности

Знать:
основы оцифровки видео, создание и структурирование библиотек видеоматериалов

Уметь:
определять цели анализа, выбирать оптимальные ракурсы и источники видеосъёмки

Владеть:
уверенная работа минимум с одним профессиональным или полупрофессиональным пакетом для видеоанализа на уровне создания проекта, кодирования, экспорта отчётов

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Видеоанализ в спорте						
1.1	Изучение основ обработки видео. Использование возможностей программы Kinovea для видеоанализа /Тема/	4	0				
1.2	Обработка видеоизображений. Программное обеспечение для видеоанализа	4	2				
1.3	Биомеханический анализ спортивных движений человека. /Лек/	4	2				
1.4	Изучение основных возможностей программ Kinovea /Лек/	4	4				
1.5	Изучение основ работы с программой Kinovea /Пр/	4	4				
1.6	Работа с фрагментами видеороликов и добавление графических элементов в видеофрагмент /Пр/	4	4				
1.7	Изучение возможностей программы для измерения расстояния и скорости в видеороликах /Пр/	4	4				
1.8	Изучение возможностей программы при параллельном изучении двух видео /Пр/	4	6				
1.9	Изучение возможностей программы при измерении промежутков времени в видеофрагментах /Пр/	4	4				
1.10	Изучение возможностей количественного анализа в видеофрагментах (измерения расстояния до элемента и параметров элемента) /Пр/	4	6				

1.11	Изучение основных возможностей программ Kinovea /Cp/	4	4				
1.12	Изучение возможностей программы для измерения расстояния и скорости в видеороликах /Cp/	4	4				
1.13	Изучение возможностей количественного анализа в видеофрагментах (измерение расстояния до элемента и параметров элемента) /Cp/	4	4				
1.14	Биомеханический анализ спортивных движений человека. /Cp/	4	2				
1.15	Изучение основных возможностей Longomatch при организации анализа видеофрагментов	4	0				
1.16	Изучение основ работы с программой Longomatch. /Лек/	4	4				
1.17	Работа с основными элементами программы Longomatch.	4	6				
1.18	Подготовка программы для анализа поразличным видам спорта /Пр/	4	4				
1.19	Работа с основными элементами программы Longomatch. /Cp/	4	8				

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 спомощью кино- или видеокамер, а также принятых по каналам телевидения или Интернет-каналам и сохраненных в видефильма в цифровом формате на компьютерных носителях называют
- Цифровым видео
 - компьютерным видео
 - видео
17. Видеопоток - это
- процесс передачи видеоданных на устройство вывода во время демонстрации фильма
 - показывает количество обрабатываемых бит видеоинформации за одну секунду времени
 - характеристика призванная оценить качество обработанного видео в сравнении с оригиналом и определяющаяся совокупностью значений разрешения
 - количество кадров сменяется за секунду. кадров сменяется за секунду.
18. Время отставания в LongoMatch- это
- Количество времени, прибавляемое к событию с момента его кодирования с целью определения времениостановки
 - Количество времени, отнимаемое от события с момента его кодирования с целью определения его начальноговремени
 - Особый тип события, во время которого игрок штрафуетс
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 простогоспособа создания презентаций с использованием моментов из разных игр».
- да
 - нет
21. Какой кнопки на панели инструментов LongoMatch не существует?
- Кнопка «Событие»
 - Кнопка «Таймер»
 - Кнопка «Метка»
 - Кнопка «Маркер»
22. Можно ли на панели инструментов программы LongoMatch изменять, добавлять инструменты?
- Да
 - Нет
23. Что обозначает следующий маркер на полосе прокрутке
- Маркер для секундомера
 - Маркер для точки синхронизации
 - Маркер для отслеживания пути
 - Маркер для ключевых изображений
24. Что обозначает следующий маркер на полосе прокрутке
- Маркер для секундомера
 - Маркер для точки синхронизации
 - Маркер для отслеживания пути
 - Маркер для ключевых изображений
25. Что обозначает следующий маркер на полосе прокрутке
- Маркер для секундомера
 - Маркер для точки синхронизации
 - Маркер для отслеживания пути
 - Маркер для ключевых изображений

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 NLAcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)
7.2	
7.3	А 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ кИнтернету
7.4	А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ кИнтернету
7.5	А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ кИнтернету
7.6	А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК TBLG 55 дюймов, доступ к Интернету
7.7	А 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ кИнтернету
7.8	D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ кИнтернету.
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 кИнтернету.
7.11	D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ кИнтернету.
7.12	D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ кИнтернету.
7.13	
7.14	B202А - Зал физкультурно-оздоровительных технологий с покрытием будо-маты.
7.15	B202С - компьютер ICL RAY, проектор, ТВ LG 55 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету
7.16	B203 (массаж) - персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету.
7.17	C203 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.18	C204 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету

7.19	C205 (потоковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.20	C207 (потоковая) - 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 (потоковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.41	E304 (потоковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.42	E305 (потоковая) - 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 (13 шт.), 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 ICLRAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитураSANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.46	E405 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICLRAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитураSANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.47	E407 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICLRAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитураSANAKO 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 (2x25Вт), 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 (2x25Вт), 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 (13шт.), 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 (2x25Вт), 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 (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.56	E701 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.57	E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), 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 (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.61	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.62	E801 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖКтелевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалымультимедийных 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.), ЖКтелевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалымультимедийных 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 сООО «Синтез» №228 от 10.04.2015 года.
7.70	Программное обеспечение САМО Турагент» для учебных заведений. Сублицензионный договор с ООО «САМОПлюс» № 200 от 23.11.2020 года.
7.71	Программное обеспечение TrevellLine: Platform. Сублицензионный договор с ООО «Тревел Лайн Системс» №5 от10.03.2025 года.

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 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, объяснения 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 изложения и разъяснения 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 неподготовившимся 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 непроработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

8.3. Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины
**Социальная адаптация в условиях
профессиональной деятельности**

Закреплена за кафедрой	Кафедра адаптивной физической культуры		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
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	40		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
Неделя	18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10
Практические	22	22	22	22
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

к.псх.н., Доц., Сумина Наталья Евгеньевна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 9

Зав. кафедрой Парфенова Л.А.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Сформировать у студентов комплекс знаний, умений и навыков, необходимых для успешной социальной адаптации в образовательной, профессиональной и социальной среде, а также подготовить их к эффективной деятельности с различными группами людей, в том числе с особыми потребностями.
1.2	Развить понимание механизмов и факторов социальной адаптации в контексте профессиональной деятельности;
1.3	сформировать коммуникативные умения и навыки межличностного взаимодействия;
1.4	изучить стратегии преодоления профессиональных и социальных трудностей, стрессов и конфликтов;
1.5	подготовка к созданию инклюзивной среды и работы с различными категориями клиентов, в том числе с особыми потребностями

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		ФТД
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Ведение в профессиональную деятельность	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Психология физической культуры и спорта	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-5: Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения
ОПК-5.2: Проводит профилактику негативного социального поведения

Знать:

Основы социального поведения и его норм.
 Причины и факторы, способствующие негативному социальному поведению.
 Особенности социального поведения лиц с ОВЗ.
 Методы и подходы профилактики негативного поведения.
 Законодательство и этические нормы, регулирующие работу с лицами с ОВЗ.
 Психологические особенности и особенности коммуникации с лицами с ОВЗ.

Уметь:

Анализировать причины и ситуации, вызывающие негативное поведение.
 Разрабатывать индивидуальные планы профилактики и коррекции поведения.
 Вести эффективную межличностную коммуникацию с лицами с ОВЗ.
 Использовать методы психолого-педагогической поддержки.
 Оказывать эмоциональную поддержку и мотивацию.

Владеть:

Проведения профилактических бесед и групповых занятий.
 Использования профилактических программ и техник.
 Взаимодействия с семьями и специалистами (психологами, социальными работниками).
 Оценки эффективности профилактических мероприятий.
 Предотвращения конфликтных ситуаций и их грамотного разрешения.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. модуль 1						
1.1	Понятие социальной адаптации, ее этапы, механизмы, условия. Социальная дезадаптация: понятия, причины /Тема/	4	0				
1.2	Понятие социальной адаптации, ее этапы, механизмы, условия. Социальная дезадаптация: понятия, причины /Лек/	4	4	ОПК-5.2-31	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4		

1.3	Понятие социальной адаптации, ее этапы, механизмы, условия. Социальная дезадаптация: понятия, причины /Пр/	4	4	ОПК-5.2-31			
1.4	Понятие социальной адаптации, ее этапы, механизмы, условия. Социальная дезадаптация: понятия, причины /Ср/	4	14	ОПК-5.2-31			
1.5	Социальная адаптация, как основное условие образовательной и профессиональной деятельности. Имидж, как способ социальной адаптации. Моделирование карьеры. Профессиональное резюме.	4	0				
1.6	Социальная адаптация, как основное условие образовательной и профессиональной деятельности. Имидж, как способ социальной адаптации. Моделирование карьеры. Профессиональное резюме.	4	2	ОПК-5.2-У1	Э1 Э2 Э3 Э4		
1.7	Социальная адаптация, как основное условие образовательной и профессиональной деятельности. Имидж, как способ социальной адаптации. Моделирование карьеры. Профессиональное резюме.	4	2	ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1			
1.8	Социальная адаптация, как основное условие образовательной и профессиональной деятельности. Имидж, как способ социальной адаптации. Моделирование карьеры. Профессиональное резюме.	4	6	ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-В1	Л1.1 Л2.1		
Раздел 2. модуль 2							
2.1	Особенности социальной адаптации инвалидов и лиц с ОВЗ в условиях образовательной деятельности	4	0				
2.2	Особенности социальной адаптации инвалидов и лиц с ОВЗ в условиях образовательной деятельности	4	4	ОПК-5.2-31	Э1 Э2 Э3 Э4		
2.3	Особенности социальной адаптации инвалидов и лиц с ОВЗ в условиях образовательной деятельности	4	10	ОПК-5.2-В1			
2.4	Особенности социальной адаптации инвалидов и лиц с ОВЗ в условиях образовательной деятельности	4	12	ОПК-5.2-У1	Л1.1 Л2.1		
2.5	Профессиональная адаптация: особенности адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья /Тема/	4	0				
2.6	Профессиональная адаптация: особенности адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья /Пр/	4	6	ОПК-5.2-В1	Э1 Э2 Э3 Э4		
2.7	Профессиональная адаптация: особенности адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья /Ср/	4	8	ОПК-5.2-В1 ОПК-5.2-У1	Л1.1 Л2.1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

вопросы для контроля знаний

1. Понятие социальной адаптации.
2. Виды, этапы, механизмов социально-психологической адаптации
3. Сущность и содержание понятий «адаптация», «адаптированность», «уровни адаптированности».
4. Типы адаптивного поведения личности и их особенности для инвалидов.
5. Группы инвалидов и лиц с ОВЗ на раннем этапе адаптации.
6. Программы социально-психологической поддержки и помощи инвалидам и лицам с ОВЗ, направленные оказание содействия в оптимизации адаптационного процесса.

5.2. Темы письменных работ

темы для докладов

модуль 1

1. Адаптация и ее виды. Понятие адаптации.
2. Механизмы успешной социальной адаптации.
3. Нормы позитивного социального поведения.
4. Социальное поведение и конфликты в обществе.
5. Ролевые игры использования норм позитивного социального поведения.
6. Социальная дезадаптация: понятия, причины.

модуль 2

1. Особенности обучения лиц с ОВЗ и инвалидов (по зрению, слуху, нарушением интеллекта, ОДА).
2. Специфика обучения студентов с нарушениями зрительного и слухового анализаторов.
3. Этапы адаптации в условиях образовательной деятельности людей с ОВЗ.
4. Эмоциональный барьер студентов с ОВЗ. Снижение эмоционального барьера людей с ОВЗ.
5. Стратегии по преодолению психологических барьеров в работе.
6. мониторинг рынка труда. Критерии выбора профессии для людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, различных нозологических групп.

5.3. Фонд оценочных средств

1. Что относится к понятию «адаптация» (2 ответа)?

- А) занимает одно из центральных мест в биологии.
Б) это состояние психологической напряженности в процессе деятельности в сложных условиях

В) приспособление живого организма к условиям окружающей среды

Г) совокупность реакций организма человека в ответ на неблагоприятные воздействия

2. Применительно к какой науке адаптация обозначает процесс приспособления человека к условиям социальной среды?

А) Физиология Б) Социология В) Биология Г) Антропология

3. Соотнесите понятия А) __ Б) __ В) __ Г) __

А) Смысл адаптации

Б) Функция адаптации

В) Результат, итог процесса адаптации

Г) Роль социальной адаптации

1) принятие личностью норм и ценностей среды, будь то социальная общность, организация, институт, а также включение человека в различные формы предметной деятельности и взаимодействия, имеющиеся в этих социальных образованиях.

2) адаптированность

3) позволяет включить личность в процессы, протекающие в непосредственной социальной среде, и в то же время является одним из средств изменения личности и среды.

4) освоение относительно стабильных условий среды, решение повторяющихся, типичных проблем путем использования принятых способов социального поведения, действия.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

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

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

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Собеседование, устный опрос - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой

дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

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

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

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

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

Зачет может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы.

Виды и формы отработки пропущенных занятий

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

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

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя.

Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

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

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

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

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Критерии оценивания

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Котлярова Л. Д., Попова И. В.	Социальная адаптация и основы социально-правовых знаний: практикум для аудиторной и самостоятельной работы для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки (специальностям) очной и заочной форм обучения	пос. Караваево: КГСХА, 2018

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Коробова М. В.	Влияние направленности и личностных качеств педагога на процесс формирования позитивных взаимоотношений с подростками с низким уровнем социальной адаптации: учебное пособие	Липецк: Липецкий ГПУ, 2022

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	eLibrary.Ru : научная электронная библиотека
Э2	Лань : электронно-библиотечная система
Э3	Юрайт : Электронно-библиотечная система

Э4	Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	
6.3.1.1	IC.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 NLAcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011)49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)
7.2	E602 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.3	E611 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven(2x25 Вт), доступ к Интернету
7.4	E711 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.5	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.6	D207 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖКтелевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Изучение теоретической части дисциплин призвано не только углубить и закрепить знания, полученные на аудиторных занятиях, но и способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы и организовать свое время. Самостоятельная работа при изучении дисциплин включает: - чтение студентами рекомендованной литературы и усвоение теоретического материала дисциплины; - знакомство с Интернет-источниками; - подготовку к различным формам контроля (тесты, контрольные работы); - подготовку и написание рефератов; - выполнение контрольных работ; - подготовку ответов на вопросы по различным темам дисциплины в той последовательности, в какой они представлены. Планирование времени, необходимого на изучение дисциплин, студентам лучше всего осуществлять весь семестр, предусматривая при этом регулярное повторение материала. Материал, законспектированный на лекциях, необходимо регулярно прорабатывать и дополнять сведениями из других источников литературы, представленных не только в программе дисциплины, но и в периодических изданиях. При изучении дисциплины сначала необходимо по каждой теме прочитать рекомендованную литературу и составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими этой теме для освоения последующих тем курса. Для расширения знания по дисциплине рекомендуется использовать Интернет-ресурсы; проводить поиски в различных системах и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем. При подготовке к контрольной работе необходимо прочитать соответствующие страницы основного учебника. Желательно также чтение дополнительной литературы. При написании контрольной работы ответ следует иллюстрировать схемами. При выполнении самостоятельной работы по написанию реферата студенту необходимо: прочитать теоретический материал рекомендованной литературе, периодических изданиях, на Интернет-сайтах; творчески переработать изученный материал представить его для отчета в форме реферата, проиллюстрировав схемами, диаграммами, фотографиями и рисунками. Тексты контрольных работ и рефератов должны быть изложены внятно, простым и ясным языком. При ответе на экзамене необходимо: продумать и четко изложить материал; дать определение основных понятий; дать краткое описание явлений; привести примеры. Ответ следует иллюстрировать схемами, рисунками и графиками.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
В процессе самостоятельной работы обучающийся приобретает навыки самоорганизации, самоконтроля,

