Подписан: Бахтияров Ренат Анвярьевич
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2026-09-08 21:21:36

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»**

Кафедра теории и методики легкой атлетики

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«27» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой
Е.П. Писаренкова

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ВФСК ГТО В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01. «Физическая культура»

*Направленность (профиль программы):* «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная
Курс 2-3
Семестр 4-5
Итоговая форма контроля – зачет

Рабочую программу разработала:
к. п. н., доцент
Бобкова Е.Н.

Смоленск 2026

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО ..... 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 6
5. Содержание дисциплины ..... 7
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 7
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 8
6. Самостоятельная работа ..... 9
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 10
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 10
7.2. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 13
7.3. Тестовые задания по дисциплине ..... 15
7.3. Вопросы к зачету ..... 40
8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины ..... 41
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 42
10. Методические указания для обучающихся по освоению ..... 42
дисциплины ..... 42
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 44
12. Лицензионное программное обеспечение ..... 46

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

- УК - 7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- ПК - 10 – способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.

Профессиональные стандарты (ПС):

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (П);
- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (ПДО);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (ИМД).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированности определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>о влиянии занятий физической культурой на формирование личности; о прикладном значении физической подготовки в профессиональной деятельности; о способности к самоорганизации и самообразованию; технику безопасности на занятиях по физическому воспитанию;<br>**Уметь:**<br>проводить анализ собственных действий и действий занимающихся, указывать на ошибки и исправлять их; выполнять комплексы упражнений, предусмотренные программой занятий, мероприятия;<br>**Иметь опыт:**<br>организации мест занятий в соответствии с установленными санитарно-гигиеническими нормативами; | П А/01.6 В/03.6<br>ПДО А/01.6<br>ИМД А/01.4 | УК-7 |
| **Знать:** о формировании осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни; правила техники безопасности и соблюдение её в процессе профессиональной деятельности;<br>характеристику средств, методов, форм контроля результатов образовательной деятельности;<br>методику оценки физической подготовленности занимающихся разных возрастных групп.<br>классификацию средств физического воспитания;<br>характеристику методов развития физических качеств, обучения двигательным действиям, организации и воспитания занимающихся;<br>методические особенности физического воспитания различных категорий населения; технику безопасности на занятиях по физическому воспитанию; особенности организации и проведения занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений; о проведении занятий, мероприятий по физической подготовке занимающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО; методику | ПОО А/01.6<br>ПДО А/02.6; С/01.6<br>ИМД А/01.4; А/03.4; В/01.4; В/03.5; С/01.5; С/03.5; D/03.5 | ПК-10 |

| | | |
|---|---|---|
| подготовки к выполнению населением нормативов испытаний (тестов)<br>**Уметь:** оценивать уровень исходного физического и функционального состояние занимающихся; оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений; средств и методов контроля физических способностей и функционального состояния, занимающихся с целью сохранения и поддержания спортивной формы;<br>объяснить различным слоям населения значение различных средств физического воспитания;<br>осуществлять подбор средств и методов, адекватных возрасту занимающихся; осуществлять контроль физической подготовленности и применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических способностей;<br>организовать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта; организовать и проводить массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия; обучать технике двигательных действий по различным разделам программы: гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; формировать у занимающихся заинтересованность и мотивированность в развитии физических качеств, способностей; применять методику подготовки к выполнению населением нормативов испытаний (тестов)<br>**Иметь опыт:**<br>применения средств, методов, приемов и форм обучения и воспитания на уроках физической культуры, в учебно-тренировочном процессе и физкультурно-оздоровительных занятиях различных слоев населения; организации и проведении соревнований, осуществлении судейства по базовым видам спорта и избранному виду спорта; организации и проведении массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; оценивания результатов освоения образовательной деятельности;<br>оценки и контроля физических способностей и функционального состояния обучающихся, техники выполнения физических упражнений; проведения занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений; методики проведения занятий, мероприятий по физической подготовке для развития физических | | |

| | | |
|---|---|---|
| качеств, способностей с учетом вида деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся; применять методику подготовки к выполнению населением нормативов испытаний (тестов) | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «ВФСК ГТО в практике физической культуры и спорта» относится к части дисциплины по выбору, элективные дисциплины по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.04.01 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений и разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.03.01 – «Физическая культура». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 и 3 курсах по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля: зачет.

Практическая реализация дисциплины предусматривает насыщение знаний студентов современными теоретическими положениями и концепциями, строящимися с учетом анализа передового практического опыта и материалов фундаментальных наук.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: психология, физиология, биомеханика двигательной деятельности, педагогика, теория и методика избранного вида спорта, теория и методика обучения базовым видам спорта, педагогика физической культуры, подготовка спортивного резерва.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «ВФСК ГТО в практике физической культуры и спорта» имеет трудоемкость, равную 2 зачетным единицам (72 часа).

**Распределение часов по видам учебной работы**

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 4 | 5 |
| *Контактная работа преподавателя с обучающимися* | | 8 | 4 | 4 |
| Практические занятия (ПЗ) | | 8 | 4 | 4 |
| Самостоятельная работа (всего) | | 60 | 32 | 28 |
| Итоговая аттестация (зачет) | | 4 | - | 4 |
| Общая трудоемкость | часы | 72 | 36 | 36 |
| | ЗЕ | 2 | 1 | 1 |

## 5. Содержание дисциплины
### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Практ . занятия | Сам. работа | Зачет |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. История возникновения и развития ВФСК ГТО. История знака ГТО. Путь знака ГТО. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации на современном этапе. | 8 | 2* | 6 | |
| 2. Уровни внедрения Комплекса ГТО и управления. Маркетинг и брендбук ВФСК ГТО. Роль и задачи образовательных организаций. Схема бизнес процессов внедрения Комплекса ГТО. Центры тестирования ВФСК ГТО. | 6 | 2* | 4 | |
| 3. Выполнение норм ВФСК ГТО. Организация судейства мероприятий ВФСК ГТО | 14 | 4* | 10 | |
| 4. Судейство в легкой атлетике, гимнастике. Получение судейской категории. | 10 | | 10 | |
| 5. Функциональные обязанности, требования к спортивным судьям, судейским бригадам, обеспечивающих проведение мероприятий ВФСК ГТО | 10 | | 10 | |
| 6. Функциональные обязанности спортивных судей главной судейской коллегии | 4 | | 4 | |
| 7. Урок «ГТО» в общеобразовательной школе | 6 | | 6 | |
| 8. Порядок судейства выполнения нормативов испытаний (тестов). | 10 | | 10 | |
| 9. Итоговая аттестация (зачёт) | 4 | - | - | 4 |
| ИТОГО: | 72 | 8 | 60 | 4 |
| Примечание: * - отмечены занятия, проводимые в интерактивных формах обучения | | | | |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### Содержание практических занятий

*Практические занятия* ориентированы на углубление знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы по организации и проведению физкультурно-массовой работы с населением, занятия направлены на формирование прикладных практических умений.

*По данному курсу занятия проводятся в интерактивной форме*, передача преподавателем информации студентам сопровождается показом с помощью различных вспомогательных средств (слайды, компьютер, проектор, интерактивная доска, постеры и пр.)

*Практические занятия*

*Тема 1.* История возникновения и развития ВФСК ГТО.

Зарождение Всесоюзного комплекса ГТО. Становление Всесоюзного комплекса ГТО. Развитие Всесоюзного комплекса ГТО. Развитие комплекса ГТО в наше время. Влияние Всесоюзного комплекса ГТО. Организация и методика подготовки населения к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Этапы и особенности формирования массовой физической культуры в России. Цели и задачи Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Нормы и требования в довоенный и послевоенный период. Возрождение ВФСК ГТО.

История знака ГТО. Путь знака ГТО. Значок ГТО (Готов к Труду и Обороне) СССР: история, цена и значимость награды. Знаки ГТО разных ступеней и лет.

Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации на современном этапе. Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Возрождение современного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Российской Федерации.

Литература: 1, 4, 5, http://gto.ru, http://museumsport.ru/wheelofhistory/gto/

*Тема 2.* Уровни внедрения Комплекса ГТО и управления.

Федеральный уровень. Федеральный оператор. Интернет - портал и автоматизированная информационная система. Официальное мобильное приложение. Региональный уровень. Муниципальный уровень. Центры тестирования в субъектах РФ. Отчетные периоды. Центры выдачи знаков отличия и удостоверений к ним. Послы ГТО.

Маркетинг и брендбук ВФСК ГТО. Фирменный стиль ГТО. Маркетинговая программа комплекса ГТО. Примеры использования фирменного стиля ГТО. Защита бренда комплекса ГТО. Брендбук.

Роль и задачи образовательных организаций. Схема бизнес процессов внедрения Комплекса ГТО.

Центры тестирования. ГТО в образовательных организациях.

Процедура регистрации и приема-подачи заявки для выполнения испытаний, входящих в состав комплекса ГТО. Хранение информации в Центре тестирования. Получение медицинского допуска к выполнению испытаний. Явка в Центры тестирования. Регистрация. Подготовка к работе судейских бригад. Выполнение испытаний комплекса ГТО. Оформление протоколов. Формирование заявки на знаки отличия. Региональный оператор комплекса ГТО. Приказ на вручение серебренных и бронзовых знаков отличий. Федеральный оператор комплекса ГТО. Минспорт России. Изготовление знаков отличия. Дистрибуция знаков отличия. Вручение знаков отличия и удостоверений к ним.

Литература: 1, 4, 5, http://gto.ru

*Тема 3.* Выполнение норм ВФСК ГТО.

Изучить приказ Минспорта России от 01.02.2016 № 70 «Об утверждении методических рекомендаций по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО». Ознакомиться с инструкцией по работе с автоматизированной информационной системой комплекса ГТО (АИС ГТО).

Организация судейства мероприятий ВФСК ГТО. Функциональные обязанности, требования к спортивным судьям, судейским бригадам, обеспечивающих проведение мероприятий ВФСК ГТО. Функциональные обязанности спортивных судей главной судейской коллегии. Функции медицинского сопровождения тестирования в рамках ВФСК ГТО.

Литература: 2, 3, http://gto.ru

Занятие 4.

Тема. Выполнение норм ВФСК ГТО.

Места для выполнения нормативов ВФСК ГТО. Выполнение норм ВФСК ГТО. Порядок организации тестирования качества силы, быстроты, выносливости, координационных способностей, прикладных навыков, туристический поход с проверкой туристических навыков, самозащита без оружия, стрельба с применением стрелкового электронного тренажера (комплекс)(«ЭКК» -«электронное оружие») из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м, рывок гири.

Литература: 1, 2, 3, http://gto.ru

## 6. Самостоятельная работа

| № п/п | Виды самостоятельной работы | Форма отчетности | Объем, часов |
|---|---|---|---|
| 1. | История возникновения и развития ВФСК ГТО | Устный опрос | 2 |
| 2. | История знака ГТО. Путь знака ГТО | Устный опрос | 2 |
| 3. | Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации на | Тестирование | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | современном этапе | | |
| 4. | Уровни внедрения Комплекса ГТО и управления | Тестирование | 2 |
| 5. | Маркетинг и брендбук ВФСК ГТО | Тестирование | 2 |
| 6. | Роль и задачи образовательных организаций. Схема бизнес процессов внедрения Комплекса ГТО | Тестирование | 2 |
| 7. | Центры тестирования ВФСК ГТО | Тестирование | 2 |
| 8. | Выполнение норм ВФСК ГТО | Устный опрос | 4 |
| 9. | Организация судейства мероприятий ВФСК ГТО | Тестирование | 2 |
| 10. | Судейство в легкой атлетике, гимнастике. Получение судейской категории | Устный опрос | 10 |
| 11. | Функциональные обязанности, требования к спортивным судьям, судейским бригадам, обеспечивающих проведение мероприятий ВФСК ГТО | Устный опрос | 10 |
| 12. | Функциональные обязанности спортивных судей главной судейской коллегии | Устный опрос | 4 |
| 13. | Урок «ГТО» в общеобразовательной школе | Устный опрос | 6 |
| 14. | Порядок судейства выполнения нормативов испытаний (тестов). Порядок организации тестирования прикладных навыков. | Устный опрос | 10 |
| 15. | Итого | | 60 |

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| УК-7 | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» | **Знает (пороговый уровень):** о влиянии занятий физической культурой на формирование личности; о прикладном значении физической подготовки в профессиональной деятельности; о способности к самоорганизации и самообразованию; технику безопасности на занятиях по физическому воспитанию; |

| | | |
|---|---|---|
| | A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.<br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования.<br>ПС «Педагог дополнительного образования»<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.<br>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>A/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам | **Умеет (стандартный уровень):**<br>проводить анализ собственных действий и действий занимающихся, указывать на ошибки и исправлять их;<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):** организации мест занятий в соответствии с установленными санитарно-гигиеническими нормативами; |
| ПК-10 | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.<br>ПС «Педагог дополнительного образования»<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной образовательной программы;<br>C/01.6 Организация и проведение массовых | **Знать:** о формировании осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни; правила техники безопасности и соблюдение её в процессе профессиональной деятельности;<br>характеристику средств, методов, форм контроля результатов образовательной деятельности;<br>методику оценки физической подготовленности занимающихся разных возрастных групп.<br>классификацию средств физического воспитания;<br>характеристику методов развития физических качеств, обучения двигательным действиям, организации и воспитания занимающихся;<br>методические особенности физического воспитания различных категорий населения; технику безопасности на занятиях по физическому воспитанию; особенности |

| | | |
|---|---|---|
| | досуговых мероприятий.<br>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>A/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам;<br>A/03.4 Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом;<br>B/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке<br>B/03.5 Планирование, организация и проведение образовательной работы по физической культуре с обучающимися, занимающимися;<br>C/01.5 Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации;<br>C/03.5 Обеспечение безопасности и профилактика травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации.<br>D/03.5 Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) | организации и проведения занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений; о проведении занятий, мероприятий по физической подготовке занимающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО; методику подготовки к выполнению населением нормативов испытаний (тестов)<br>**Уметь (стандартный уровень):** оценивать уровень исходного физического и функционального состояние занимающихся; оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений; средств и методов контроля физических способностей и функционального состояния, занимающихся с целью сохранения и поддержания спортивной формы;<br>объяснить различным слоям населения значение различных средств физического воспитания;<br>осуществлять подбор средств и методов, адекватных возрасту занимающихся; осуществлять контроль физической подготовленности и применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических способностей;<br>организовать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта; организовать и проводить массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия; обучать технике двигательных действий по различным разделам программы: гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; формировать у занимающихся заинтересованность и мотивированность в развитии физических качеств, способностей; применять методику подготовки к выполнению населением нормативов испытаний (тестов)<br>**Иметь опыт (эталонный уровень):**<br>применения средств, методов, приемов и форм обучения и воспитания на уроках физической культуры, в учебно-тренировочном процессе и физкультурно-оздоровительных занятиях различных слоев населения; организации и проведении соревнований, осуществлении судейства по базовым видам спорта и |

| | | |
|---|---|---|
| | | избранному виду спорта; организации и проведении массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; оценивания результатов освоения образовательной деятельности;<br>оценки и контроля физических способностей и функционального состояния обучающихся, техники выполнения физических упражнений; проведения занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений; методики проведения занятий, мероприятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей с учетом вида деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся; применять методику подготовки к выполнению населением нормативов испытаний (тестов) |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• *Пороговый* – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• *Стандартный* – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• *Эталонный* – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль осуществляется в виде устного опроса, проверке выполнения письменных домашних заданий, тестового контроля знаний студентов. Итоговый контроль осуществляется в форме зачета в 9 семестре.

Перечень требований и вопросов к зачету

1. Получить положительную оценку по пройденным темам.
2. Выполнить требования по самостоятельной работе.

Темы докладов:

- урок ГТО в общеобразовательной школе.
- фестивали ВФСК ГТО.
- организация судейства мероприятий ВФСК ГТО.
- функциональные обязанности, требования к спортивным судьям, судейским

бригадам, обеспечивающих проведение мероприятий ВФСК ГТО.

– функциональные обязанности спортивных судей главной судейской коллегии.

– функции медицинского сопровождения тестирования в рамках ВФСК ГТО.

– места для выполнения нормативов ВФСК ГТО. Выполнение норм ВФСК ГТО. Порядок организации тестирования качества силы, быстроты.

– места для выполнения нормативов ВФСК ГТО. Выполнение норм ВФСК ГТО. Порядок организации тестирования качества выносливости, координационных способностей.

– места для выполнения нормативов ВФСК ГТО. Выполнение норм ВФСК ГТО. Порядок организации тестирования прикладных навыков, туристический поход с проверкой туристических навыков.

– места для выполнения нормативов ВФСК ГТО. Выполнение норм ВФСК ГТО. Порядок организации тестирования самозащита без оружия.

– места для выполнения нормативов ВФСК ГТО. Выполнение норм ВФСК ГТО. Порядок организации тестирования стрельба с применением стрелкового электронного тренажера (комплекс)(«ЭКК» -«электронное оружие») из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м.

– места для выполнения нормативов ВФСК ГТО. Выполнение норм ВФСК ГТО. Порядок организации тестирования рывок гири.

3. Составить программу занятий по подготовке к выполнению норм (испытаний) ВФСК ГТО на месяц, при условии занятий три раза в неделю:

1 ступень – мальчики и девочки от 6 до 7 лет;

2 ступень – мальчики и девочки от 8 до 9 лет;

3 ступень – мальчики и девочки от 10 до 11 лет;

4 ступень – юноши и девушки от 12 до 13 лет;

5 ступень – юноши и девушки от 14 до 15 лет;

6 ступень – мужчины и женщины от 16 до 17 лет;

7 ступень – мужчины и женщины от 18 до 19 лет;

8 ступень – мужчины и женщины от 20 до 24 лет;

9 ступень – мужчины и женщины от 25 до 29 лет;

10 ступень – мужчины и женщины от 30 до 34 лет;

11 ступень – мужчины и женщины от 35 до 39 лет;

12 ступень - мужчины и женщины от 40 до 44 лет;

13 ступень - мужчины и женщины от 45 до 49 лет;

14 ступень - мужчины и женщины от 50 до 54 лет;

15 ступень - мужчины и женщины от 55 до 59 лет;

16 ступень - мужчины и женщины от 60 до 64 лет;

17 ступень - мужчины и женщины от 65 до 69 лет;

18 ступень - мужчины и женщины от 70 лет и старше;

### 7.3. Тестовые задания по дисциплине

Промежуточная аттестация проводится для оценки качества освоения материала вариативных модулей по итогам итогового тестирования в форме зачета. До начала тестирования слушатель должен знать цель тестирования, количество заданий и время выполнения теста. Максимальное время выполнения тестирования: 45 мин.

**Вариант №1.**

**1. Современная структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из:**

а. 9 ступеней;
б.11 ступеней;
в.13 ступеней;
г.18 ступеней;

**2. На третьем этапе (2017г) в соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», предусматривалось внедрение комплекса ГТО:**

а. среди обучающихся всех образовательных организаций страны, а также других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации.
б. среди занимающихся всех физкультурно-спортивных организаций страны; а также детей и подростков, занимающихся спортом в образовательных организациях во всех субъектах Российской Федерации;
в. Всех категорий населения Российской Федерации во всех субъектах Российской Федерации;
г. Всех категорий населения Российской Федерации в отдельных субъектах Российской Федерации.

**3. Основными требованиями к спортивному оборудованию спортивных площадок для проведения мероприятий ВФСК ГТО являются:**

а. спортивное оборудование должно быть окрашено в яркие цвета, эстетически привлекательным;
б. спортивное оборудование должно соответствовать требованиям санитарно-гигиенических норм, охраны жизни и здоровья человека;
в. спортивное оборудование должно быть сертифицировано, соответствовать требованиям санитарно-гигиенических норм, охраны жизни и здоровья человека, быть удобным в технической эксплуатации, эстетически привлекательным;
г. спортивное оборудование должно соответствовать требованиям санитарно–гигиенических норм , быть удобным в технической эксплуатации.

**4.Методические рекомендации по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.04.2023 № 259, разработаны в целях:**

а. проведения соревнований среди детей и подростков с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
б. проведения мероприятий среди населения с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и определения абсолютного победителя в личном и командных зачетах;
в. проведения физкультурно-спортивных праздников среди населения с использованием испытаний(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
г. проведения соревнований среди спортсменов с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и определение абсолютного победителя в личном и командном зачетах.

**5. Методические рекомендации по организации мероприятий ВФСК ГТО, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 1 февраля 2016 г №70, содержат :**

а. рекомендуемый уровень квалификации спортивных судей ВФСК ГТО, рекомендации по финансовому обеспечению их деятельности;
б. рекомендуемый уровень квалификации спортивных судей, состав и порядок формирования главных судейских коллегий и судейских бригад ВФСК ГТО, рекомендации по материально- техническому и финансовому обеспечению их деятельности;
в. состав и порядок формирования главных судейских коллегий и судейских бригад ВФСК ГТО;
г. рекомендуемый уровень квалификации спортивных судей ВФСК ГТО, рекомендации по материально-техническому и финансовому обеспечению их деятельности.

6**. Координация мероприятий по внедрению комплекса ГТО по стране осуществляется:**

а. Министерством обороны Российской Федерации и Министерством спорта Российской Федерации.
б. Министерством обороны Российской Федерации и Министерством образования и науки Российской Федерации.
в. Министерством спорта Российской Федерации.
г. Министерством обороны Российской Федерации.

7. **Оценка выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется:**

а. волонтером и спортивным судьей;
б. спортивным судьей;
в. тренером и волонтером;
г. другими участниками тестирования.

8. **Форма федерального статистического наблюдения за реализацией комплекса 2- ГТО это:**

а. комплекс мероприятий , включающий информирование о нормативах комплекса ГТО, порядке тестирования и рекомендациях к недельному двигательному режиму, организацию физической подготовки в целях успешного прохождения тестирования и иные мероприятия;
б. награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней ГТО;
в. установленная органами исполнительной власти последовательность организации и поведения тестирования населения по выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности населения;
г. форма статического учета данных о выполнении видов испытаний (тестов) и нормативов гражданами Российской Федерации.

9.**Удостоверение к знаку отличия комплекса ГТО это:**
а. официальный документ Центра тестирования, в котором спортивным судьей фиксируются результаты выполнения испытаний (тестов) каждого участника, являющийся основанием для представления гражданина к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО;
б. карточка, в которой фиксируются персональные данные участника, отметки о наличии медицинского заключения, виды испытаний (тестов), которые выполняются участником согласно государственным требованиям к соответствующей ступени комплекса ГТО, результаты выполнения испытаний(тестов), сведения о награждении знаком отличия комплекса ГТО и о наличии спортивного разряда(при наличии);
в. документ, подтверждающий факт вручения знака отличия комплекса ГТО ( бронзового, серебряного или золотого) соответствующей степени комплекса ГТО;
г. награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней комплекса ГТО.

**10. Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством:**
а. методиста или самостоятельно;
б. главного судьи соревнований;
в. инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно;
г. волонтера или педагога организатора.

**11. Укажите максимальное количество участников забега на 1000м, 1500м 2000м, 3000мм**
а. 5 человек;
б. 10 человек;
в. 20 человек;
г. 30 человек.

**12. Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Сколько участнику предоставляется попыток:**
а. три попытки, в зачет идет лучший результат;
б. три попытки, в зачет идет средний результат;

в. две попытки, в зачет идет лучший результат;
г. две попытки, в зачет идет средний результат.

**13. Метание теннисного мяча в цель производится:**

а. с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см, нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола;
б. с расстояния 2 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см, нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола;
в. с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 50 см, нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола;
г. с расстояния 2 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см, нижний край обруча находится на высоте 3 м от пола.

**14. Испытание «Плавание на 10,15,25,50 м» проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Участникам разрешено стартовать:**

а. с тумбочки;
б. с бортика;
в. из воды;
г. все варианты правильные.

**15. Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию:**

а. 5м (для 3 ступени), 10 м по мишени 1;
б. 5 м (для 3 ступени), 10 м по мишени 8;
в. 5 м по мишени 1;
г. 10 м по мишени 1.

**16. В походе у участников тестирования проверяют следующие туристические знания и навыки:**

а. ориентирование на местности по карте и навигатору, способы преодоления препятствий, умение играть на гитаре;
б. укладка рюкзака, установка палатки, разжигание костра, транспортировка пострадавших, способы преодоления страха;
в. укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий;
г. укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, способы борьбы с лесными зверями, установка шатра, разжигание костра, способы преодоления страха.

**17. В программу зимнего двоеборья комплекса ГТО для 3-9 ступеней входят следующие испытания:**

а. подтягивание на высокой перекладине (Ю,М)/ сгибание и разгибание рук (Д,Ж), лыжная гонка;
б. стрельба, лыжная гонка;
в. подтягивание на высокой перекладине(М,Ю)/ тестирование гибкости (Д,Ж), лыжная гонка;
г. прыжок в длину с места, лыжная гонка.

**18. Функциональные обязанности по подготовке материалов и документов, необходимых для проведения мероприятий ВФСК ГТО, обеспечению выпуска официальных материалов с результатами участников мероприятий ВФСК ГТО возлагается на:**

а. заместителя главного судьи;

б. руководителя службы судей при участниках;

в. судей секретариата;

г. заместителя главного судьи по составу судейской коллегии.

**19. Сколько судей на снаряде входят в состав судейской бригады мероприятий ВФСК ГТО муниципального и регионального уровней по приему испытания «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»:**

а. 1-2;

б. 2-4;

в. 2-3;

г. 3-4.

**20. « Судья компьютерного определения результатов» входит в состав судейской бригады по приему следующего испытания комплекса ГТО:**

а. «Бег на 1000м, 1500м, 2000м, 3000м»;

б. «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку»;

в. «Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку»;

г. «Плавание 10м, 15м, 25м, 50м.

**21. «Судья радиоинформатор на полигоне» входит в состав судейской бригады по приему следующего испытания комплекса ГТО:**

а. «туристский поход на 5км, 10км, 15 км с проверкой туристических навыков»;

б. «скандинавская ходьба на 2км, 3км, 4км»;

в. « стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку»;

г. «самозащита без оружия».

**22. «Судья комиссии определения результатов» входит в состав судейской бригады по приему следующего испытания комплекса ГТО:**

а. стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку;

б. прыжок в длину с разбега;

в. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу;

г. стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку.

**23. В обязанности главного судьи мероприятия ВФСК ГТО входит:**

а. организация работы секретариата ГСК;

б. проверка мест проведения мероприятия ВФСК ГТО;

в. подбор спортивных судей мероприятия ВФСК ГТО;

г. инструктирование судей при участниках, координация их работы в ходе проведения мероприятий ВФСК ГТО.

**24. В обязанности руководителя информационной службы мероприятия ВФСК ГТО входит:**

а. согласование изменений регламента и расписания при проведении испытания (теста) ВФСК ГТО;

б. рассмотрение протестов в рамках своей компетенции;

в. ведение документации по награждению победителей и призеров мероприятия ВФСК ГТО;

г. обеспечение работы системы автоматической и полуавтоматической регистрации результатов участников.

**25. Автоматизированная информационная система Комплекса ГТО, обеспечивает следующие процессы:**

а. подготовка отчетов и аналитических данных;

б. внесение и учет результатов прохождения тестировани;

в. проведение вебинаров, управление прямыми трансляциями и мультимедийным контентом (фото и видео файлы, архивы данных);

г. все вышеперечисленные процессы.

**26. Из скольких цифр состоит идентификационный номер участника тестирования в рамках комплекса ГТО:**

а. из 5 цифр;

б. из 7 цифр;

в. из 10 цифр;

г. из 11цифр.

**27. После завершения тестирования спортивные судьи оформляют протоколы по каждому из видов испытаний, подписывают их, и затем заверяют подлинность внесенных данных личной подписью:**

а. главного спортивного судьи;

б. руководителя службы судей при участниках;

в. заместителя главного судьи по составу судейской коллегии;

г. главного секретаря.

**28. Укажите, какой срок хранения протоколов итоговых результатов выполнения испытаний комплекса ГТО на бумажном носителе, в архивах Центра тестирования:**

а. не менее 5 лет;

б. не менее 10 лет;

в. не менее 50 лет;

г. в течении неограниченного количества времени.

**29. К выполнению нормативов ВФСК ГТО допускаются лица, относящиеся к:**

а. специальной спортивной медицинской группе для занятий физической культурой;

б. основной и подготовительной медицинским группам для занятий физической культурой;

в. только основной медицинской группе для занятий физической культурой;
г. только специальной медицинской группе для занятий физической культурой.

**30. Оказание скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи участникам испытаний, входящих в состав ВФСК ГТО осуществляется:**

а. главной судейской коллегией ВФСК ГТО;
б. силами волонтеров, имеющих медицинское образование;
в. силами выездной бригады скорой медицинской помощи;
г. медицинским персоналом объекта спорта, где проводится мероприятие ВФСК ГТО.

**Вариант № 2.**

**1. Укажите сроки реализации этапа повсеместного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения:**

а. 2014 г;
б. 2015-2016 гг;
в. 2017г;
г. 2018г.

**2. В соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в 2014-2017 годах ориентировочное количество участников тестирования, осуществляющих соответствующую подготовку в рамках комплекса ГТО, должно составить:**

а. 15 млн.человек;
б. 10 млн.человек;
в. 8 млн. человек;
г. 3 млн. человек.

**3. Методические рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников подготовлены в соответствии с:**

а. планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165;
б. поручением Президента Российской Федерации В.В.Путина по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта 24 марта 2014г;
в. Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г №172 с 1 сентября 2014 г ода «О внедрении в действие Всероссийского физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО);
г. постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года №540 « Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-

спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**4.Методические рекомендации по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.04.2023 № 259 , разработаны в целях:**

а. проведения соревнований среди детей и подростков с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б. проведения физкультурно-спортивных праздников среди населения с использованием испытаний( тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

в. проведение соревнований среди спортсменов с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и определения абсолютного победителя в личном или командном зачетах;

г. проведения мероприятий среди населения с использованием испытаний(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и определения абсолютного победителя в личном или командном зачетах.

**5. Методические рекомендации по организации судейства мероприятий ВФСК ГТО, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 1 февраля 2016 г№70, содержат:**

а. рекомендуемый уровень квалификации спортивных судей ВФСК ГТО, рекомендации по финансовому обеспечению их деятельности;

б. состав и порядок формирования главных судейских коллегий и судейских бригад ВФСК ГТО;

в. рекомендуемый уровень квалификации спортивных судей, состав и порядок формирования главных судейских коллегий и судейских бригад ВФСК ГТО, рекомендации по материально- техническому и финансовому обеспечению их деятельности;

г. рекомендуемый уровень квалификации спортивных судей ВФСК ГТО, рекомендации по материально- техническому и финансовому обеспечению их деятельности.

**6. Координация мероприятий по внедрению комплекса ГТО по стране осуществляется:**

а. Министерством обороны Российской Федерации и Министерством спорта Российской Федерации;

б. Министерством обороны Российской Федерации и Министерством образования и науки Российской Федерации;

в. Министерством обороны Российской Федерации;

г. Министерством спорта Российской Федерации.

**7.Определение личного и командного места участников мероприятий ВФСК ГТО осуществляется по:**

а. 10-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам выполнения испытаний(тестов) комплекса ГТО;
б. 100-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам выполнения испытаний(тестов) комплекса ГТО;
в. 50-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам выполнения испытаний(тестов) комплекса ГТО;
г. 100-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам выполнения испытаний(тестов) комплекса ГТО.

**8. Нормативы комплекса ГТО это:**

а. государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений;
б. перечень тестов (физических упражнений) на определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков
в. количественные значения показателей выполнения испытаний( тестов) комплекса ГТО, которые позволяют оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;
г. минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

**9. Выполнение нормативов Комплекса ГТО производится в :**

а. соревновательной обстановке;
б. праздничной обстановке;
в. светской обстановке;
г. обстановке открытого физкультурно - спортивного мероприятия.

**10. Челночный бег 3х10м проводится:**

а. на любой ровной площадке только с мягким покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью;
б. на любой площадке с мягким покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью;
в. только на легкоатлетической дорожке в манеже;
г. на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

**11. Укажите высоту грифа перекладины для участников 2-3 ступеней при выполнении испытания «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»:**

а. 80 см;
б. 85 см;
в. 90 см;
г. 95 см.

**12. Во время испытания «Поднимание туловища из положения лежа на**

**спине» участник выполняет поднимание:**
а. касаясь ладонями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП;
б. касаясь ладонями голеностопного сустава, с последующим возвратом в ИП;
в. касаясь локтями специальной планки, с последующим возвратом в ИП;
г. касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

**13. Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Укажите количество пробных и зачетных выстрелов:**
а. 5 пробных, 5 зачетных;
б. 3 пробных, 5 зачетных;
в. 3 пробных, 10 зачетных;
г. 5 пробных, 10 зачетных.

**14. Для участников 4-5, 6 ступеней длина туристического похода с проверкой туристических навыков составляет:**
а. 3 км;
б. 5 км;
в. 7 км;
г. 10 км.

**15. Дистанции для участников скандинавской ходьбы преимущественно прокладываются:**
а. на дорожках парков по ровной или слабопересеченной местности;
б. вокруг баскетбольной площадки;
в. на тротуарах и в скверах города;
г. на дорожках парков по сильнопересеченной местности.

**16. На должность главного судьи, главного секретаря, заместителя главного судьи по видом спорта мероприятий ВФСК ГТО, проводимых субъектами Российской Федерации, рекомендуется назначить лиц, имеющих квалификационную категорию:**
а. не ниже «спортивный судья первой категории»;
б. не ниже «спортивный судья второй категории»;
в. не ниже «спортивный судья третей категории»;
г. любую из установленных в Российской Федерации.

**17. Служба награждения и торжественных церемониалов обеспечивает:**
а. идентификацию участников мероприятия ВФСК ГТО по предъявляемым документам;
б. информационное сопровождение мероприятий ВФСК ГТО и своевременно информирует участников, зрителей и представителей прессы о ходе и результатах мероприятия ВФСК ГТО;
в. выпуск официальных материалов с результатами участников мероприятий ВФСК ГТО;
г. подготовку и проведение церемонии награждения победителей и призеров мероприятий ВФСК ГТО.

**18.Сколько судей и волонтеров входят в состав судейской бригады мероприятий ВФСК ГТО муниципального и регионального уровней по**

**приему испытания «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула»:**
а. 6-7 судей и 2 волонтера;
б. 6-7 судей и 1 волонтера;
в. 5-6 судей и 2 волонтера;
г. 5-6 судей и 1 волонтера.

**19. «Судья радиоинформатор на полигоне» входит в состав судейской бригады по приему следующего испытания комплекса ГТО:**
а. скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км;
б. туристический поход на 5км, 10км, 15км с проверкой туристических навыков;
в. стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку;
г. самозащита без оружия.

**20. «Судья комиссии определения результатов» входит в состав судейской бригады по приему следующего испытания комплекса ГТО:**
а. Стрельба из электронного оружия из положения сидя и стоя с опорой локтей о стол или стойку;
б. Прыжок в длину с разбега;
в. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку;
г. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу.

**21. В обязанности главного судьи мероприятия ВФСК ГТО входит:**
а. организация работы секретариата ГСК;
б. подбор спортивных судей мероприятия ВФСК ГТО;
в. инструктирование судей при участниках, координация их работы в ходе проведения мероприятия ВФСК ГТО;
г. проверка мест проведения мероприятия ВФСК ГТО на наличие оборудования и инвентаря, используемого для проведения мероприятия ВФСК ГТО.

**22. В обязанности руководителя информационной службы мероприятия ВСФК ГТО входит:**
а. согласование изменения регламента и расписания при проведении испытания (теста) ВФСК ГТО;
б. обеспечение работы системы автоматической и полуавтоматической регистрации результатов участников;
в. рассмотрение протестов в рамках своей компетенции;
г. ведение документации по награждению победителей и призеров мероприятия ВФСК ГТО.

**23. Автоматизированная информационная система комплекса ГТО, обеспечивает следующие процессы:**
а. подготовка отчетов и аналитических данных;
б. внесение и учет результатов прохождения тестирования;

в. проведение вебинаров, управление прямыми трансляциями и мультимедийным контентом( фото и видео файлы, архивы данных);
г. все вышеперечисленные процессы.

**24. Из скольких цифр состоит идентификационный номер участника тестирования в рамках комплекса ГТО:**
а. из 9 цифр;
б. из 10 цифр;
в. из 11 цифр;
г. из 12цифр.

**25. После завершения тестирования спортивные судьи оформляют протоколы по каждому из видов испытаний, подписывают их, и затем заверяют подлинность внесенных данных личной подписью:**
а. руководителя службы судей при участниках;
б. заместителя главного судьи по составу судейской коллегии;
в. главного спортивного судьи;
г. главного секретаря.

**26. Укажите, срок хранения протоколов итоговых результатов выполнения испытаний комплекса ГТО на бумажном носителе, в архивах Центра тестирования:**
а. не менее 10 лет;
б. не менее 50 лет;
в. не менее 75 лет;
г. в течении неограниченного количества времени.

**27. К выполнению нормативов ВФСК ГТО допускаются лица, относящиеся к:**
а. основной и подготовительной медицинским группам для занятий физической культурой;
б. специальной спортивной медицинской группе для занятий физической культурой;
в. только основной медицинской группе для занятий физической культурой;
г. только специальной медицинской группе для занятий физической культурой.

**28. Организаторы испытаний, входящих в ВФСК ГТО, при их проведении предусматривают решение следующих вопросов в части медицинского сопровождения:**
а. наличие допуска к испытаниям, входящих в ВФСК ГТО;
б. оценка мест проведения испытаний;
в. порядок задействования и координации медицинских организаций, участвующих в оказании первичной медико-санитарной и специализированной медицинской помощи участникам соревнований;
г. все варианты ответов правильные.

**29. Оказание скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи участникам испытаний, входящих в ВФСК ГТО осуществляется:**

а. главной судейской коллегией ВФСК ГТО;
б. силами выездной бригады скорой медицинской помощи;
в. силами волонтеров имеющих медицинское образование;
г. медицинским персоналом объекта спорта, где проводится мероприятие ВФСК ГТО.

**30. Основанием для допуска по медицинским заключениям к испытаниям входящим в ВФСК ГТО является медицинское заключение с отметкой напротив каждой фамилии участника:**

а. пригоден;
б. не соответствует;
в. здоров;
г. допущен.

**Вариант № 3.**

**1.Укажите сроки реализации этапа повсеместного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения:**

а. 2014г;
б. 2015г;
в. 2016г;
г. 2017г.

**2. Виды испытаний (тесты) комплекса ГТО это:**

а. государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений;
б. перечень тестов (физических упражнений) на определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;
в. количественные значения показателей выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО, которые позволяют оценить разносторонность двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;
г. минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

**3. Для того чтобы участники физкультурных и спортивных мероприятий ВФСК ГТО могли полностью реализовать свои способности, ГСК необходимо выбрать:**

а. целесообразную последовательность проведения тестирования;
б. целесообразную последовательность смены состава судей;
в. правильный режим питания и отдыха;
г. ближайший центр тестирования.

**4. Челночный бег 3х10 проводится:**

а. на любой ровной площадке только с мягким покрытием, обеспечивающим

хорошее сцепление с обувью;
б. на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью;
в. на любой площадке с мягким покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью;
г. только на легкоатлетической дорожке в манеже.

**5. Смешанное передвижение на 1, 1.5, 2, 3 км состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Укажите максимальное количество участников забега:**
а. 10 человек;
б. 20 человек;
в. 30 человек;
г. 40 человек.

**6. Во время выполнения теста «Рывок гири» переход к выполнению упражнения другой рукой участником может быть сделан:**
а. один раз;
б. два раза;
в. ни разу;
г. столько раз, сколько захочет участник.

**7. Метание мяча и спортивного снаряда выполняется с места или прямого разбега способом:**
а. из-за спины через голову;
б. через сторону вперед;
в. из-за спины через плечо;
г. любым удобным способом.

**8. Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях:**
а. 1, 2, 3 км
б. 1, 3, 5, 10 км
в. 2, 3, 5, 10 км
г. 1, 2, 3, 5 км

**9. Дистанции для участников скандинавской ходьбы преимущественно прокладываются:**
а. на дорожках парков по ровной или слабопересеченной местности;
б. вокруг баскетбольной площадки;
в. на тротуарах и в скверах города;
г. на дорожках парков по сильнопересеченной местности.

**10. Основными принципами развития сети спортивных сооружений для подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО являются:**
а. многофункциональность открытых плоскостных физкультурно-спортивных сооружений, обеспечивающих создание оптимальных условий для организации и проведения мероприятий по подготовке к выполнению и выполнения нормативов Комплекса ГТО;
б. возможность использования плоскостной физкультурно-спортивной инфраструктуры всеми возрастными группами населения с целью их

максимального привлечения к физической культуре и спорту;
в. ориентация на виды спорта, наиболее популярные в конкретном субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании, образовательной организации, предприятии, воинской части и др.;
г. все варианты правильные.

**11. При организации и проведении физкультурных и спортивных мероприятий ВФСК ГТО рекомендуется использовать:**

а. перечень примерных программ подготовки населения к тестированию по комплексу ГТО;
б. перечень вариативных программ, состоящих из испытаний (тестов) федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта входящим в ВФСК ГТО;
в. перечень программ спортивной подготовки по видам спорта;
г. перечень вариативных программ, состоящих из испытаний (тестов) комплекса ГТО согласно методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**12. Для представления участников , выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, к награждению знаками отличия комплекса ГТО в состав судейских бригад мероприятий ВФСК ГТО включаются представители:**

а. органов исполнительной власти субъекта РФ в области физической культуры и спорта;
б. центра тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
в. Министерства спорта РФ и центра тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
г. центра мониторинга по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

**13. В программу летнего двоеборья комплекса ГТО для 4-9 ступеней входят следующие испытания (тесты):**

а. самозащита без оружия, бег на выносливость;
б. подтягивание на высокой перекладине (3 мин, Ю, М) / сгибание и разгибание рук (3 мин, Д,Ж), бег на выносливость;
в. подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/ сгибание и разгибание рук (Д, Ж), плавание;
г. стрельба, плавание.

**14. Автоматизированная информационная система Комплекса ГТО, обеспечивает следующие процессы:**

а. проведение электронного анкетирования участников;
б. внесение и учет результатов прохождения тестирования;
в. проведение вебинаров, управление прямыми трансляциями и мультимедийным контентом (фото и видео файлы, архивы данных);
г. все вышеперечисленные процессы.

**15. Методические рекомендации по организации судейства мероприятий ВФСК ГТО, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 1 февраля 2016 г № 70, разработаны в целях:**

а. организации мероприятий ВФСК ГТО;

б. организации работы специалистов центра тестирования;

в. организации работы Координационной комиссии по введению и реализации ВФСК ГТО;

г. организации спортивных соревнований по видам спорта.

**16. Судьи секретариата мероприятий ВФСК ГТО должны иметь квалификационную категорию:**

а. не ниже «спортивный судья первой категории»;

б. не ниже «спортивный судья второй категории»;

в. не ниже «спортивный судья третей категории»;

г. «юный спортивный судья».

**17. Укажите, кто организует и контролирует специальную разминку участников тестирования в местах, отведенных для специализированной подготовки:**

а. судьи информационной службы;

б. заместитель главного судьи по видам спорта;

в. волонтеры;

г. судьи службы при участниках.

**18. Сколько судей и волонтеров входят в состав судейской бригады мероприятий ВФСК ГТО муниципального и регионального уровней по приему испытаний «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке или на полу» и «Рывок гири 16 кг»:**

а. 4 судьи и 1 волонтер;

б. 4-5 судей и 1 волонтер;

в. 5-6 судей и 2 волонтера;

г. 5 судей и 1 волонтер.

**19. «Судья комиссии определения результатов» входит в состав судейской бригады по приему следующего испытания комплекса ГТО:**

а. стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку;

б. прыжок в длину с разбега;

в. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу;

г. стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку.

**20. «Судья радиоинформатор на полигоне» входит в состав судейской бригады по приему следующего испытания комплекса ГТО:**

а. туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков;

б. самозащита без оружия;

в. скандинавская ходьба на 2км, 3км, 4 км;

г. стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку.

**21. Судьи эксперты входят в состав судейской бригады по приему следующего испытания комплекса ГТО:**

а. требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

б. самозащита без оружия ;

в. туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков;

г. смешанное передвижение по пересеченной местности на 1км, 1.5 км, 2км, 3км.

**22. В обязанности главного секретаря- руководителя секретариата мероприятия ВФСК ГТО входит:**

а. координация работы судейских бригад по виду;

б. инструктирование судей при участниках, координация их работы в ходе проведения мероприятия ВФСК ГТО;

в. ведение документации по награждению победителей и призеров мероприятия ВФСК ГТО;

г. выдача нагрудных номеров.

**23. В обязанности заместителя главного судьи- диспетчера мероприятия ВФСК ГТО входит:**

а. обработка и направление протоколов в автоматизированную информационную систему ВФСК ГТО ( АИС ГТО);

б. подготовка наградной атрибутики для победителей и призеров мероприятия ВФСК;

в. контроль за выполнением регламента и расписания мероприятия ВФСК ГТО;

г. оповещение участников о результатах выполнения видов испытаний (тестов).

**24. На втором этапе (2016г) в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на период 2014-2017 годов, предусматривается внедрение комплекса ГТО:**

а. среди занимающихся всех физкультурно-спортивных организаций страны, а также детей и подростков, занимающихся спортом в образовательных организациях во всех субъектах Российской Федерации;

б. всех категорий населения Российской Федерации во всех субъектах Российской Федерации;

в. среди обучающихся всех образовательных организаций страны, а также других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации;

г. всех категорий населения Российской Федерации в отдельных субъектах Российской Федерации

**25. В соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и**

**обороне» в 2014-2017 годах ориентировочное количество участников тестирования, осуществляющих соответствующую подготовку в рамках комплекса ГТО, должно составить:**

а. 10 млн.человек;

б. 15 млн.человек;

в. 17млн. человек;

г. 20 млн. человек.

**26. Первые 2 цифры идентификационного номера участника тестирования в рамках комплекса ГТО соответствуют:**

а. порядковому номеру участника внутри текущего года;

б. общепринятое цифровое обозначение субъекта Российской Федерации для определения места регистрации и выдачи учетной карточки;

в. календарному году начала участия в комплексе ГТО;

г. порядковому номеру участника внутри текущего года и на соответствующей территории.

**27. В зоне регистрации участников администратору Центра участник тестирования предъявляет следующий пакет документов:**

а. паспорт гражданина Российской Федерации, страховое свидетельство от несчастных случаев, учетную карточку ( в случаях, когда она уже ему выдана)и медицинскую справку о допуске к выполнению нормативов комплекса ГТО с подписью и печатью врача;

б. паспорт гражданина Российской Федерации и страховое свидетельство от несчастных случаев;

в. паспорт гражданина Российской Федерации, учетную карточку (в случае, когда она ему уже выдана)и медицинскую справку о допуске к выполнению нормативов комплекса ГТО с подписью и печатью врача;

г. паспорт гражданина Российской Федерации.

**28. Укажите, какой срок хранения протоколов итоговых результатов выполнения испытаний комплекса ГТО на сервере Автоматизированной системы комплекса ГТО, в Центре тестирования:**

а. в течении неограниченного количества времени;

б. не менее 3 лет;

в. не менее 5 лет;

не менее 10 лет.

**29. После оформления администратором Центра тестирования заявки на награждение граждан знаками отличия Комплекса ГТО она подписывается руководителем Центра тестирования и направляется по электронной почте:**

а. в АНО «Федеральная дирекция спортмероприятий»

б. в Министерство спорта Российской Федерации

в. федеральному оператору внедрения Комплекса ГТО и в Министерство спорта Российской Федерации

г. региональному оператору внедрения Комплекса ГТО или органу исполнительной власти субъекта РФ в области физкультуры и спорта.

**30. Организаторы испытаний, входящих в ВФСК ГТО при их проведении предусматривают решение следующих вопросов, в части медицинского сопровождения:**

а. ознакомление медицинского персонала и представителей команд с организацией оказания медицинской помощи

б. ведение медицинских и статистических форм учета и отчетности по заболеваемости и травматизму

в. определение мест и путей медицинской эвакуации

г. все варианты ответов правильные.

**Вариант №4.**

**1. Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из:**

а. 8 ступеней

б. 9 ступеней

в. 11 ступеней

г. 12 ступеней.

**2. Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках комплекса ГТО это:**

а. комплекс мероприятий, включающий информирование о нормативах комплекса ГТО, порядке тестирования и рекомендациях к недельному двигательному режиму, организации физической подготовки в целях успешного прохождения тестирования и иные мероприятия

б. награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней комплекса ГТО

в. установленная органами исполнительной власти последовательность организации и проведения тестирования населения по выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности населения

г. форма статистического учета данных о выполнении видов испытаний (тестов) и нормативов гражданами Российской Федерации.

**3. Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством:**

а. инструктора

б. педагога (тренера-преподавателя)

в. самостоятельно

г. все варианты правильные.

**4. Смешанное передвижение на 1,1.5,2,3,4 км состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Укажите максимальное количество участников забега:**

а. 20 человек

б. 30 человек

в. 40 человек

г. 45 человек.

**5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется:**
а. на любой ровной площадке только с мягким покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью
б. в соответствующем секторе для прыжков
в. на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью
г. все варианты правильные.
**6. Высота грифа перекладины для участников 4-9 ступеней при выполнении подтягивания из виса лежа на низкой перекладине:**
а. 90 см
б. 110 см
в. 115 см
г. 120см.
**7. При выполнении испытания(теста) «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье» участник по команде выполняет:**
а. три предварительных наклона, при четвертом наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течении 2 с
б. два предварительных наклона, при третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течении 2 с
в. один предварительных наклона, при втором наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течении 2 с
г. один предварительных наклона, при втором наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течении 5 с.
**8. Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию:**
а. 10 м по мишени 1
б. 5 м (для 3 ступени), 10 м по мишени 1
в. 5м, 10м по мишени 1
г. 5м (для 3 ступени), 10 м по мишени 1.
**9. Для участников 3,8-9 ступеней длина туристического похода с проверкой туристических навыков составляет:**
а. 3км
б. 5км
в. 7км
г. 10км.
**10. При организации и проведении физкультурных и спортивных мероприятий ВФСК ГТО рекомендуется использовать:**
а. перечень примерных программ подготовки населения к тестированию по комплексу ГТО
б. перечень вариативных программ, состоящих из испытаний (тестов) федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта входящим в ВФСК ГТО
в. перечень вариативных программ, состоящих из испытаний ( тестов)

комплекса ГТО согласно методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
г. перечень программ спортивной подготовки по видам спорта.

**11. Применение таблиц оценки результатов в баллах позволяет более точно определить:**

а. уровень физического развития и физической подготовленности каждого участника в каждом тесте
б. уровень физической подготовленности каждого участника в каждом тесте
в. уровень состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности каждого участника в каждом тесте
г. уровень спортивной подготовленности каждого участника в каждом тесте.

**12. в программу летнего двоеборья комплекса ГТО для 4-9 ступеней входят следующие испытания (тесты):**

а. подтягивание на высокой перекладине (Ю, М)/ сгибание и разгибание рук (Д, Ж), плавание
б. стрельба, плавание
в. самозащита без оружия, бег на выносливость
г. подтягивание на высокой перекладине (3мин, Ю, М) / сгибание и разгибание рук (3 мин, Д,Ж), бег на выносливость.

**13. Знак отличия комплекса ГТО это:**

а. официальный документ Центра тестирования, в котором спортивным судьей фиксируются результаты выполнения испытаний (тестов) каждого участника, являющийся основанием для представления гражданина к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО
б. награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней комплекса ГТО
в. карточка, в которой фиксируются персональные данные участника, отметки о наличии медицинского заключения, виды испытаний (тестов), которые выполняются участником согласно государственным требованиям к соответствующей ступени комплекса ГТО, результаты выполнения испытаний(тестов), сведения о награждении знаком отличия комплекса ГТО и о наличии спортивного разряда(при наличии)
г. документ, подтверждающий факт вручения знака отличия комплекса ГТО (бронзового, серебряного или золотого) соответствующей степени комплекса ГТО.

**14. Методические рекомендации по организации судейства мероприятий ВФСК ГТО, утвержденные приказом министерства спорта Российской Федерации от 1 февраля 2016 г №70, разработаны в целях:**

а. организации работы специалистов Центров тестирования
б. организации работы Координационной комиссии по внедрению и реализации ВФСК ГТО
в. организации мероприятий ВФСК ГТО
г. организации спортивных соревнований по видам спорта

**15. На должность главного судьи, главного секретаря, заместителя главного судьи по видом спорта мероприятий ВФСК ГТО, проводимых субъектами Российской Федерации, рекомендуется назначить лиц, имеющих квалификационную категорию:**

а. не ниже «спортивный судья первой категории»

б. не ниже «спортивный судья второй категории»

в. не ниже «спортивный судья третей категории»

г. любую, из установленных в Российской Федерации.

**16. Функциональные обязанности по подготовке материалов и документов, необходимых для проведения мероприятий ВФСК ГТО , введению обработки результатов участников мероприятий ВФСК ГТО, обеспечению выпуска официальных материалов с результатами участников мероприятий ВФСК ГТО возлагаются на:**

а. заместителя главного судьи по видам спорта

б. руководителя службы судей при участниках

в. заместителя главного судьи по составу судейской коллегии

г. судей секретариата.

**17. Укажите, кто организует и контролирует специальную разминку участников тестирования в местах, отведенных для специализированной подготовки:**

а. судьи информационной службы

б. судьи службы при участниках

в. заместитель главного судьи по видам спорта

г. волонтеры.

**18. Сколько судей на снаряде входят в состав судейской бригады мероприятий ВФСК ГТО муниципального и регионального уровней по приему испытания «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»:**

а.1-2

б.2-3

в.2-4

г.3-4.

**19. «Судья комиссии определения результатов» входит в состав судейской бригады по приему следующего испытания комплекса ГТО:**

а. Стрельба из электронного оружия из положения сидя и стоя с опорой локтей о стол или стойку

б. прыжок в длину с разбега

в. стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку

г. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу.

**20. «Судья радиоинформатор на полигоне» входит в состав судейской бригады по приему следующего испытания комплекса ГТО:**

а. самозащита без оружия.

б. туристический поход на 5км, 10км, 15км с проверкой туристических

навыков
в. скандинавская ходьба на 2км,3км,4км
г. стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку.

**21. Судьи эксперты входят в состав судейской бригады по приему следующего испытания комплекса ГТО:**

а. требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта
б. самозащита без оружия
в. туристический поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристических навыков
г. смешанное передвижение по пересеченной местности на 1км, 1.5 км, 2км, 3км.

**22. В обязанности главного секретаря- руководителя секретариата мероприятия ВФСК ГТО входит:**

а. координация работы судейских бригад по виду
б. инструктирование судей при участниках, координация их работы в ходе проведения мероприятия ВФСК ГТО
в. выдача нагрудных номеров
г. ведение документации по награждению победителей и призеров мероприятия ВФСК ГТО

**23. В обязанности заместителя главного судьи- диспетчера мероприятия ВФСК ГТО входит:**

а. обработка и направление протоколов в автоматизированную информационную систему ВФСК ГТО ( АИС ГТО)
б. контроль за выполнением регламента и расписания мероприятия ВФСК ГТО
в. подготовка наградной атрибутики для победителей и призеров мероприятия ВФСК
г. оповещение участников о результатах выполнения видов испытаний (тестов).

**24. На втором этапе (2016г) в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на период 2014-2017 годов, предусматривается внедрение комплекса ГТО:**

а. среди обучающихся всех образовательных организаций страны, а также других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации
б. среди занимающихся всех физкультурно-спортивных организаций страны, а также детей и подростков, занимающихся спортом в образовательных организациях во всех субъектах Российской Федерации
в. всех категорий населения Российской Федерации во всех субъектах Российской Федерации
г. всех категорий населения Российской Федерации в отдельных субъектах Российской Федерации

**25. В соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в 2014-2017 годах ориентировочное количество участников тестирования, осуществляющих соответствующую подготовку в рамках комплекса ГТО, должно составить:**

а. 45млн.человек

б. 15 млн.человек

в. 10млн. человек

г. 5 млн. человек.

**26. Первые 2 цифры идентификационного номера участника тестирования в рамках комплекса ГТО соответствуют:**

а. порядковому номеру участника внутри текущего года

б. календарному году начала участия в комплексе ГТО

в. общепринятое цифровое обозначение субъекта Российской Федерации для определения места регистрации и выдачи учетной карточки

г. порядковому номеру участника внутри текущего года и на соответствующей территории.

**27. В зоне регистрации участников администратору Центра участник тестирования предъявляет следующий пакет документов:**

а. паспорт гражданина Российской Федерации, страховое свидетельство от несчастных случаев, учетную карточку9 в случаях, когда она уже ему выдана) и медицинскую справку о допуске к выполнению нормативов комплекса ГТО с подписью и печатью врача

б. паспорт гражданина Российской Федерации и страховое свидетельство от несчастных случаев

в. паспорт гражданина Российской Федерации

г. паспорт гражданина Российской Федерации, учетную карточку( в случаях, когда она ему уже выдана) и медицинскую справку о допуске к выполнению нормативов комплекса ГТО с подписью и печатью врача.

**28. Укажите, какой срок хранения протоколов итоговых результатов выполнения испытаний комплекса ГТО на сервере Автоматизированной информационной системы комплекса ГТО, в Центре тестирования:**

а. не мене 3 лет

б. не менее 5 лет

в. не менее 10 лет

г. в течении неограниченного количества времени.

**29. После оформления администратором Центра тестирования заявки на награждение граждан знаками отличия Комплекса ГТО она подписывается руководителем Центра тестирования и направляется по электронной почте:**

а. в Министерство спорта РФ

б. федеральному оператору внедрения Комплекса ГТО и в Министерство спорта РФ

в. региональному оператору внедрения Комплекта ГТО или органу исполнительной власти субъекта РФ в области физкультуры и спорта

г. в АНО «Федеральная дирекция спортмероприятий»

**30. Не допускаются к выполнению нормативов ВФСК ГТО лица, относящиеся к:**

а. специальной спортивной медицинской группе для занятий физической культурой;

б. основной и подготовительной медицинским группам для занятий физической культурой;

в. основной медицинской группе для занятий физической культурой;

г. специальной медицинской группе для занятий физической культурой.

**Ключ к тестовым заданиям:**

| № вопроса | Вариант 1 | Вариант 2 | Вариант 3 | Вариант 4 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | б | в | г | в |
| 2 | в | б | б | в |
| 3 | в | а | а | г |
| 4 | б | г | б | а |
| 5 | б | в | б | б |
| 6 | в | г | а | б |
| 7 | б | г | в | б |
| 8 | г | в | г | г |
| 9 | в | а | а | б |
| 10 | в | г | г | в |
| 11 | в | в | г | б |
| 12 | а | г | б | г |
| 13 | а | б | б | б |
| 14 | г | г | г | в |
| 15 | б | а | в | б |
| 16 | в | а | в | г |
| 17 | а | г | г | б |
| 18 | в | г | а | в |
| 19 | б | б | г | в |
| 20 | в | в | а | б |
| 21 | а | г | б | б |
| 22 | г | б | г | в |
| 23 | б | г | в | б |
| 24 | г | в | в | а |
| 25 | г | в | а | в |
| 26 | г | б | в | б |
| 27 | а | б | в | г |
| 28 | в | г | а | г |
| 29 | б | б | г | в |
| 30 | в | г | г | г |

**Критерии оценки:**

Зачет - 21 ответ и больше 70%
Незачет – 20 ответов и меньше 69%

### 7.3. Вопросы к зачету

1. Перечислите основные предпосылки возникновения комплекса ГТО в СССР.
2. Укажите количество ступеней комплекса ГТО 1931 года.
3. Дайте характеристику комплекса ГТО в сравнении с программой физкультурной подготовки «Готов к труду и обороне СССР».
4. Расскажите основные этапы развития комплекса ГТО в современной России.
5. Перечислите основные нормативные правовые акты, регламентирующие внедрение ВФСК ГТО.
6.Назовите, какие нормативные правовые акты определяют, что ГТО является программно-нормативной основой системы физического воспитания населения.
7. Назовите основные положения современного ВФСК ГТО.
8. Каким распорядительным актом введен в действие современный ВФСК ГТО.
9. Назовите цели и задачи ВФСК ГТО. Назовите структуру и содержание ВФСК ГТО.
10. Обозначьте основные этапы по организации работы по внедрению и реализации ВФСК ГТО.
11. Перечислите основные задачи Центра тестирования.
12. Какие документы и локальные акты регламентируют работу Центра тестирования.
13. Назовите сколько ступеней в ВФСК ГТО, дайте краткую характеристику
14. Назовите физические качества, уменья или навык видов обязательных испытаний (тестов) и испытаний по выбору.
15. Каким требованиям должны отвечать места для выполнения нормативов ВФСК ГТО.
16. Опишите процедуру тестирования гибкости и координационных способностей в рамках ВФСК ГТО
17. Опишите процедуру тестирования прикладных навыков и выносливости в рамках ВФСК ГТО.
18. Опишите процедуру тестирования силовых возможностей в рамках ВФСК ГТО.
19. Опишите процедуру тестирования скоростных и скоростно-силовых возможностей в рамках ВФСК ГТО.
20. Охарактеризуйте функции медицинского сопровождения тестирования в рамках ВФСК ГТО. Назовите срок действия медицинского допуска обучающихся в учебных заведениях. Назовите, кто несет ответственность за медицинское обеспечение физкультурных и спортивных мероприятий. Назовите основные группы здоровья.

21. Назовите рекомендуемые требования к спортивным судьям мероприятий ВФСК ГТО.
22. Назовите составы и порядок формирования ГСК.
23. Перечислите вспомогательные службы ГСК.
24. Расскажите функциональные обязанности спортивных судей ГСК (по выбору).
25. Перечислите рекомендуемое оборудование и инвентарь, используемый для проведения мероприятий комплекса ГТО.
26. Расскажите функциональные обязанности спортивных судей судейских бригад (по выбору).
27. Раскройте основные функции администраторов центра тестирования
28. Расскажите, каким образом производится процесс идентификации личности участника ВФСК ГТО.
29. Порядок организации судейства массовых мероприятий, работа судьи вида.
30. Функциональные обязанности спортивных судей ГСК и судейских бригад
31. Расскажите основные функции автоматизированной информационной системы комплекса ГТО (АИС ГТО).
32. Перечислите основные этапы работы по внесению протоколов в автоматизированную информационную систему комплекса ГТО (АИС ГТО).
33. Расскажите алгоритм формирования протокола по видам испытаний.

## 8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: документы и метод. материалы / ред.: В. Л. Мутко, Н.В. Паршикова, В. В. Бабкин, П. А. Виноградов, В. А. Уваров. - 2-е изд., с изм. и доп. - М.: Спорт, 2016. - 209 с.: ил. - ISBN 978-5-9907239-9-3. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641162

2. Приказ Министерства спорта РФ от 28.01.2016 г. № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)» (зарегистрировано в Минюсте РФ 04.03.2016 г. рег. № 41328) [Электронный ресурс]. – URL: https://base.garant.ru/71347746/ (дата обращения: 12.11.2023).

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/4384/ (Дата обращения 15.10.2025).

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014г. №1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»//http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/1165r_30062014.pdf

5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и

обороне» – путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс] / П. А. Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков. - М.: Спорт, 2016. - 235 с. - ISBN 978-5-906839-79-4. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641163

**Дополнительная литература**

6. Силованова И. М. «Урок ГТО» в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие / И. М. Силованова, Т. М. Булкова, Е. Н. Бобкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – 94 с.

7. Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Б. Х. Ланда. - М.: Спорт, 2017. - 129 с.: ил. - На тит. листе указано: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». - ISBN 978-5-906839-87-9. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641173

8. Теоретико - методические аспекты проведения самостоятельных занятий детьми 6-12 лет в рамках подготовки к выполнению ВФСК "ГТО" [Текст]: учебно-метод. пособие. / И. А. Грец [и др.]; ФГБОУ ВО "СГАФКСТ". - Смоленск: СГАФКСТ, 2015. - 61 с.: ил.

9. Дарданова, Н.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. Ч. 1: учебное пособие / А. Д. Антоновский, С. К. Потапенко; Н.А. Дарданова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2020. - 152 с.: ил. - URL: https://lib.rucont.ru/

10. Игровая рационализация комплекса ГТО в системе физического воспитания школьников: учебное пособие / В. И. Столяров, В. И. Вишневский, Л. М. Чеснокова, А. В. Лаптев. - Малаховка: МГАФК, 2020. - 474 с. - ISBN 978-5-91730-930-9. - URL: https://lib.rucont.ru/

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

Электронные ресурсы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». [Электронный ресурс]. URL: http://gto.ru
2. Государственный музей спорта. [Электронный ресурс]. URL: http://museumsport.ru/wheelofhistory/gto/
3. Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного. Комплекса [Электронный ресурс]. URL: http://fizvosp.ru/docs
4. Электронно - библиотечная система Руконт https://lib.rucont.ru/search
5. Университетская библиотека онлайн. ONLINE http://biblioclub.ru/
6. Образовательная платформа Юрайт https://urait.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При подготовке к зачету особое внимание следует обратить на следующие моменты:

- необходимо учитывать последовательность изучения материала в ходе учебного процесса;

- следует уделить больше внимания освоению специальной терминологии;

- оценка знаний производится комплексно, и это находит свое отражение в компоновке вопросов. Таким образом, пробел знаний в одном из перечисленных ниже направлений, не позволяет «компенсировать» этот недостаток за счет высокого уровня владения остальным материалом;

- целесообразно начинать подготовку к зачету с изучения конспектов, лекций и методических занятий, а затем переходить к более углубленному изучению частных вопросов используя основную и дополнительную литературу.

Тема реферата, доклада или сообщения указывается преподавателем заранее, в зависимости от полноты раскрытия темы преподаватель может провести опрос по тексту работы либо оценить её без проведения опроса.

Требуемое оформление текста: формат А4, шрифт TimesNewRoman, кегль 14, межстрочный интервал 1,5.

Для сообщения: от 1-3 страниц; для доклада: от 5-8; для реферата: от 15 до 20 страниц.

В списке литературы должны быть правильно и подробно оформлены выходные данные текстов, использованных при подготовке; приводятся в алфавитном порядке.

Оформление сообщений и докладов аналогично оформлению рефератов, однако допускается отсутствие внутренней структуры текста (содержание, введение, основная часть, заключение).

Обзорный реферат должен иметь следующую структуру: *титульный лист*, *план-оглавление*, *введение* (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, ее значимость, могут указываться цель и задачи реферата), *основная часть* (каждый ее раздел доказательно раскрывает отдельный вопрос или одну из его сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы и рисунки), *заключение* (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, могут предлагаться рекомендации и перспективы дальнейшего решения проблемы), *список литературы* (включает не менее 5-6 различных источников).

***Требование к написанию эссе:*** Владение предметом исследования, его понятийным аппаратом, терминологией, знание общепринятых научных концепций в заданной предметной области, понимание современных тенденций и проблем в исследовании предмета. Представление собственной точки зрения (позиции, отношения) при раскрытии проблемы. Раскрытие проблемы на теоретическом уровне или на бытовом уровне, с корректным использованием или без использования научных понятий в контексте раскрытия темы эссе. Аргументация своей позиции с опорой на научные концепции, факты социально-экономической действительности или собственный опыт.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий имеется специализированная аудитория, оборудованная мультимедийным проектором.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Аудитория №208 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 12; для преподавателя – 1. Учебная доска для фломастера настенная магнитная одноэлементная 100*159см. 3 шкафа с учебно-методической литературой, 1 трибуна для выступлений | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| 2. | Аудитория № 210 - помещение для занятий лекционного и семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Интерактивная доска TRIUMPH BOARD модель 55 MULTI Touch LED LCD, мышь компьютерная, клавиатура компьютерная, Учебная доска для фломастера настенная магнитная одноэлементная 100*159см, 1 шкаф, 2 кондиционера | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 3. | Аудитория № 219 - помещение для занятий лекционного и семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 81; для преподавателя – 3. Учебная доска для фломастера настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Перечень технических средств обучения: Проекционный экран Interactivy 1280c, TRIUMPH BOARD модель 55 MULTI Touch LED LCD, мышь компьютерная, клавиатура компьютерная, проектор inFocusIN122a (стационарный), 2 колонки BOSE, интерактивное устройство VirtualInk Mimio Xiinteractive, Вешалки напольные для одежды 3 шт. | |
| 4. | Легкоатлетический манеж – помещение для групповых занятий и текущего контроля | Укомплектованы специализированной мебелью и тренажерами для занятий легкой атлетикой:<br>1. Сектор для толкания ядра (разметка сектора, сегмент, круг для метания, защитная сетка);<br>2. Тренировочный сектор для метания молота (круг для метания, защитная сетка);<br>3. Тренировочный сектор для метания копья (разметка сектора, защитная сетка);<br>4. Беговая дорожка 100 метров (6 беговых дорожек с разметкой, тренировочные барьеры);<br>5. Беговая дорожка 60 метров (8 беговых дорожек с разметкой, 8 стартовых | |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | | колодок);<br>6. Беговая дорожка 200 метров (6 дорожек с разметкой по кругу)<br>7. Беговая дорожка 30 метров (2 беговые дорожки для специальных беговых и прыжковых упражнений с мягкий покрытием;<br>8. Сектор для прыжка с шестом POLANIK (2 стойки, маты для приземления, дорожка с разметкой)<br>9. 2 ямы для прыжка в длину с разбега и тройного прыжка с разбега (4 планки для отталкивания);<br>10. 2 ямы для прыжка в высоту POLANIK (4 стойки, маты для приземления, 1 планка для прыжка в высоту)<br>11. Шведская стенка (10 секций);<br>12. 2 гимнастических перекладины;<br>13. Подвесные перекладины (8 штук);<br>14. 1 гимнастический конь;<br>15. 1 гимнастический мостик;<br>16. 10 гимнастических скамеек;<br>17. Маты тренировочные 10 штук;<br>18. 2 препятствия POLANIK для стипль-чеза. | |

## 12. Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:
Ответственная за ОПОП
по направлению подготовки
49.03.01 «Физическая культура»
к.п.н., доцент И.В.Антипенкова

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«09» июня 2026 г.
протокол № 9
Заведующий кафедрой А.В. Шукаева

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
молодёжной политике
А.В. Мазурина
«11» июня 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ПЕДАГОГИКА

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

*Направленность (профиль подготовки):*
*«Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс – 1,2
Семестр – 2,3
Итоговая форма контроля – дифференцированный зачёт

Рабочую программу разработал:
старший преподаватель В.В. Князева

Смоленск 2026

## СОДЕРЖАНИЕ


1. Пояснительная записка …… 3

1.1 Выписка из ФГОС 3++ …… 3

1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины……... 4

2. Результаты обучения по дисциплине……... 4

3. Место дисциплины в структуре ОПОП…….. 7

4. Объем дисциплины и виды учебной работы ……..... 8

5. Содержание дисциплины ……..... 8

5.1 Количество часов по видам занятий……..…. 8

5.2 Содержание дисциплины по видам занятий…… 9

5.2.1 Содержание лекционных занятий…….. 9

5.2.2 Содержание практических занятий…… 10

6. Самостоятельная работа студентов……..... 12

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации…….. 17

7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины…… 17

7.2 Типовые контрольные задания ……..... 20

7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля… . 20

7.2.2 Вопросы к коллоквиуму …….. 20

7.2.3 Тестовые задания по дисциплине……... 20

7.2.4 Вопросы к зачёту ……..……..……. 26

8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины ……..... 27

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины……. 28

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.. 29

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…….. 31

Приложения …… 34

## 1. Пояснительная записка

### 1.1.Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

### 1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Педагогика» реализуется в рамках обязательной части Блока 1 учебного плана, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1,2 курсе, по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – дифференцированный зачёт.

Учебный процесс по дисциплине «Педагогика» осуществляется на аудиторных занятиях в форме лекций и практических занятий, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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

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

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

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

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определённых компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| *знать:* основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; педагогические закономерности организации образовательного процесса; объективные связи обучения, образования, воспитания и развития личности в социуме; правила ведения групповой дискуссии; функции и средства общения;<br>*уметь:* общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач; на основе единых научно - методических подходов взаимодействовать с коллегами (педагогами и психологами); управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность; организовывать групповую дискуссию, продуктивно участвовать в ней;<br>самостоятельно искать и анализировать научную | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение. А/02.6 Воспитательная деятельность. А/03.6 Развивающая деятельность<br><br>ПС «Педагог дополнительного образования» | УК-3 |

| | | |
|---|---|---|
| литературу, в том числе находящуюся в электронных библиотеках, актуальные статьи в научных журналах, в том числе электронных; владеть ИКТ-компетентностями; анализировать реальное состояние дел в учебной группе, поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;<br>*иметь опыт:* владения различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; самостоятельной постановки проблемы, формулировки задачи, поиска информации, анализа информации, творческого выполнения заданий, организации и продуктивного участия в групповых дискуссиях | A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | |
| *знать:* основы дошкольной педагогики, включая классические системы дошкольного воспитания; основные и актуальные для современной системы образования теории обучения, воспитания и развития детей младшего школьного возрастов; техники и приемы общения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников;<br>*уметь:* общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; создавать условия для воспитания и развития обучающихся; использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей и индивидуальных особенностей; сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач; методически грамотно подобрать диагностический инструментарий, выбрать методы, формы и средства педагогического процесса;<br>*иметь опыт:* создания психолого-педагогических программ по развитию положительных личностных качеств обучающихся; владеет качествами и свойствами личности, позволяющими самостоятельно варьировать методами педагогической деятельности в зависимости от множества обстоятельств и условий протекания педагогического процесса для профилактики негативного социального поведения; проектирования ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка); воспитания у учеников социально-личностных качеств: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.<br>A/02.6 Воспитательная деятельность.<br>A/03.6 Развивающая деятельность<br><br>ПС «Педагог дополнительного образования»<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | ОПК-5 |

| | | |
|---|---|---|
| *знать:* функции физической культуры и спорта, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры и спорта; сущность важнейших педагогических закономерностей и теорий; факторы, влияющие на развитие и формирование личности; условия оптимального выбора и эффективного применения методов воспитания в области физкультурно-спортивной деятельности;<br>*уметь:* использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни;<br>определять способность и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность; организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования; находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися; формировать у занимающихся социально значимые потребности, ценностные ориентации; проводить профилактику негативных социальных явлений; приобщать к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;<br>*иметь опыт:* владения различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; современными образовательными, воспитательными и развивающими технологиями, способами применения психологической и педагогической теории в различных сферах жизни; приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к здоровому образу жизни | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.<br>A/02.6 Воспитательная деятельность.<br>A/03.6 Развивающая деятельность<br><br>ПС «Педагог дополнительного образования»<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | ОПК-6 |
| *знать:* основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; стадии развития коллектива, особенности психического развития ребенка в разных возрастах, принципы и закономерности целостного педагогического процесса, пути реализации социально-психологической функции; основные закономерности семейных отношений, позволяющие эффективно работать с родительской общественностью; особенности общения с коллективом и каждым индивидуумом;<br>*уметь:* организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко- | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.<br>A/02.6 Воспитательная деятельность.<br>A/03.6 Развивающая деятельность | ОПК-10 |

| | | |
|---|---|---|
| культурного своеобразия региона; 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; управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность; анализировать реальное состояние дел в учебной группе, поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач; *иметь опыт:* владения информацией для включения как можно большего числа членов коллектива в решение проблемы, творческих, научно-поисковых заданий, обеспечивая продуктивную систематическую помощь и работу каждого и, на основе этого, поиск более эффективных путей решения; способами применения педагогической теории в различных сферах жизни; владеет системой психолого-педагогических и научных знаний, технологией педагогического общения и установления педагогически целесообразных взаимоотношений, педагогическим инструментарием | ПС «Педагог дополнительного образования» А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Педагогика» относится к обязательной части Б1.О.07. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1,2 курсе, по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): дифференцированный зачёт. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: история, культурология. Дисциплина «Педагогика» является предшествующей для следующих дисциплин: психология, теория и методика физической культуры.

## 4. Объём дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|
| | | 2 | 3 |
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | 12 | 6 | 6 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Лекции | | 6 | 4 | 2 |
| Практические занятия | | 6 | 2 | 4 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт) | | 4 | - | 4 |
| Самостоятельная работа | | 92 | 92 | |
| Общая трудоемкость | часы | 108 | 108 | |
| | ЗЕ | 3 | 3 | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Количество часов по видам занятий

| № п/п | Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебной работы | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | лекции | семинарские занятия | самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Раздел 1. Теоретико-методологические основы педагогики | | | | | |
| 1 | Основные тенденции и направления развития педагогической науки | 4 | | | 4 |
| 2 | Педагогика как наука и / или искусство воспитания | 4 | | | 4 |
| 3 | Развитие, социализация и воспитание личности. Ребенок в современном мире | 6 | 2 | | 4 |
| 4 | Возрастные и индивидуальные особенности развития | 4 | | | 4 |
| 5 | Семья в системе воспитания и социализации личности | 4 | | | 4 |
| 6 | Детский коллектив в процессе формирования личности | 4 | | | 4 |
| 7 | Образование и культура. Система образования и воспитания. Проблемы современного образования | 4 | | | 4 |
| 8 | Гуманистические образовательные системы | 6 | 2 | | 4 |
| 9 | Методы педагогических исследований | 4 | | | 4 |
| Раздел 2. Теория целостного педагогического процесса | | | | | |
| 10 | Педагогический процесс как система и целостное явление | 8 | 2 | 2 | 4 |
| 11 | Воспитание в целостном педагогическом процессе | 6 | | 2 | 4 |
| 12 | Обучение в целостном педагогическом процессе | 4 | | | 4 |

| № п/п | Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебной работы | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | лекции | семинарские занятия | самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Раздел 3. Общие основы организации целостного учебно-воспитательного процесса | | | | | |
| 13 | Методы осуществления целостного педагогического процесса | 4 | | | 4 |
| 14 | Формы организации целостного педагогического процесса | 4 | | | 4 |
| Раздел 4. Основы технологии целостного педагогического процесса. | | | | | |
| 15 | Педагогическое искусство и мастерство | 6 | | 2 | 4 |
| 16 | Педагогическое общение в целостном педагогическом процессе | 4 | | | 4 |
| 17 | Подготовка к зачёту. Дифференцированный зачёт | 28<br>4 | | | 28 |
| 18 | ИТОГО | 108 | 6 | 6 | 92 |

## 5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1 Содержание лекционных занятий

*Лекционные занятия – 6 часов*

*Лекция №1. Тема:* Развитие, социализация и воспитание личности. Ребенок в современном мире – 2 часа.

Развитие личности как педагогическая проблема. Сущность социализации и ее стадии. Факторы социализации и формирования личности. Воспитание и формирование личности. Самовоспитание в структуре процесса формирования личности. Ребенок в современном мире.

Изучение темы направлено на приобретение студентами знаний истории, теории, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества; основ законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования; педагогических закономерностей организации образовательного процесса; основ методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; умений планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; и формирование УК-3; ОПК-5,6,10.

*Лекция №2. Тема:* Гуманистические образовательные системы – 2 часа.

Педагогика М. Монтессори. Вальдорфская педагогика и специальное обучение. Педагогика сотрудничества.

Изучение темы направлено на приобретение студентами знаний истории, теории, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества; основ законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования; педагогических закономерностей организации образовательного процесса; основ методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; умений планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; и формирование УК-3; ОПК-5,6,10.

*Лекция №3. Тема:* Педагогический процесс как система и целостное явление – 2 часа.

Понятие педагогического процесса. Сущность целостного педагогического процесса. Педагогический процесс как единство и взаимосвязь обучения и воспитания. Основные компоненты педагогического процесса. Важнейшие закономерности, противоречия и принципы педагогического процесса.

Изучение темы направлено на приобретение студентами знаний истории, теории, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества; основ законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования; педагогических закономерностей организации образовательного процесса; основ методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; умений планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; формирование УК-3; ОПК-5,6,10.

### 5.2.2 Содержание групповых занятий

*Практические занятия – 6 часов.*

*Практическое занятие №1.* Тема: Воспитание в целостном педагогическом процессе – 2 часа.

1.Воспитание как общественное явление. Особенности воспитательного процесса. Направления воспитания. Принципы воспитания. Критерии оценки воспитательного процесса.

2.Факторы, влияющие на развитие и воспитание человека. Формирование личности в воспитательном процессе.

3.Влияние средств массовой информации с точки воспитательного процесса.

4.Формирование компонентов базовой культуры личности. Д.Б. Кабалевский и В.А. Сухомлинский.

Опорный лист-схема, решение кейс-заданий.

Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 4,8,10.

Изучение темы направлено на приобретение студентами знаний истории, теории, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества; основ законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования; педагогических закономерностей организации образовательного процесса; основ методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; умений планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; и формирование УК-3; ОПК-5,6,10.

*Практическое занятие №2.* Тема: Педагогический процесс как система и целостное явление – 2 часа.

1.Педагогический процесс: его структура, функции и движущие силы. Педагогический процесс как динамическая педагогическая система.

2.Исторические предпосылки научных представлений о педагогическом процессе как целостном явлении.

3. Этапы и условия построения целостного педагогического процесса.

4. Принципы педагогического процесса.

Опорный лист-схема, решение кейс-заданий.

Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 3,4,6.

Изучение темы направлено на приобретение студентами знаний истории, теории, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества; основ законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования; педагогических закономерностей организации образовательного процесса; основ методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; умений планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; и формирование УК-3; ОПК-5,6,10.

*Практическое занятие №3.* Тема: Педагогическое искусство и мастерство – 2 часа.

1. Педагогическое искусство и мастерство.

2.Педагогическое общение.

3.Педагогические способности.

4.Профессиональные педагогические умения «прикосновения к личности».

5. Эссе на тему: «Педагогическая профессия в 21 веке», «Новый век – новая педагогика», «Современный учитель-тренер, каков он?» и др.

Опорный лист-схема, решение кейс-заданий.

Литература основная: 1,3. Литература дополнительная: 2,4,9.

Изучение темы направлено на приобретение студентами знаний истории, теории, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества; основ законодательства о правах ребенка,

законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования; педагогических закономерностей организации образовательного процесса; основ методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; умений планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; и формирование УК-3; ОПК-5,6,10.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| **Содержание самостоятельной работы** | **Форма контроля** | **Сроки контроля** |
|---|---|---|
| Работа с основной и дополнительной литературой | Устный опрос, зачёт, экзамен | по расписанию учебных занятий |
| Подготовка к семинарским и лекционным занятиям | Устный, письменный опрос | по расписанию учебных занятий |
| Углубленное изучение следующих тем программы:<br>Основные тенденции и направления развития педагогической науки. Педагогика как наука и / или искусство воспитания учащихся. Развитие, социализация и воспитание личности. Ребенок в современном мире. Возрастные и индивидуальные особенности развития. Семья в системе воспитания и социализации личности. Детский коллектив в процессе формирования личности. Образование и культура. Система образования и воспитания. Проблемы современного образования. Гуманистические образовательные системы. Методы педагогических исследований. Педагогический процесс как система и целостное явление. Воспитание в целостном педагогическом процессе. Обучение в целостном педагогическом процессе. Методы и средства целостного педагогического процесса. Формы организации целостного педагогического процесса. Педагогическое искусство и мастерство. | Опрос | по расписанию учебных занятий |

| | | |
|---|---|---|
| Педагогическое общение. | | |
| Подготовка к дифференцированному зачёту | Устный, письменный опрос | по расписанию |
| **Всего – 92 часов** | | |

При самостоятельном изучении отдельных тем рекомендуется воспользоваться следующими планом и списком литературы:

Тема. Педагогика как наука и / или искусство воспитания учащихся.

1.Педагогика как наука или искусство.

2.Выдающиеся педагоги разных времен.

3.Функции педагогики.

4.Связь педагогики с другими науками.

5.Структура современной педагогической науки.

6.К.Д. Ушинский в развитии педагогики

7.Л.Н. Толстой – народный учитель.

8.Современное общество и учитель.

Литература: основная: 2,3. Литература дополнительная: 2,5,10.

Тема: Развитие, социализация и воспитание личности. Ребенок в современном мире.

1. Движущие силы развития личности.

2. Процессы социализации.

3. Социализация, воспитание и развитие личности.

4. Обучение и развитие личности.

5. Факторы социализации и формирования личности.

6. Формирования личности и самовоспитание.

Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 4,7,9

Тема: Возрастные и индивидуальные особенности развития.

1.Возрастная периодизация.

2.Индивидуальные особенности в учебно-воспитательной работе

3. Коменский Я.А. «Великая дидактика»

Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 1,5,6,10.

Тема: Семья в системе воспитания и социализации личности.

1.Значение семейного воспитания для нормального развития ребёнка: современное состояние и перспективы.

2.Проблемы современных семей и пути их разрешения.

3.Особенности семейного воспитания.

4.Организация жизни ребенка в семье.

5. Взаимосвязь школы и семьи.

6.Содержание, формы психолого-педагогической помощи семье, пути коррекции и адаптации неблагополучного детства.

Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 1,4,7,6.

Тема: Детский коллектив в процессе формирования личности.

1.Личность и детский коллектив в современных условиях. Прогнозирование развития коллектива и выбор способов взаимодействия.

2.Основные пути формирования детских коллективов: совместная целенаправленная деятельность, система перспектив, традиции.

3.Разновозрастные объединения и их воспитательный потенциал. Позиция школьника в педагогическом процессе.

Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 1,2,3,5.

Тема: Методы педагогических исследований.

1. Организация исследования в педагогике. Методологические характеристики педагогического исследования.

2. Классификация методов педагогических исследований

3. Методологическая культура ученого и педагога-практика.

Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 5,6,9.

Тема: Педагогический процесс как система и целостное явление.

1.Педагогический процесс: его структура, функции и движущие силы.

2.Сущность педагогического процесса. Педагогический процесс как динамическая педагогическая система.

3.Компоненты педагогического процесса.

4.Исторические предпосылки научных представлений о педагогическом процессе как целостном явлении.

5.Понятие «педагогический процесс». Этапы и условия построения целостного педагогического процесса.

6. Принципы педагогического процесса.

Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 3,4,6.

Тема: Воспитание в целостном педагогическом процессе.

1.Воспитание как общественное явление.

2.Особенности воспитательного процесса.

3.Факторы, влияющие на развитие и воспитание человека. Формирование личности в воспитательном процессе.

4.Влияние средств массовой информации с точки воспитательного процесса.

5. Критерии оценки воспитательного процесса.

6. Формирование компонентов базовой культуры личности. Д.Б. Кабалевский и В.А. Сухомлинский.

7. Направления воспитания.

8. Принципы воспитания.

Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 4,8,10.

Тема: Обучение в целостном педагогическом процессе.

1.Обучение как способ организации педагогического процесса. Сущность процесса обучения. Виды обучения.

2.Обучение и формирование личности. Функций процесса обучения.

3.Развивающее обучение – Л.В. Занков, В.В. Давыдов – Д.Б. Эльконин.

4. Структура деятельности учителя и учащихся.

5. Современный и традиционный подходы к обучению.

6. Принципы обучения.

Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 1,3,9.

Тема: Методы и средства целостного педагогического процесса.

1.Педагогическое общение в целостном педагогическом процессе

2.Основные методы в целостном педагогическом процессе. Проблема выбора методов воспитания и обучения.

3.Основные средства целостного педагогического процесса.

4.Понятие метода воспитания. Система методов воспитания.

5.Методы стимулирования

6. Методы формирования сознания

7.Методы организации деятельности

8 Классификация методов обучения

9.Функции методов обучения

10.Средства обучения и воспитательного процесса.

11.Технические средства обучения.

Литература основная: 1,2,3. Литература дополнительная: 1,5,7.

Тема: Формы организации педагогического процесса.

1. Организация учебного процесса. Я.А. Коменский и С.Т. Шацкий.

2.Отличительные особенности семинарских, практических занятий и экскурсий в школе.

3.Системы организационного оформления педагогического процесса.

4.Структура и требования к современному уроку.

5.Формы организации педагогического процесса в опыте учителей-новаторов.

Литература основная: 1,3. Литература дополнительная: 2,4,9.

Тема: Педагогическое искусство и мастерство.

1. Педагогическое искусство и мастерство.

2.Педагогическое общение.

3.Педагогические способности.

4.Профессиональные педагогические умения «прикосновения к личности».

5. Эссе на тему: «Педагогическая профессия в 21 веке», «Новый век – новая педагогика», «Современный учитель-тренер, каков он?» и др.

Литература основная: 1,3. Литература дополнительная: 2,4,9.

Тема: Педагогическое общение.

1.Педагогическое общение и педагогическая деятельность. Педагогическое взаимодействие.

2.Общение и развитие личности.

3.Стили педагогического общения.

4.Условия и технологические приемы установления педагогически целесообразных взаимоотношений.

5. Коллективные творческие дела.

Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 4,6,7.

Примерная тематика рефератов:

1. Сотрудничество в обучении.

2. Формирование готовности к самообразованию в процессе школьного обучения и воспитания.
3. Педагогика творчества и новаторства.
4. Исследовательская деятельность школьников.
5. Частные школы как вид альтернативной школы.
6. Методы семейного воспитания.
7. Самовоспитание личности трудновоспитуемого подростка.
8. Вклад К. Д. Ушинского в развитие педагогики
9. Педагогическое мастерство
10. Роль школы и семьи в воспитании подрастающего поколения
11. Дистанционная форма обучения: особенности и перспективы
12. Система воспитания от первобытного общества до настоящего дней
13. Современная система образования: роль мультимедийных технологий
14. Воспитание любви к труду в образовательных учреждениях
15. Гуманистические взгляды В. А. Сухомлинского на процесс воспитания и образования.
16. Педагогические труды и деятельность А.С. Макаренко.
17. Сущность духовно-нравственного воспитания в семье.
18. Влияние компьютерных технологий на эффективность познавательного процесса и обучения.
19. Комплексный подход к воспитанию и обучению детей с физическими недостатками.
20. Оказание педагогической помощи детям из проблемных семей.
21. Основы коррекционного обучения.
22. Новаторские идеи в педагогике.
23. Педагогические взгляды С. Т. Шацкого.
24. Педагогические взгляды Л. Н. Толстого.
25. Педагогические взгляды Н. И. Пирогова.
26. Педагогическая этика: сущность и значение.
27. Я. А. Коменский как великий деятель педагогической науки.
28. Конфликтные ситуации в педагогике и пути выхода из них.
29. Воспитание любви к природе в образовательных учреждениях.
30. Образование будущего: трудности и перспективы.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| **Компетенции** | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | **Индикаторы достижения компетенций** |
|---|---|---|
| УК-3 | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение. A/02.6 Воспитательная деятельность. A/03.6 Развивающая деятельность<br><br>ПС «Педагог дополнительного образования» A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | *знать:* основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; педагогические закономерности организации образовательного процесса; объективные связи обучения, образования, воспитания и развития личности в социуме; правила ведения групповой дискуссии; функции и средства общения;<br>*уметь:* общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач; на основе единых научно - методических подходов взаимодействовать с коллегами (педагогами и психологами); управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность; организовывать групповую дискуссию, продуктивно участвовать в ней;<br>самостоятельно искать и анализировать научную литературу, в том числе находящуюся в электронных библиотеках, актуальные статьи в научных журналах, в том числе электронных; владеть ИКТ-компетентностями; анализировать реальное состояние дел в учебной группе, поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;<br>*иметь опыт:* владения различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;<br>самостоятельной постановки проблемы, формулировки задачи, поиска информации, анализа информации, творческого выполнения заданий, организации и продуктивного участия в групповых дискуссиях |
| ОПК-5 | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» A/01.6 | *знать:* основы дошкольной педагогики, включая классические системы дошкольного воспитания; основные и актуальные для современной системы образования теории обучения, воспитания и развития детей младшего школьного возрастов; техники и приемы общения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников;<br>*уметь:* общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; создавать условия для воспитания и развития обучающихся; использовать накопленные в области физической культуры и спорта |

| | | |
|---|---|---|
| | Общепедагогическая функция. Обучение. А/02.6 Воспитательная деятельность. А/03.6 Развивающая деятельность<br><br>ПС «Педагог дополнительного образования» А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей и индивидуальных особенностей; сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач; методически грамотно подобрать диагностический инструментарий, выбрать методы, формы и средства педагогического процесса;<br>*иметь опыт:* создания психолого-педагогических программ по развитию положительных личностных качеств обучающихся; владеет качествами и свойствами личности, позволяющими самостоятельно варьировать методами педагогической деятельности в зависимости от множества обстоятельств и условий протекания педагогического процесса для профилактики негативного социального поведения; проектирования ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка); воспитания у учеников социально-личностных качеств: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность |
| ОПК-6 | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение. А/02.6 Воспитательная деятельность. А/03.6 Развивающая деятельность<br><br>ПС «Педагог дополнительного образования» А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение | *знать:* функции физической культуры и спорта, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры и спорта; сущность важнейших педагогических закономерностей и теорий; факторы, влияющие на развитие и формирование личности; условия оптимального выбора и эффективного применения методов воспитания в области физкультурно-спортивной деятельности;<br>*уметь:* использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни; определять способность и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность; организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования; находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися; формировать у занимающихся социально значимые потребности, ценностные ориентации; проводить профилактику негативных социальных явлений; приобщать к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;<br>*иметь опыт:* владения различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; современными образовательными, воспитательными и |

| | | |
|---|---|---|
| | дополнительной общеобразовательной программы<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | развивающими технологиями, способами применения психологической и педагогической теории в различных сферах жизни; приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к здоровому образу жизни |
| ОПК-10 | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.<br>А/02.6 Воспитательная деятельность.<br>А/03.6 Развивающая деятельность<br><br>ПС «Педагог дополнительного образования»<br>А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | *знать:* основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; стадии развития коллектива, особенности психического развития ребенка в разных возрастах, принципы и закономерности целостного педагогического процесса, пути реализации социально-психологической функции; основные закономерности семейных отношений, позволяющие эффективно работать с родительской общественностью; особенности общения с коллективом и каждым индивидуумом;<br>*уметь:* организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона; 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; управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность; анализировать реальное состояние дел в учебной группе, поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач;<br>*иметь опыт:* владения информацией для включения как можно большего числа членов коллектива в решение проблемы, творческих, научно-поисковых заданий, обеспечивая продуктивную систематическую помощь и работу каждого и, на основе этого, поиск более эффективных путей решения; способами применения педагогической теории в различных сферах жизни; владеет системой психолого-педагогических и научных знаний, технологией педагогического общения и установления педагогически целесообразных взаимоотношений, педагогическим инструментарием |

## 7.2 Типовые контрольные задания

### 7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль знаний студентов: опрос устный (групповой или индивидуальный), проверка выполнения письменных домашних заданий, проведение контрольных работ, тестирование (письменное или компьютерное), проведение коллоквиумов в письменной или устной форме, контроль самостоятельной работы студентов в письменной или устной форме.

Форма итогового контроля – дифференцированный зачёт.

### 7.2.2. Вопросы к коллоквиуму

Коллоквиум №1

Тема: Семья в системе воспитания и социализации личности

1. Задачи семьи, принципы семейного воспитания.
2. Стили семейного воспитания
3. Правила общения с ребенком, Ю.Б. Гиппенрейтер
4. Ошибки родителей в воспитательном процессе.

Коллоквиум №2

Тема: Педагогический процесс как система и целостное явление

1. Компоненты педагогического процесса.
2. Этапы педагогического процесса.
3. Принципы педагогического процесса.
4. Педагогический процесс в трудах П.Ф. Каптерева, И.Ф. Гербарта, К.Д. Ушинского и т.д.

### 7.2.3. Тестовые задания по дисциплине

Задание № 1

Педагогическая деятельность – это …

*Варианты ответа*

1. уровень и вид профессионально-педагогической подготовленности
2. вид профессиональной деятельности, содержанием которой является обучение, воспитание, образование, развитие обучающихся
3. обусловленная природными особенностями устойчивая система задач, способов и тактик деятельности
4. единство теоретической и практической готовности педагога

Задание № 2

Под педагогической компетентностью учителя понимают …

*Варианты ответа*

1. склонность, вырастающую из осознания личностью своей способности к педагогической деятельности

2. систему доминирующих мотивов: интересов, потребностей, склонностей, побуждающих к профессиональной деятельности

3. вид социальной деятельности, направленной на передачу от старших поколений младшим накопленных человечеством культуры и опыта

4. единство теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности

Задание № 3

Соотнесите основные понятия дидактики и их характеристики

1. Обучение
2. Преподавание
3. Учение

*Варианты ответа*

หนึ่ง. познавательная деятельность обучаемых, направленная на овладение суммой знаний, умений и навыков, способов учебной деятельности

สอง. процесс усвоения и активного воспроизведения человеком социального опыта

สาม. специально организованный, управляемый процесс взаимодействия учителей и учеников, направленный на усвоение знаний, умений и навыков

สี่. упорядоченная деятельность педагога по реализации цели обучения и обеспечения информирования, осознания и практического применения знаний учащимися

Задание № 4

Установите соответствие между группами методов и методами, входящими в их состав:

1. Словесные
2. Наглядные
3. Практические

*Варианты ответа*

หนึ่ง. иллюстрация, демонстрация

สอง. рассказ, беседа, объяснение

สาม. наблюдение, эксперимент, анкетирование

สี่. упражнение, лабораторная работа, метод проектов

Задание № 5

Основная форма организации учебного процесса, при которой в рамках точно установленного времени учитель занимается с классом по твердому расписанию, используя разнообразные методы и средства обучения, называется …

*Варианты ответа*

1. школой
2. семинаром
3. уроком
4. учебным годом

Задание № 6

Наука, предметом изучения которой является народная педагогика, закономерности становления и развития традиционных культур воспитания, называется …

*Варианты ответа*

1. культурологией
2. андрагогикой
3. этнопедагогикой
4. социальной педагогикой

Задание № 7

Следование принципу ____ обязывает педагога создавать такие условия воспитания, которые обеспечивают расширение опыта воспитуемых, их успешную адаптацию к жизни.

*Варианты ответа*

1. воспитания в коллективе и через коллектив
2. уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему
3. связи воспитания с жизнью
4. единства требований школы, семьи, общества

Задание № 8

Наказание как метод воспитания может быть реализовано …

*Варианты ответа (укажите не менее двух вариантов ответа)*

1. словесным оскорблением достоинства воспитанника
2. наложением на воспитанника дополнительных обязанностей
3. выражением моральных порицаний и осуждений
4. физическим воздействием на воспитанника

Задание № 9

Личностные ресурсы семьи, определяющие содержание и особенности семейного воспитания, включают …

*Варианты ответа (укажите не менее двух вариантов ответа)*

1. состав семьи
2. условия жизни
3. характеристики старших членов семьи
4. имущественные характеристики

Задание № 10

Эффективность педагогической технологии зависит от …

*Варианты ответа (укажите не менее двух вариантов ответа)*

1. актуальности технологии
2. частоты применения
3. учета особенностей класса и педагога
4. распоряжений директора школы

Задание № 11

Контроль, который осуществляется после изучения темы, раздела и имеет целью систематизацию знаний, называется …

*Варианты ответа*

1. периодическим

2. итоговым
3. текущим
4. тематическим

Задание № 12

К преимуществам технологии проблемного обучения относятся …

*Варианты ответа (укажите не менее двух вариантов ответа)*

1. формирование способности к самостоятельному добыванию знаний
2. обеспечение прочных результатов обучения
3. значительные затраты времени на достижение результатов
4. четкая управляемость познавательной деятельностью учащихся

Задание № 13

Педагогический эксперимент включает …

*Варианты ответа (укажите не менее двух вариантов ответа)*

1. массовый сбор материала с помощью специально разработанных опросных листов
2. преднамеренное внесение изменений в педагогический процесс
3. выявление и анализ мнений, полученных от разных людей
4. глубокий качественный анализ и количественное измерение результатов педагогического процесса

Задание № 14

К дополнительным формам организации обучения относятся …

*Варианты ответа (укажите не менее двух вариантов ответа)*

1. домашняя работа
2. объяснение
3. экскурсия
4. урок

Задание № 15

Современная трактовка принципа _____ исходит из того, что воспитание должно согласовываться с общими законами развития природы и человека, формировать у него ответственность за эволюцию ноосферы и самого себя.

*Варианты ответа*

1. культуросообразности
2. ориентации на развитие личности
3. природосообразности
4. личностного подхода

Задание № 16

Установите соответствие между структурными составляющими педагогического процесса и их характеристиками.

1. Целевой компонент
2. Содержательный компонент
3. Деятельностный (организационно-управленческий) компонент
4. Результативный компонент

*Варианты ответа (укажите соответствие для каждого нумерованного элемента задания)*

หนึ่ง. отражает смысл, вкладываемый как в общую цель, так и в каждую конкретную задачу.

สอง. взаимодействие педагогов и воспитуемых, их сотрудничество, организация и управление процессом.

สาม. включает всё многообразие целей и задач педагогической деятельности.

สี่. отражает эффективность протекания процесса, характеризует достигнутые сдвиги в соответствии с поставленной целью.

Задание № 17

К критериям технологичности педагогической технологии относятся …

*Варианты ответа (укажите не менее двух вариантов ответа)*

1. авторитарность
2. использование обучающих компьютерных программ
3. системность
4. концептуальность

Задание № 18

Важнейшими критериями педагогического проектирования являются …

Варианты ответа (укажите не менее двух вариантов ответа)

1. оптимальность
2. технологичность
3. авторитарность
4. целесообразность

Задание № 19

Недостаток внимания к детям со стороны родителей – это …

*Варианты ответа*

1. гипопротекция
2. гиперпротекция
3. педагогическая несостоятельность
4. эмоциональное отвержение

Задание № 20

В зависимости от степени и глубины выделяют такие стадии социальной дезадаптации, как …

*Варианты ответа (укажите не менее двух вариантов ответа)*

1. ресоциализация
2. педагогическая запущенность
3. патогенная дезадаптация
4. социальная запущенность

Задание № 21

Учитель биологии разработал и апробировал программу модульного обучения для учащихся 10 класса. В рамках изучения каждой темы учащиеся работали с модулем, который включал точно сформулированную учебную цель; банк информации (собственно учебный материал); методическое руководство по достижению целей; практические занятия по формированию необходимых умений; контрольную работу, которая строго соответствовала целям, поставленным в данном модуле. Результаты реализации модульного

курса позволили утверждать, что у учащихся повысились как мотивация обучения, так и уровень усвоения учебного материала по предмету в целом. При этом многие учащиеся первоначально испытывали сложности в планировании и организации самостоятельной деятельности, самооценке ее результатов. Для решения этих проблем учителем были разработаны памятка ученику для работы с модулем, внедрена систем рейтингового оценивания, осуществлен подбор средств обучения, позволяющих максимально индивидуализировать работу по модулю.

Контрольная работа по учебному модулю относится к методам _____ контроля в обучении.

*Варианты ответа*

1. лабораторно-практического
2. программированного
3. устного
4. письменного

Задание № 22

Шестиклассник Миша – единственный ребенок в семье. Дома все вопросы его жизни решают бабушка и мама. В классе он часто невнимателен и необязателен. Последний случай возмутил всех одноклассников: класс долго готовился к школьному конкурсу сказок, роль ведущего – Волшебника – поручили Мише. Он с увлечением репетировал вместе со всеми, но в день выступления не пришел. Участие класса в конкурсе оказалось под угрозой, в спектакле срочно произвели замену. «Бабушку забыл предупредить, чтобы разбудила – вот и проспал!» – смущенно оправдывался Миша на следующий день. Возмущенные одноклассники высказали все, что думали о его поступке. Миша был очень расстроен. На следующий день он подошел к классной руководительнице и молча протянул листок бумаги. На нем было написано «План моего самовоспитания».

Стиль семейного воспитания, который характеризуется стремлением родителей окружать ребенка повышенным вниманием, постоянно удерживать около себя, контролировать и регламентировать поведение ребенка в каждой ситуации, называется …

*Варианты ответа*

1. гипопротекцией
2. тревожно-мнительным воспитанием
3. гиперсоциализирующим воспитанием
4. гиперопекой

Задание № 23

Шестиклассник Миша – единственный ребенок в семье. Дома все вопросы его жизни решают бабушка и мама. В классе он часто невнимателен и необязателен. Последний случай возмутил всех одноклассников: класс долго готовился к школьному конкурсу сказок, роль ведущего – Волшебника – поручили Мише. Он с увлечением репетировал вместе со всеми, но в день выступления не пришел. Участие класса в конкурсе оказалось под угрозой, в спектакле срочно произвели замену. «Бабушку забыл предупредить, чтобы

разбудила – вот и проспал!» – смущенно оправдывался Миша на следующий день. Возмущенные одноклассники высказали все, что думали о его поступке. Миша был очень расстроен. На следующий день он подошел к классной руководительнице и молча протянул листок бумаги. На нем было написано «План моего самовоспитания».

Установите последовательность этапов технологии организации самовоспитания.

*Варианты ответа (укажите порядковый номер для всех вариантов ответов)*

หนึ่ง. практическая помощь учащимся в разработке программ самовоспитания и их реализации

สอง. формирование мнения ученического коллектива о необходимости и пользе самовоспитания

สาม. организация оценки и самооценки результатов самовоспитания

Г. оказание помощи учащимся в уяснении сущности самовоспитания, его методов и путей осуществления

### 7.2.4. Вопросы к дифференцированному зачёту

1. Педагогика как наука и / или искусство воспитания. Выскажите свою точку зрения и докажите ее правильность. Задачи педагогической науки. Связь педагогики с другими науками.
2. Понятийно-категориальный аппарат педагогики.
3. Методы педагогического исследования.
4. Общая характеристика педагогической профессии.
5. Педагогический процесс как система и целостное явление.
6. Охарактеризуйте компоненты педагогического процесса.
7. Этапы педагогического процесса.
8. Принципы педагогического процесса.
9. Обучение в целостном педагогическом процессе.
10. Деятельность учителя и учащихся в процессе обучения.
11. Виды обучения и их характеристика.
12. Образование как социальный феномен. Образование как педагогический процесс.
13. Проблемы современного образования.
14. Самовоспитание – высший этап педагогического процесса.
15. Развитие, социализация и воспитание личности.
16. Учебно-воспитательный коллектив.
17. Воспитание в целостном педагогическом процессе.
18. Понятие воспитания как общественного явления. Единство воспитания и жизни.
19. Воспитательный процесс.
20. Направления воспитания.
21. Семья в системе воспитания и социализации личности
22. Методы осуществления целостного педагогического процесса.

23. Методы воспитания.
24. Методы обучения.
25. Формы организации педагогического процесса.
26. Перспективы развития школы и педагогической науки.
27. Роль детства в последующем развитии человека.
28. Развитие и воспитание. Факторы, обуславливающие развитие человека.
29. Ребенок в современном мире.
30. Педагогическое искусство и мастерство.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

Рекомендуемая литература (основная):

1. Коджаспирова, Г. М. Общие основы педагогики: учебник для академического бакалавриата / Г. М. Коджаспирова. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 151 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04163-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438792

2. Сластенин, В. А. Педагогика: учебное пособие/В. А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н.Шиянов. - М: Академия, 2002. -567с.

3. Смирнов, С. Д. Психология и педагогика в высшей школе: учебное пособие для вузов / С. Д. Смирнов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 352 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-08294-4. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/434305.

Рекомендуемая литература (дополнительная):

1. Ахметова, Д.З. Теория и методика воспитания: учебное пособие / Д.З. Ахметова, В.Ф. Габдулхаков. – Казань: Познание, 2007. – 184 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258024 . – ISBN 978-5-8399-0223- 7. – Текст: электронный.

2. Джуринский, А.Н. История педагогики и образования [Текст]: учебник для бакалавров / А.Н. Джуринский. - 2-е изд.- Москва, 2011. - 675 с.

3. Еремина, Л.И. Теория обучения: учебно-методическое пособие / Л.И. Еремина. – Ульяновск: УлГПУ, 2010. – 82 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http: // biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278062 . – Библиогр.: с. 74-75. – ISBN 978-5-86045-393-7. – Текст: электронный.

4. Князева, В.В. Основы педагогики [Текст]: учебное пособие / В.В. Князева. – Смоленск, 2010. – 169 с. -12 экз.

5. Князева, В.В. Педагогические основы воспитательной деятельности в области физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие / В.В. Князева. – Смоленск, 2023. – 405 с.

6. Педагогика [Текст]: учебное пособие для бакалавров / ред. П.И. Пидкасистый. - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2012. – 511 с.

7. Педагогика. Педагогические теории, системы, технологии [Текст]: учебник / под ред. С.А. Смирнова. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2004. - 512 с.

8. Рыжов, В.Н. Дидактика: учебное пособие / В.Н. Рыжов. – Москва: Юнити, 2015. – 318 с. – (Среднее профессиональное образование: Педагогика). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119006 . – ISBN 5-238-00699-3. – Текст: электронный.

9. Селиванов, В. С. Основы общей педагогики: теория и методика воспитания [Текст]: учебное пособие / под ред. В.А. Сластенина. - 4-е изд., стер. - Москва: Академия, 2005. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование).

10. Сластенин, В. А. Педагогика: учебник / В. А. Сластенин. – М.: Академия, 2007. – 576 с.

Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

Интернет-источники:

1. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru
2. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.rubricon.com
3. Сайт Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма - hhttp://sgafkst.ru/
4. Федеральный портал «российское образование» [Электронный ресурс]: - Режим доступа: http://www.edu.ru

Электронные библиотеки:

1. Библиотека Российской академии наук [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.rasl.ru
2. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.gnpbu.ru
3. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: https://elibrary.ru/defaultx.asp
4. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.rsl.ru
5. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://nlr.ru
6. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://sportfiction.ru
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

8. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение курса предполагает большой объем самостоятельной работы с основной и дополнительной литературой, её активную мыслительную проработку.

На лекционных занятиях выносятся наиболее общие теоретические вопросы, которые обеспечивают целостное понимание основных закономерностей развития педагогической культуры, закладываются научные и методологические основы для дальнейшей самостоятельной исследовательской работы студентов.

Практические занятия являются естественным продолжением освоения студентами дисциплины на лекциях и предполагают углубленное изучение отдельных педагогических проблем на основе самостоятельной проработки материалов первоисточников. В основу организации положены принципы гуманизации, вариативности, комплексности, проблемности, целостности, компетентности.

Содержание и формы проведения практических занятий позволяют решить задачи: пробуждения интереса к изучению историко-педагогического наследия; выработки умения анализировать педагогическую литературу; формирования профессионально-личностной позиции по отношению к историко-педагогическому наследию прошлого и современности. Практические занятия способствуют осмыслению ведущих педагогических идей, теорий, систем, направлений, формированию аналитических умений на основе сравнительных характеристик различных педагогических концепций и моделей.

Критерии подготовленности студентов к практическому занятию: знание темы, рекомендованной основной и дополнительной литературы, точное и правильное конспектирование первоисточников в соответствии с планом и предлагаемыми вопросами для обсуждения; подготовка по каждому вопросу плана и выбор проблемы для развернутого индивидуального выступления или обобщения материалов; психологическая готовность каждого студента к выступлению и участию в общей дискуссии.

Подготовка к практическим занятиям строится на основе самостоятельной работы студентов с учебниками, учебными пособиями, материалами хрестоматий и первоисточниками. При этом выделяются различные формы записей результатов анализа, изучаемых статей, работ и других материалов, используемых для выполнения поставленных учебных задач.

Составление плана предполагает выделение студентом структуры и общей логики работы, что способствует более углубленному пониманию текста, систематизации и обработке изучаемого материала. План статьи или какой-либо работы представляет собой своеобразный перечень основных

мыслей, идей, их оглавление. Для составления плана следует разделить текст на части, каждая из которых должна охватывать определенную проблему или вопрос. Затем необходимо озаглавить каждый пункт плана и пронумеровать заголовки. Эта система работы с текстом представляет собой простой план. Если каждый пункт плана разбивается на частные вопросы и подзаголовки, то результатом является сложный план. При составлении плана особенно важно выделять основные мысли или идеи автора, располагать их в логическом порядке и подбирать соответствующие заголовки к выделенным частям. Планы приобретают особую значимость при подготовке устных выступлений на основе анализов текстов и материалов.

Тезисы представляют собой кратко сформулированные основные положения статьи, работы, книги. Если план перечисляет вопросы, не раскрывая их, то тезисы, кратко передавая содержание материала, расшифровывают основные идеи и мысли автора. Составление тезисов требует определенных умений, среди которых наиболее важным является способность к обобщению и систематизации идей и мыслей, сформулированных в работе.

При составлении тезисов необходимо освоить прочитанный материал, осознать основные положения и логику их изложения, разбить материал на части и в краткой форме расшифровать каждый структурный раздел. Возможна нумерация тезисов. Тезисы подразделяются на текстуальные (цитатные) и свободные. При составлении свободных тезисов особенно важно придерживаться стиля и терминологии автора для более точной передачи сути текста. При цитировании необходимо обязательно указать авторство цитаты, название работы, издательство, год издания и страницу, откуда взята цитата.

Выписки являются дополнением к тезисам. Поскольку тезисы не содержат ни объяснений, ни доказательств, то выписки позволяют дополнить тезисы фактами и аргументами. Выписки делают, как правило, на отдельных карточках. Текст выписки берется в кавычки, полностью указывается источник. При составлении выписок и ведении записей рекомендуется использовать красную строку.

Конспект – один из основных видов работы с первоисточниками, представляет собой краткий очерк, обзор, изложение материала и включает основные мысли и идеи работы, изложенные в порядке их взаимосвязи. Конспектирование текстов проводится после их тщательного анализа и полного изучения (прочтения). Конспектирование способствует логизации мышления студентов, позволяет научиться точному и краткому выражению мыслей.

При конспектировании немаловажно делать определенные записи и пояснения, отражающие собственное отношение к тем или иным идеям и мыслям, высказанным в тексте; возможна формулировка возникающих по мере конспектирования вопросов и замечаний.

Реферат – этап самостоятельной учебной работы студента по усвоению научной информации, приобщение к научному исследованию. Написание

реферата целесообразнее начинать с изучения и конспектирования предложенной литературы. После конспектирования источников и глубокого их изучения можно приступить к написанию реферата, который может быть трех видов:

1. Критическая рецензия на педагогическое произведение или цикл взаимосвязанных работ и включает в себя: оценку актуальности рецензируемой работы; краткое изложение теоретической позиции автора рецензируемой работы и критический ее анализ; доказательства личной позиции по данной проблеме и выводы.

2. Аналитический обзор по проблеме построен в виде изложения истории изучаемого вопроса и опыта его реализации на современном этапе. Анализ и сопоставление работ должен дать представления студентам об прогрессивных авторских концепциях и видении ее применения на современном этапе.

3. Критический анализ дискуссии представляет собой глубокое изучение противостоящих точек зрения по какому-либо педагогическому вопросу. Для этого требуется проанализировать теоретические положения, выдвигаемые различными сторонами и сформулировать личностное отношение к выявленному противоречию, а также наметить пути решения данной проблемы.

Критериями качественно выполненной работы являются следующие:

1) правильно оформленная работа – составлен план (с введением, в котором дается обоснование актуальности; теоретической основной частью, в которой раскрывается главное содержание темы; заключением, где представлены выводы и рекомендации), указана библиография, грамотно сделаны ссылки на используемые литературные источники;

2) теоретический материал должен опираться на авторские работы, имеющие практические выводы, т.е. следует показать, как идеи того и ли иного педагога послужили дальнейшему развитию педагогических теорий, педагогического опыта, современной педагогики.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект наглядных материалов по вопросам педагогики, специализированные видеоматериалы для проведения отдельных видов занятий.

2. Таблица. Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий кафедры.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 310 – помещение | Укомплектована специализированной |

| | | |
|---|---|---|
| | для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.<br>Интерактивная панель EdFlat |
| 2. | Аудитория № 309 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.<br>Интерактивная панель EdFlat |
| 3. | Аудитория № 308 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.<br>Интерактивная панель EdFlat |
| 4. | Аудитория № 312 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см. |
| 5. | Аудитория № 306 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.<br>Интерактивная панель EdFlat |

| | | |
|---|---|---|
| 6. | Методический кабинет № 314 – специализированный кабинет для практикумов и тренингов по психологии и для самостоятельной работы | Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |

*[*]Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*
*Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.*

3.Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер | 16.08.2016 | Интернет-браузер |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | | |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

*ПРИЛОЖЕНИЯ*

Приложение А

# КЕЙС-ЗАДАНИЯ

Задание 1. Какие из перечисленных закономерностей обучения относятся к внешним, а какие к внутренним?

Социальная обусловленность целей, содержания и методов обучения; зависимость его развития от способа разрешения основного противоречия между познавательными или практическими задачами и наличным уровнем необходимых для их решения знаний, умений и навыков учащихся, умственного развития; воспитывающий и развивающий характер последнего; отношение между взаимодействием учителя и ученика и результатами обучения; обучение всегда осуществляется в общении и основывается на вербально-деятельностном подходе; подчиненность результативности обучения способам управления процессом последнего и активности самого ученика; зависимость результатов обучения от особенностей взаимодействия обучающегося с окружающим миром; задачная и структура, то есть при успешном решении одной учебной задачи и постановке следующей ученик продвигается от незнания к знанию, от знания к умению, от умения — к навыку.

Задание 2. Укажите те особенности и признаки, которые присуще классно-урочной системе обучения, допишите недостающие:

для всех учащихся занятия начинаются строго по расписанию в заранее определенные часы дня;

основной единицей дидактического цикла и формой организации обучения является урок (занимающий 45 минут);

урок, как правило, посвящен одному учебному предмету, и все учащиеся работают под руководством учителя;

класс — это основная организационная форма объединения учащихся приблизительно одного возраста и уровня подготовки (как правило, состав класса почти не изменяется);

класс работает по единому учебному плану и программам согласно школьному расписанию учебных занятий;

учебный год заканчивается итоговой отчетной работой (экзаменом или контрольной) по каждой учебной дисциплине;

обучение в школе заканчивается сдачей выпускных экзаменов.

Задание 3. Укажите те особенности и признаки, которые присуще лекционно-практической системе обучения, допишите недостающие:

совокупность учебных групп представляет определенный курс обучения в вузе;

лекция — это основная форма передачи большого объема систематизированной информации как ориентировочной основы для самостоятельной работы студентов (занимает 90 минут);

практическое занятие — это форма организации детализации, анализа, расширения, углубления, закрепления, применения и контроля за усвоением

полученной учебной информации (на лекции и в ходе самостоятельной работы) под руководством преподавателя вуза;

учебная группа — это центральная форма организации студентов (постоянный состав которой, как правило, сохраняется на весь период обучения);

курс работает по единому учебному плану и программам согласно расписанию учебных занятий;

обучение в вузе завершается сдачей выпускных экзаменов по ведущим дисциплинам и специальности.

Задание 4. Соотнесите названия видов обучения и цель, сущность; допишите недостающие. Выделите сильные и слабые стороны видов обучения.

| виды обучения | цель, сущность |
|---|---|
| | |
| проблемное обучение | в основе лежит кибернетический подход, согласно которому обучение рассматривается как сложная динамическая система |
| программированное обучение | учитель и учащиеся работают с учебной информацией, представленной в виде модулей |
| модульное обучение | раскрывается через постановку (учителем) и разрешение (учеником) проблемного вопроса, задачи и ситуации |

Задание 5. Укажите особенности стилей обучения, допишите недостающие.

| стили обучения | особенность стиля |
|---|---|
| репродуктивный стиль обучения | |
| творческий стиль обучения | |
| эмоционально-импровизационный стиль | |
| рассуждающе-методичный стиль | |

Приложение Б

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

*Задачи по педагогической диагностике.*

Задача 1. На выявление жизненной позиции студенческой молодежи.

Студентам предложили принять участие в составлении «джентльменского набора» — списка качеств своего ровесника через газету «Алые паруса». На ее страницах был предложен ряд вопросов. Часть из них состояла в том, чтобы закончить предложение:

• Какие качества характеризуют современного человека?

• Кого можно сегодня назвать «джентльменом»?

• Как вы прокомментируете шутку англичан, что «джентльмен — это тот, кто кошку назовет кошкой, даже если на нее наступит»?

• Больше всего я ценю в человеке...

• Считаете ли вы себя современным человеком? А джентльменом? Почему?

Вопросы и задания:

1.Дайте свой вариант ответов на все предложенные вопросы.

2.Какой из задаваемых вопросов вы считаете наиболее важным для понимания жизненной позиции современного молодого человека?

Задача 2. На выявление характера взаимоотношений среди ребят классного коллектива и их нравственной готовности к принятию справедливых и самостоятельных решений.

Классу предложили помочь в подготовке первого этажа школы к школьному празднику. При этом было выделено 4 основных задания: 1) вымыть пол, 2) аккуратно расставить столы и стулья, 3) стереть пыль с мебели и полить цветы, 4) подготовить и привести в порядок материалы для выставки, разложив все отобранные экспонаты. Расставить мебель нетрудно, но это можно сделать только в последнюю очередь — после окончания уборки. Значит тем, кто готовит выставку, придется задержаться дольше остальных. Вытереть пыль и полить цветы — самая непродолжительная и легкая работа, а отбор и систематизация материалов для выставки потребуют времени, кропотливости, внимания и вкуса.

Разъяснив все моменты работы, воспитатель кладет на стол четыре листка бумаги (по количеству заданий) и просит класс разделиться на бригады и выбрать вид работы самим. Затем он отвлекается, делая вид, что занят своим делом, и наблюдает за ходом распределения участков работы и за делением на бригады.

Вопросы и задания:

1. В чем ценность данного приема организации деятельности?

2. Какие аспекты воспитания решались в данной ситуации?

3. Каково место педагога в ситуации? Проанализируйте его позицию.

4. Для какого возраста подобная форма организации деятельности в коллективе будет более эффективна?

Задача 3. «Пропала ручка».

Работая с первым классом, учительница заметила, что у ребят пропадает то одна, то другая вещь. Это вызвало тревогу в классе, зазвучали жалобы, стала развиваться атмосфера подозрительности и недоверия. Учительнице необходимо было пресечь пропажи и найти того, кто присваивает чужое. Она поставила перед собой задачу — используя психологические особенности младшего школьного возраста, создать ситуацию, в которой воришка, соблазнившийся чужим, прямо или косвенно выдал бы себя. Младший школьник обычно наивен, непосредствен, доверяет словам и указаниям педагога, легко внушаем, а также склонен к самовыявлению сущности именно в совместных делах.

Способ решения. Учительница раздала ученикам по спичке и попросила, чтобы они положили ее на одну ладонь и прикрыли другой ладонью. После этого уверенно и громко сказала, что очень скоро спичка вырастет у того, кто взял чужую ручку. Для проверки она принялась подходить к каждому и просила показать его спичку. Подойдя к Коле, обнаружила, что его спичка сломана.

— Почему у тебя спичка сломана? — спросила учительница.

— Я ее поломал, чтобы она не росла, — ответил мальчик. Так был выявлен тот, кто брал чужие вещи. Учительница объяснила малышу, что нельзя без разрешения брать чужое, так как это сразу будет обнаружено. С тех пор вещи в классе перестали пропадать.

Вопросы и задания:

1. Выделите в тексте момент, раскрывающий психологический аспект решения педагогической задачи.

2. Как бы вы поступили на месте педагога в подобных обстоятельствах? Предложите свой вариант решения задачи.

Задача 4. «Что делает нас людьми?»

Выберите из предлагаемого списка те свойства, которые характерны для человека, и запишите их в левый столбец, а те, что присущи животным, — в правый.

1. Может жертвовать собой для других.
2. Действует согласно инстинкту.
3. Обладает чувством времени.
4. Никогда не пожертвует пищей.
5. Способен на глубокую привязанность.
6. Ищет высшее понимание истины.
7. Его отличает чувство ответственности.
8. Сам решает, как себя вести.
9. Нанося другому вред, не чувствует вину или стыд.
10. Может отложить исполнение своих желаний, если это мешает другому.
11. Способен выражать себя через искусство.
12. Чувствует потребность в свежем воздухе, тепле.
13. Может плавать, бегать, лазать.
14. Может мечтать и оценивать красоту.

Задача 5. О взаимоотношениях, интересах, увлечениях в семье школьника. Из материалов школьных сочинений.

Пятиклассники написали сочинение по рисункам учебника «Как я помогал маме». На одной картинке мальчик достает из стенного шкафчика банку с вареньем. За этой процедурой с интересом наблюдает серый кот. На другой картинке — мальчик, схватившись за голову, смотрит на осколки банки и разлившееся варенье. Кот в ужасе бежит с места происшествия.

Сочинение Саши К.: «Если бы у нас дома произошла такая история с вареньем, — пишет он, — я бы сказал, что банку разбила кошка. Когда говоришь — ничего не бывает. Просто мама отлупила бы кошку...»

Сочинение Валеры Ш.: «Когда я вынимал из шкафчика банку, нетерпеливая Мурка прыгнула и схватилась когтями за штанину. От неожиданности я выпустил банку... Я не стал говорить маме про кошку, она бы ее выгнала. А куда бы Мурка делась?..»

Вопросы и задания:

1. В чем педагогическое назначение таких сочинений?

2. Какие стороны личности проявились у мальчиков в сочинении?

3. Как могут быть использованы сочинения в воспитательной работе с детьми?

4. Как следует отреагировать педагогу на откровенное высказывание мыслей учениками?

5. На какие просчеты в воспитании педагогу и родителям следует обратить внимание в последующей воспитательной работе с Сашей К. и Валерой Ш.?

6. Какие пути преодоления этих ошибок видите вы?

*Задачи по изменению отношения к учебе.*

Задача 1.

«Какой упрямый этот Толя Толкачев... Никогда он не слушает объяснение, вечно вертится, разговаривает, отвлекает других. Что с ним делать, как заинтересовать?» Как-то раз после уроков Евгения Павловна остановила Толю в коридоре.

— Хочешь, скажу по секрету, о чем завтра пойдет речь на моем уроке?

На следующий день Толя Толкачев, к удивлению всего класса, поднял руку и, ответив на вопрос учителя, посмотрел по сторонам торжествующе. А на перемене он подошел к Евгении Павловне и, смущаясь, попросил:

— Скажите, а о чем вы будете завтра рассказывать?

Вопросы и задания:

1. В чем секрет успеха Толи? Оцените средства достижения подобного успеха.

2. При каких условиях этот успех мальчика может быть закреплен?

3. Можно ли оценить действия учителя как антипедагогические?

Задача 2.

Спонсоры факультета в честь празднования юбилея университета выделили три туристических путевки в качестве премии лучшим студентам.

Как, по какому принципу провести отбор кандидатов на поездку среди студентов всего факультета?

• Совет факультета решил провести конкурс среди студентов каждого курса и наградить победителей премией.

• Совет факультета собрал старост групп и, проанализировав академическую успеваемость всех студентов, с помощью общественного мнения принял решение.

Вопросы и задания:

1. Каким принципом вы бы руководствовались в подобной ситуации? Обоснуйте свой выбор.

2. Предложите свой вариант решения такой проблемы.

*Задача на выбор линии поведения или способа воспитательного воздействия.*

*«*В минувшую субботу — а стояла сентябрьская, на удивление располагающая к доброму настроению погода — меня остановил на улице мальчик и просто сказал:

— Дядя, дайте, пожалуйста, 70 рублей...

Я глянул на мальчика и понял, что мальчик сыт, ухожен, одет аккуратно, на лице — здоровый румянец.

— Послушай, а зачем тебе деньги?

— Мороженого захотелось...»

Способ решения.

1. Я, признаться, не нашел ничего лучшего, как спросить: «Тебе не стыдно?»

2. Я взглянул на него выразительно и, ничего не сказав, пошел дальше.

Вопросы и задания:

1. Какое решение кажется вам более верным?

2. Как бы вы отреагировали на подобные слова мальчика?

3. О чем говорит данная жизненная ситуация?

4. В чем вы видите причины возникновения таких ситуаций?

*Задачи на применение метода “ пример”.*

Задача 1.

В класс пришла новая девочка. Ее настороженность и замкнутость навели группу мальчишек на мысль устроить новенькой “ прием” в лучших традициях: “ чтобы сразу поняла, куда попала”. И когда девочка вышла на перемене из класса, они спрятали ее портфель и с нетерпением стали ждать “спектакля”. Все удалось как нельзя лучше: новенькая сразу занервничала, стала спрашивать, кто взял ее портфель.

Вопросы и задания:

1.Дайте оценку микросреды, в которой происходит событие.

2.Можно ли по данному поступку судить о духовном обнищании современных подростков?

3.Кто и как регулирует отношения внутри коллектива в подобных случаях?

Задача 2.

Учительница математики что-то объясняла, а Витя, впечатлительный мальчик, только что получивший тройку по любимому предмету ¾ истории, сидел и раскладывал какую-то бумажку на столе, думая о своей неудаче.

¾ Что ты там делаешь? Почему не слушаешь? ¾ обрушилась на него Ксения Витальевна. ¾ Ты стал плохо себя вести…

¾ Ну и что ж! ¾ вызывающе буркнул Витя.

¾ Как ты разговариваешь с учителем? Встань!

¾ А чего мне вставать? Я ничего не сделал…

¾ Ах, так? Ну тогда выходи отсюда!

¾ А я не пойду…

¾ Нет, пойдешь…

Учительница, взяв мальчика за руку, выгнала его силой из класса под неодобрительный шепот всех остальных школьников.

Вопросы и задания:

1. Почему произошел срыв в поведении мальчика?

2. Проанализируйте характер педагогического воздействия учителя на Витю. Дайте психологическое объяснение, инструментовку методам, выбранным учителем.

3. В чем состоял педагогический просчет учителя?

Задача 3.

Отца у Саньки не было, он ушел из семьи два года назад. Мать работала сутками, чтобы прокормить троих детишек. Следить за мальчиком было некому. Он совсем отбился от рук всех педагогов и воспитателей, да и мать свою уже не слушал.

Пожалуй, не было такого сада в поселке, в котором не побывал бы Санька. Впрочем, такой сад был ¾ Матвея Петровича, его соседа. Парнишка боялся забраться в него, уж больно строг был хозяин, который сторожил свой сад с ружьем. Но однажды все-таки решил Санька залезть в этот сад и сразу же был пойман бдительным стариком. Такого с ним никогда не случалось. Санька сжался в комок и дал себе слово не кричать, если его даже будут бить. А то, что ему сейчас здорово влетит, ¾ в этом он не сомневался.

¾ Ну, здорово, богатырь, ¾ услышал он голос Матвея Петровича, ¾ Вот ты какой. Ну, садись, гостем будешь.

Легонько взяв Саньку за худенькое плечо, он усадил его на стол под яблоней.

¾ Как яблоки-то? ¾ ласково спросил Матвей Петрович мальчика. ¾ Э-э, да ты, я вижу, и попробовать-то не успел. Ты с какой яблони сорвал, с этой? Эти яблоки очень вкусные. Давай угощайся, ¾ потчевал он Саньку. ¾ Сад –то я сам разводил, ¾ скупо похвастался старик. ¾ Нелегко было: зимы у нас больно холодные. Да ты ешь, тебе поправляться надо, ишь кости-то, как выпирают из-под рубашки.

Матвей Петрович задумчиво посмотрел на сжавшегося, притихшего паренька.

— Ты вот что, — наклонился к нему Матвей Петрович, — захаживай ко мне, а? Сад у меня большой, дела нам с тобой обоим хватит. Я тебя всем

премудростям научу, глядишь, впоследствии садоводом станешь. А дело это не простое. Яблоня, она все равно что человек, внимания требует. Ну как, придешь? Вот и хорошо, — обрадовался старик, хотя Санька не мог вымолвить ни одного слова. Он был поражен словами и отношением к себе Матвея Петровича.

— А яблоки, — продолжал тот, — возьми с собой, мать и сестренок угостишь. Я тебе сейчас еще нарву.

Матвей Петрович нарвал яблок, положил их в плетеную корзинку и отдал Саньке.

— Корзинку завтра или в другой раз принесешь. Ну иди, — легонько потрепал грубой ладонью Санькины волосы и пошел за водой. А когда оглянулся, увидел… Санька, неисправимый озорник и хулиган, стоял и ясными, добрыми глазами смотрел ему вслед…

Потом они стали друзьями, и Санька сильно к нему привязался, чувствуя заботу и понимание мудрого человека.

Вопросы и задания:

1. Какие педагогические задачи решил в этой ситуации Матвей Петрович?

2. Как ему удалось превратить причину конфликта в повод для зарождения добрых отношений с трудным подростком?

3. При каких условиях метод наказания приносит результаты?

*Задачи на выбор способа поведения*

Задача 1.

Представьте себе, что к вам пришел товарищ, который живет далеко от вас. Пришел за книгой, которую вы ему обещали, но забыли вовремя приготовить. Ее надо долго искать.

Как вы будете действовать и что предложите товарищу?

Задача 2.

Представьте себе, что вы пришли в театр тогда, когда в вашем ряду все зрители уже сидят на местах, а вам предстоит пройти на свое место, которое расположено в середине.

Как вы будете действовать?

Задача 3.

Вы пришли в театр. И вот в самый напряженный момент спектакля, когда все сосредоточенно следят за ходом развития действия, кто-то, сидящий неподалеку, начинает переговариваться со своим соседом, смеяться. А позади, чуть ли не за вашей спиной, кто-то угощается конфетами и шуршит бумагой.

Что вы испытываете? Как вы поступите в такой ситуации?

Задача 4.

Вы с девушкой стоите на перроне в ожидании поезда. Девушка доела мороженое. Она смяла в комочек бумагу от мороженого и, оглядываясь по сторонам, ищет глазами урну, чтобы ее выбросить. Вдали уже показался приближающийся поезд.

Куда же выбросить бумагу? Ваши действия?

Задача 5.

Владимир ехал в автобусе. Вдруг водитель автобуса неожиданно резко затормозил. Юноша не удержался и толкнул рядом стоящую даму. Он сразу же извинился, но в ответ услышал брань. Владимир пытался объяснить, что он не виноват, что он не мог удержаться от толчка и что за свою неловкость он приносит извинение. Но разобиженная дама обвинила юношу в невежливости, в том, что он задел ее намеренно.

Какими могут быть дальнейшие действия юноши?

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
к.п.н., доцент кафедры
теории и методики
гимнастики



Антипенкова И.В.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра педагогики и психологии

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«09» июня 2026 г.
протокол № 9
Заведующий кафедрой А.В. Шукаева

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
молодёжной политике
А.В. Мазурина
«11» июня 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине
**ПСИХОЛОГИЯ**

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»**

***Направленность (профиль программы): физкультурно-оздоровительные технологии***

Уровень образования: бакалавр
Форма обучения: заочная.

Курс –2
Семестр – 3-4
Итоговая форма контроля – экзамен

Рабочую программу разработал:
Пульмановская Е.И.,
старший преподаватель

Смоленск 2026

## СОДЕРЖАНИЕ


Стр.

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта 3

2. Результаты обучения по дисциплине …….. 4

3. Место дисциплины в структуре ОПОП …… 8

4. Объём дисциплины и виды учебной работы…….. 8

5. Содержание дисциплины ……. 8

5.1. Количество часов по видам занятий …… 8

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий……... 9

5.2.1. Содержание лекционных занятий ……. 9

5.2.2. Содержание практических занятий …….. 11

6. Самостоятельная работа студентов……. 12

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации……. 20

7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины …….. 20

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы…… 24

7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 24

7.2.2. Тестовые задания …… 24

7.2.3. Вопросы к экзамену…… 28

8. Перечень основной и дополнительной литературы …….. 29

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины……... 31

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 31

11. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины ……... 32

ПРИЛОЖЕНИЯ …….. 34

### 1.1.Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

| Наименование категории (группы) **универсальных компетенций** | Код и наименование **универсальной компетенции** выпускника |
|---|---|
| Командная работа и лидерство | УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде |

| Наименование категории (группы) **общепрофессиональных компетенций** | Код и наименование **общепрофессиональной-компетенции** выпускника |
|---|---|
| Планирование | 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 |
| Воспитание | ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения |

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| Результаты обучения по дисциплине | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| Знать | | |
| Законы развития личности и проявления личностных свойств.<br>Психологические свойства личности.<br>Основные механизмы и закономерности функционирования психики, механизмы сознательной и бессознательной регуляции поведения; разновидности потребностей человека, в том числе высших.<br>Основные виды мотивов и связанное с ними поведение; базовые эмоции и высшие чувства как регуляторы деятельности, особенности волевой регуляции.<br>Основы социальной психологии, психологии общения.<br>Правила ведения групповой дискуссии.<br>Основы психодиагностики. Свои психологические особенности на основе психодиагностики. | *Педагог дополнительного образования*<br>А/01.6 (Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы) | УК-3 |

| | | |
|---|---|---|
| Законы и механизмы формирования личности на основе индивидных характеристик. Психологические свойства личности: темперамент, характер, способности. Содержание и характеристики потребностно-мотивационной, эмоционально-волевой и познавательной сфер личности.<br>Основы психодиагностики.<br>Техники и приемы общения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников.<br>Техники мотивации. | *Педагог дополнительного образования*<br>А/01.6 (Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы) | ОПК-1 |
| Процесс формирования личности на основе индивидных характеристик. Механизмы формирования социально-значимых свойств личности (характер, направленность, ценностные ориентации личности).<br>Основные закономерности возрастного развития, социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики.<br>Роль высших чувств в жизни человека, процесс их формирования<br>Техники и приемы общения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников.<br>Техники мотивации. | *Педагог дополнительного образования*<br>А/01.6 (Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы) | ОПК-5 |
| Уметь | | |
| Формулировать психологические проблемы и гипотезы, искать способы их решения в рамках теоретических психологических подходов.<br>Использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий.<br>На основе единых научно - методических подходов взаимодействовать с коллегами (педагогами и психологами).<br>Организовывать групповую дискуссию, продуктивно участвовать в ней.<br>Самостоятельно искать и анализировать научную литературу; в том числе находящуюся в электронных библиотеках, актуальные статьи в | *Педагог дополнительного образования*<br>А/01.6 (Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы) | УК-3 |

| | | |
|---|---|---|
| научных журналах, в том числе электронных.<br>Владеть ИКТ-компетентностями. | | |
| Применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования.<br>Разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения.<br>Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик обучающихся.<br>Составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося.<br>Понимать мотивы поведения обучающихся, их образовательные потребности.<br>Диагностировать предрасположенность (задатки) обучающихся к освоению выбранной деятельности. | *Педагог дополнительного образования*<br>А/01.6<br>(Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы) | ОПК-1 |
| Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей и индивидуальных особенностей.<br>Общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их.<br>Создавать условия для воспитания и развития обучающихся.<br>Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик обучающихся. | *Педагог дополнительного образования*<br>А/01.6 (Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы) | ОПК-5 |
| Иметь опыт | | |
| Самостоятельной постановки проблемы, формулировки задачи, поиска информации, анализа информации, творческого выполнения заданий, психологического анализа поведения и результатов психодиагностики.<br>Организации и продуктивного участия в групповых дискуссиях. | *Педагог дополнительного образования*<br>А/01.6 (Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополни- | УК-3 |

| | | |
|---|---|---|
| | тельной общеобразовательной программы) | |
| Иметь опыт применения психологической теории и диагностического инструментария в различных сферах жизни.<br>Диагностики социально-психологических особенностей личности, их интерпретации и прогноза поведения<br>Формирования мотивации к обучению.<br>Участия в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды.<br>Выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития. | *Педагог дополнительного образования*<br>А/01.6 (Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы) | ОПК-1 |
| Проектирования ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка).<br>Создания психолого-педагогических программ по развитию положительных личностных качеств обучающихся.<br>Развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. | *Педагог дополнительного образования*<br>А/01.6 (Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы) | ОПК-5 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология» относится к обязательной части учебного плана, 1 Блока дисциплин: Б1.О.08. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе в 3-м и 4-м семестре по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – экзамен.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: философии, физиологии человека, педагогике.

## 4. Объём дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|---|
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | | 12 | 3-4 |
| Лекции | | 8 | 3-4 |
| Практические занятия | | 4 | 3-4 |
| Промежуточная аттестация (экзамен) | | 9 | 4 |
| Самостоятельная работа | | 87 | 3-4 |
| Общая трудоемкость | часы | 108 | |
| | ЗЕ | 3 | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Наименование тем и разделов | Всего часов | Аудиторные занятия | | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практические работы (в том числе в интерактивной форме*) | |
| Раздел 1. Введение в психологию. | | | | |
| 1.1. Предмет психологии. История развития научной психологии. Место психологии в системе наук о человеке. | 3 | 1 | | 2 |
| 1.2. Методы психологии | 4 | | | 4 |
| 1.3. Человек как объект психологии | 3 | 1 | | 2 |
| 1.4. Основные функции психики. Сознание и бессознательное. Самосознание. | 6 | | | 6 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Раздел 2. Психология личности<br>2.1. Понятие личности в психологии. Структура личности. | 6 | | | 6 |
| 2.2. Индивидуальные особенности личности | 12 | 4 | 2 | 6 |
| 2.3. Потребностно-мотивационная сфера личности | 8 | | | 8 |
| 2.4. Эмоционально-волевая сфера личности | 8 | | | 8 |
| Раздел 3. Познавательная сфера личности | 20 | 2 | 2* | 16 |
| Раздел 4. Общение | 8 | | | 8 |
| Итоговое тестирование (дистанционно) | 10 | | | 10 |
| Подготовка к экзамену<br>Экзамен | 11<br>9 | | | 11 |
| Всего | 108 | 8 | 4 | 87 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий
### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

Тема 1. Предмет психологии (1 ч.)

Житейская и научная психология. Психические явления и психологические факты. Развитие представлений о предмете психологии в основных исторически сложившихся направлениях психологии: психология сознания, бихевиоризм, психоанализ, гуманистическая психология, отечественная психология.

Изучение темы направлено на приобретение знаний основных категории и понятий психологической науки, о месте психологии в системе наук о человеке, о специфике понимания предмета психологии в разных психологических школах; умений использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий, применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки; опыта активного слушания, критического анализа и синтеза, самостоятельной работы с информационными источниками, применения системного подхода. Изучение темы направлено на формирование УК-3, ОПК – 1

Тема 2. Человек как объект психологии (1 ч.)

Понятия: человек, индивид, личность, индивидуальность. Основные индивидные, личностные и индивидуальные качества человека. Связь психологии с другими антроповедческими науками.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о человеке как биосоциальной системе, законах развития личности и проявления личностных свойств на основе индивидных харатеристик, об основных закономерностях социализации личности, умений использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, дея-

тельностный и развивающий, разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения, опыта активного слушания, критического анализа и синтеза, владение ИКТ-компетентностями, самостоятельной работы с информационными источниками, применения системного подхода. Изучение темы направлено на формирование УК-3 и ОПК – 1, ОПК-5.

Тема 3.Индивидуальные особенности личности (4 ч.)

Темперамент, основные компоненты. Типы темперамента. Теории темперамента. Характер, структура, формирование характера. Типологии характера. Социальный характер (Э.Фромм). Способности, задатки. Происхождение способностей. Развитие способностей. Виды и уровни способностей.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о законах развития личности и проявления личностных свойств, об основных закономерностях социализации личности, об индикаторах индивидуальных особенностей траекторий жизни; умений разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения, строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей и индивидуальных особенностей, составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося, владение ИКТ-компетентностями; опыта формирования универсальных учебных действий, выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития, опыта активного слушания, критического анализа и синтеза, самостоятельной работы с информационными источниками, применения системного подхода. Изучение темы направлено на формирование УК-3 и ОПК – 1, ОПК – 5.

Тема 4. Познавательная сфера личности (2 ч.)

Структура познавательной сферы личности.

Восприятие. Основные характеристики, взаимосвязь с другими компонентами познавательной сферы. Свойства восприятия. Виды восприятия. Мышление. Основные характеристики. Этапы развития и основные виды мышления. Операции мышления. Мышление как процесс

Изучение темы направлено на приобретение знаний о путях достижения образовательных результатов и способах оценки результатов обучения, об индикаторах индивидуальных особенностей траекторий жизни, Основные закономерности возрастного развития, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни; умений разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения, составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося, владение ИКТ-компетентностями; опыта формирования универсальных учебных действий, выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития, формирования мотивации к обучению, опыта активного слушания, критического анализа и синтеза, самостоятельной работы с информационными источниками, применения системного подхода. Изучение темы направлено на формирование УК-3 и ОПК – 1.

### 5.2.2 Содержание практических занятий.

Практическое занятие № 1 (2 часа).

Тема: Темперамент, основные компоненты темперамента.

Ход занятия.

1.Опрос по теме «Темперамент»:

а) понятие «темперамент»;

б) основные компоненты темперамента;

в) типы темперамента;

г) основные теории темперамента.

2. Выполнение кейс-заданий по теме «Темперамент»

3.Психодиагностика. Тест – опросник Г.Айзенка. Обсуждение результатов.

4.Анализ понятий «интроверсия – экстраверсия», «нейротизм». Круг Айзенка.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о законах развития личности и проявления личностных свойств, об основных закономерностях социализации личности, об индикаторах индивидуальных особенностей траекторий жизни; умений разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения, строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей и индивидуальных особенностей, составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося, владение ИКТ-компетентностями; опыта формирования универсальных учебных действий, выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития, опыта активного слушания, критического анализа и синтеза, самостоятельной работы с информационными источниками, применения системного подхода. Изучение темы направлено на формирование УК-3, ОПК – 1, ОПК-5.

Практическое занятие № 2 (2 часа).

Тема: Память.

Ход занятия

1. Опрос по теме «Память»:

а) понятие «память»;

б) блоки памяти;

в) процессы памяти;

г) виды памяти.

2. Упражнение «объем кратковременной памяти». Видеоролик «Как работает наш мозг»

3. Психодиагностика. Методика на выявление ведущего вида памяти: зрительная, слуховая, моторная, комбинированная.

4. Психотехнические приемы для запоминания (мнемотехники). Упражнения «Я пошел в поход и взял с собой…», «Группировки», «Нестандартные ассоциации»

Изучение темы направлено на приобретение знаний о путях достижения образовательных результатов и способах оценки результатов обучения, об индикаторах индивидуальных особенностей траекторий жизни, Основные закономерности возрастного развития, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни; умений разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения, составить (совместно с психологом и дру-

гими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося, владение ИКТ-компетентностями; опыта формирования универсальных учебных действий, выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития, формирования мотивации к обучению, опыта активного слушания, критического анализа и синтеза, самостоятельной работы с информационными источниками, применения системного подхода. Изучение темы направлено на формирование УК-3, ОПК – 1, ОПК-5..

## 6. Самостоятельная работа студентов

Студенты - заочники многие темы изучают самостоятельно. Также самостоятельная работа необходима для подготовки к практическим занятиям, тесту и дифференцированному зачету.

| Формы работы | Кол-во часов | Виды и формы контроля |
|---|---|---|
| Подготовка к устным опросам и решению кейс-задач на практических занятиях | 6 | Выступление на занятии, решение кейс-задач |
| Самостоятельное изучение отдельных тем программы: «методы психологии», «сознание и бессознательное», «самосознание», «эмоционально-волевая сфера», «потребностно - мотивационная сфера», «ощущение», «внимание», «речь», «воображение», «общение» | 44 | Зачет |
| Работа с дополнительной литературой по курсу, написание рефератов | 8 | Проверка, собеседование по реферату |
| Создание психологического автопортрета | 8 | Зачет |
| Подготовка к тестированию | 10 | Тестирование |
| Подготовка к экзамену | 11 | экзамен |
| Итого | 87 | |

При самостоятельном изучении отдельных тем дисциплины рекомендуем воспользоваться следующим планом и списком литературы.

Тема: Методы психологии

План:

1. Этапы научного исследования. Общенаучные и конкретно-научные методы исследования.
2. Наблюдение как метод исследования. Требования к организации наблюдения.

3. Эксперимент как метод исследования. Зависимая и независимая переменная. Контрольная группа испытуемых. Виды экспериментов.
4. Опрос как метод исследования. Виды опроса: беседа, интервью, анкетирование.
5. Тестирование как метод исследования. Существенные характеристики. Требования к тестированию.
6. Анализ продуктов деятельности. Психологические основы использования данного метода.
7. Проективные методы.

Литература.

1. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433642
2. Ступницкий, В.П. Психология / В.П. Ступницкий, О.И. Щербакова, В.Е. Степанов. – Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. – 519 с.: ил. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=453939
3. Караванова, Л.Ж. Психология / Л.Ж. Караванова. – Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. – 264 с.: табл., ил. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452573
4. Цветков, В.Л. Психология / В.Л. Цветков, И.А. Калиниченко, Т.А. Хрусталева. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2016. – 384 с.: ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446403

## Тема: Сознание и бессознательное. Самосознание.

План:

1. Основные характеристики сознания: рефлексивная способность, произвольное управление активностью, пристрастность (личностные смыслы). Состояния сознания: нормальные, измененные, патологические
2. Бессознательное. Основные проявления бессознательного.
3. Самосознание. «Образ Я», самооценка, самоконтроль как формы самосознания. Основные виды «Образа Я». Понятие «самооценка». Виды самооценки. Понятие «самоконтроль», развитие самоконтроля, виды самоконтроля.

Литература.

1. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433642

2. Шадриков, В. Д. Общая психология: учебник для академическогобакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 411 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/432035
3. Павлова, Е.В. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова.— Благовещенск: Амурский государственный университет, 2011.— 118 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/48332
4. Грибкова, Л.П. Основы психологии личности и межличностного общения: учебное пособие / Л.П. Грибкова. - Смоленск: Смоленская городская типография, 2010.- 152с.

Тема: Потребностно-мотивационная сфера личности

План:

1. Понятие «потребность». Виды потребностей по А. Маслоу
2. Понятие «мотив». Осознаваемые и неосознаваемые мотивы.
3. Мотивы достижения успеха и избегания неудач (Д. Аткинсон, Д. Мак-Клелланд, Х. Хекхаузен)

Литература.

1. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433642
2. Шадриков, В. Д. Общая психология: учебник для академическогобакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 411 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/432035
3. Петровский, А. В. Психология: Учебник для высших учебных заведений /А.В.Петровский. М.Г. Ярошевский–М.: Академия, 2009.-512с.
4. Грибкова, Л.П. Основы психологии личности и межличностного общения: учебное пособие / Л.П. Грибкова. - Смоленск: Смоленская городская типография, 2010.- 152с.
5. Павлова, Е.В. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова.— Благовещенск: Амурский государственный университет, 2011.— 118 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/48332
6. Шиповская, Л.П. Человек и его потребности: учебное пособие для вузов /Л.П. Шиповская. – М.: Альфа-М: ИНФА-М, 2008. – 432 с.

Тема: Эмоционально-волевая сфера личности

План:

1. Понятие «эмоции». Механизм возникновения эмоций.

2. Функции эмоций: регулятивная, оценочная, коммуникативная, мотивирующая.
3. Фундаментальные эмоции по К. Изарду и П. Экману.
4. Методы регуляции эмоциональных состояний
5. Чувства, виды чувств.
6. Волевая активность личности. Функции воли.
7. Волевое усилие. Способы волевой регуляции.
8. Волевые качества личности.

Литература.

1. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433642
2. Шадриков, В. Д. Общая психология: учебник для академическогобакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 411 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/432035
3. Петровский, А. В. Психология: Учебник для высших учебных заведений /А.В.Петровский. М.Г. Ярошевский–М.: Академия, 2009.-512с.
4. Грибкова, Л.П. Основы психологии личности и межличностного общения: учебное пособие / Л.П. Грибкова. - Смоленск: Смоленская городская типография, 2010.- 152с.
5. Павлова, Е.В. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова.— Благовещенск: Амурский государственный университет, 2011.— 118 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/48332

Тема: Ощущения

План:

1. Определение понятия «ощущение».
2. Физиологические основы ощущений.
3. Классификация ощущений по Ч. Шеррингтону (экстероцептивные, проприоцептивные, интероцептивные).
4. Закономерности ощущений (пороги чувствительности, адаптация, взаимодействие ощущений, синестезия).

Литература.

1. Баданина, Л.П. Психология познавательных процессов / Л.П. Баданина. – 3-е изд., стер. – Москва : Издательство «Флинта», 2017. – 238 с. – (Библиотека психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=103318
2. Павлова, Е.В. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова.— Благовещенск: Амурский государственный университет, 2011.— 118 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/48332

3. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433642
4. Ступницкий, В.П. Психология / В.П. Ступницкий, О.И. Щербакова, В.Е. Степанов. – Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. – 519 с. : ил. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=453939
5. Шадриков, В. Д. Общая психология: учебник для академическогобакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 411 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/432035

Тема: Внимание

План:

1. Понятие «внимание».
2. Свойства внимания: объем, концентрация, устойчивость, распределение, переключение.
3. Виды внимания. Условия возникновения непроизвольного и произвольного внимания.

Литература.

1. Петровский, А. В. Психология: Учебник для высших учебных заведений /А.В.Петровский. М.Г. Ярошевский–М.: Академия, 2009.-512с.
2. Шадриков, В. Д. Общая психология: учебник для академическогобакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 411 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/432035 (дата обращения: 09.10.2019).
3. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433642
4. Павлова, Е.В. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова.— Благовещенск: Амурский государственный университет, 2011.— 118 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/48332

Тема: Речь

План:

1. Определение понятия «речь».
2. Функции речи (коммуникативная, номинативная, семантическая).
3. Соотношение мышления и речи.
4. Виды речи.

Литература.

1. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433642
2. Шадриков, В. Д. Общая психология: учебник для академическогобакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 411 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/432035 (дата обращения: 09.10.2019).
3. Павлова, Е.В. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова.— Благовещенск: Амурский государственный университет, 2011.— 118 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/48332

Тема: Воображение

План:

1. Определение понятия «воображение».
2. Функции воображения: познавательная, регулятивная, аффективно-защитная.
3. Развитие воображения.
4. Виды воображения.
5. Приемы творческого воображения.

Литература.

1. Баданина, Л.П. Психология познавательных процессов / Л.П. Баданина. – 3-е изд., стер. – Москва: Издательство «Флинта», 2017. – 238 с. – (Библиотека психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=103318
2. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433642
3. Ступницкий, В.П. Психология / В.П. Ступницкий, О.И. Щербакова, В.Е. Степанов. – Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. – 519 с.: ил. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=453939
4. Шадриков, В. Д. Общая психология: учебник для академическогобакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 411 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/432035 (дата обращения: 09.10.2019).

Тема: Общение.

План.

1. Понятие и виды общения. Функции и трудности общения

2. Структура общения: интерактивная, коммуникативная и перцептивная составляющие.
3. Средства коммуникации: речь, невербальные средства(оптико кинетическая, паралингвистическая, экстралингвистическая системы), организация пространства, контакт глаз.
4. Доверительное и манипулятивное общение.

Литература.

Литература.

1. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433642
2. Цветков, В.Л. Психология / В.Л. Цветков, И.А. Калиниченко, Т.А. Хрусталева. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2016. – 384 с.: ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446403
3. Гуревич, П.С. Психология личности / П.С. Гуревич. – Москва :Юнити-Дана, 2015. – 559 с. – (Актуальная психология). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118128
4. Ступницкий, В.П. Психология / В.П. Ступницкий, О.И. Щербакова, В.Е. Степанов. – Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. – 519 с. : ил. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=453939
5. Грибкова, Л.П. Основы психологии личности и межличностного общения: учебное пособие / Л.П. Грибкова. - Смоленск: Смоленская городская типография, 2010.- 152с.
6. Зенина, С.Р. Практическая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Р. Зенина, Ю.В. Бадалян.— Благовещенск: [б.и.], 2012.— 208 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/164924

Студентам предоставляется возможность написать рефераты по избранным темам. Обязательным требованием является использование не менее трех литературных источников, самостоятельное обобщение материала и выражение собственной позиции по выбранной теме. При этом студенты самостоятельно находят и используют информационные источники из списка основной и дополнительной литературы, а также из сети Internet. По основным разделам реферата проводится собеседование. Результаты оценки реферата и собеседования засчитываются как ответ по соответствующей теме на дифференциальном зачете.

**Примерная тематика рефератов**

1. Бессознательное. Основные характеристики и проявления.
2. Защитные механизмы личности и копинг-стратегии.
3. Нормальные и измененные состояния сознания.
4. Структурный подход к изучению личности.
5. Нарциссизм как личностная особенность.
6. Современные теории темперамента.
7. Активностно-специфическая модель темперамента В.М. Русалова – И.Н. Трофимовой.
8. Влияние темперамента на индивидуальный стиль деятельности и общения.
9. Формирование характера: основные механизмы и сенситивные периоды.
10. Теории происхождения способностей.
11. Креативность и предпосылки ее развития.
12. Гендерные различия способностей.
13. Теории мотивации.
14. Самооценка и уровень притязаний как факторы мотивации.
15. Мотивы достижения успеха и избегания неудач.
16. Ценностные ориентации и направленность личности.
17. Теоретический анализ волевого действия.
18. Способы волевой регуляции поведения.
19. Современные классификации эмоций.
20. Основные телесные сигналы эмоционального состояния человека.
21. Процессуальная модель регуляции эмоций Дж. Гросса.
22. Способы регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний.
23. Типы перцептивной модальности: кинестетики, аудиалы, визуалы
24. Индивидуальные особенности и нарушения памяти.
25. Пути, приемы, средства развития памяти человека.
26. Модели интеллекта.
27. Развитие воображения на различных этапах онтогенеза.
28. Личностные особенности творческого мышления.
29. Взаимосвязь мышления и речи.
30. Социокультурные различия в психологии.
31. Перцептивный, интерактивный и коммуникативный компоненты общения.
32. Манипуляции в общении.
33. Лидерство в малой социальной группе.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| | функции (при наличии) | |
| УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | *Педагог дополнительного образования* А/01.6 (Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы) | Знает:<br>- законы развития личности и проявления личностных свойств;<br>- механизмы формирования психологических особенностей личности;<br>- психологические свойства личности;<br>- основные механизмы и закономерности функционирования психики;<br>- механизмы сознательной и бессознательной регуляции поведения;<br>- разновидности потребностей человека, в том числе высших;<br>- основные виды мотивов и связанное с ними поведение, процесс формирования мотивов;<br>- механизмы и способы регуляции поведения, роль эмоций и высших чувств в регуляции деятельности, особенности волевой регуляции;<br>- основы психологии общения;<br>- основы психодиагностики, свои психологические особенности на основе психодиагностики;<br>- правила ведения групповой дискуссии.<br>Умеет:<br>- формулировать психологические проблемы и гипотезы, искать способы их решения в рамках теоретических психологических подходов;<br>- использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий;<br>- на основе единых научно- методических подходов взаимодействовать с коллегами (педагогами и психологами);<br>- организовывать групповую дискуссию, продуктивно участвовать в ней;<br>- самостоятельно искать и анализировать научную литературу; в том числе находящуюся в электронных библиотеках, актуальные статьи в научных журналах, в том |

| | | |
|---|---|---|
| | | числе электронных;<br>- владеть ИКТ-компетентностями.<br>Имеет опыт:<br>- самостоятельной постановки проблемы, формулировки задачи, поиска информации, анализа информации, творческого выполнения заданий;<br>- психологического анализа поведения и результатов психодиагностики;<br>- организации и продуктивного участия в групповых дискуссиях. |
| 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 | Педагог дополнительного образования<br>А/01.6<br>(Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы) | Знает:<br>-основные закономерности и механизмы формирования личности на основе индивидных характеристик;<br>- психологические свойства личности, их проявление в поведении и деятельности;<br>- содержание и характеристики потребностно-мотивационной, эмоционально-волевой и познавательной сфер личности;<br>- основы психодиагностики психологических особенностей, процессов и состояний;<br>- техники и приемы общения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников;<br>- техники мотивации.<br>Умеет:<br>-применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования;<br>- разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения;<br>- владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик обучающихся, психических процессов и состояний;<br>-составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося;<br>-понимать мотивы поведения обучающих- |

| | | |
|---|---|---|
| | | ся, их образовательные потребности;<br>- диагностировать предрасположенность (задатки) обучающихся к освоению выбранной деятельности.<br>Имеет опыт:<br>-применения психологической теории и диагностического инструментария в различных сферах жизни;<br>- диагностики социально-психологических особенностей личности, их интерпретации и прогноза поведения;<br>- формирования мотивации к обучению;<br>- выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития;<br>- участия в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды. |
| ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения | Педагог дополнительного образования<br>А/01.6<br>(Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы) | Знает:<br>- процесс формирования личности на основе индивидных характеристик;<br>- механизмы формирования социально-значимых свойств личности (характер, направленность, ценностные ориентации личности);<br>- основные закономерности возрастного развития, социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики;<br>- роль высших чувств в жизни человека, процесс их формирования;<br>- техники и приемы общения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников;<br>- техники мотивации.<br>Умеет:<br>- строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей и индивидуальных особенностей;<br>- общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их;<br>- создавать условия для воспитания и раз- |

| | | |
|---|---|---|
| | | вития обучающихся;<br>- владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик обучающихся.<br>Имеет опыт:<br>- проектирования ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка);<br>- создания психолого-педагогических программ по развитию положительных личностных качеств обучающихся;<br>- развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с макетом федерального государственного образовательного стандарта оценка качества подготовки студентов должна включать:

А. Текущую аттестацию.

Б. Промежуточную аттестацию.

В. Итоговую государственную аттестацию.

А. Текущая аттестация **проводится в следующих формах:**

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- решение кейс-задач;
- написание и защита реферата;
- участие в разборе практических ситуаций;
- тестирование.

Б. **Промежуточная аттестация** осуществляется в конце семестра. Изучение данной дисциплины завершается дифференцированным зачетом.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

ИНСТРУКЦИЯ. Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. Выберите 1 или 2 ответа, являющихся, по Вашему мнению, правильными. В бланке ответов поставьте условный знак против выбранного номера (номеров). В некоторых заданиях в конце теста ответом является одно слово, которое вам необходимо записать в бланке ответов напротив номера вопроса.

1. Предметом психологии являются: (1 правильный ответ)
*А) закономерности развития общества;*
*Б) психоанализ;*
*В) психические явления и психологические факты;*
*Г) деятельность головного мозга*
2. К психическим процессам относятся: (2 правильных ответа)
*А) темперамент;*
*Б) память;*
*В) апатия;*
*Г) мышление*
3. Поведение как система наблюдаемых реакций на стимулы является предметом: (1 ответ)
*А) отечественной психологии;*
*Б) психологии сознания;*
*В) психоанализа;*
*Г) бихевиоризма*
4. Характеристиками сознания являются (2 ответа)
*А) рефлексивная способность;*
*Б) мышление;*
*В) произвольная саморегуляция;*
*Г) фрустрация*
5. Проявлениями бессознательного являются: (2 ответа)
*А) установки;*
*Б) планирование действий;*
*В) автоматизмы;*
*Г) обеспечение целеполагающей деятельности*
6. Основными свойствами темперамента являются: (2 ответа)
*А) общая активность;*
*Б) самокритичность;*
*В) направленность личности;*
*Г) эмоциональность*
7. И.П. Павлов описал свойства нервной системы, лежащие в основе темперамента, ими являются: (2 ответа)
*А) сила нервных процессов*

*Б) объем нервных процессов*
*В) подвижность нервных процессов*
*Г) распределение нервных процессов*
8. Данные типы темперамента отличаются высокой эмоциональностью (2 ответа)
*А) холерики;*
*Б) флегматики;*
*В) сангвиники;*
*Г) меланхолики*
9. Отберите суждения, относящиеся к понятию "характер" (2 ответа)
*А) свойства биологически обусловленные и являющиеся врожденными;*
*Б) совокупность устойчивых индивидуальных особенностей, обуславливающих типичные способы поведения;*
*В) свойства, выражающиеся в отношениях к окружающему миру, труду, другим людям, к самому себе;*
*Г) динамические характеристики деятельности и поведения*
10. Данная черта характера выражает отношение к труду … (1 ответ)
*А) неорганизованность;*
*Б) неряшливость;*
*В) самоуверенность;*
*Г) жестокость*
11. Видами способностей являются: (2 ответа)
*А) общие;*
*Б) внутренние;*
*В) специальные;*
*Г) произвольные*
12. К видам потребностей по А. Маслоу **не относятся** потребности… (1 ответ)
*А) физиологические;*
*Б) в безопасности и защите;*
*В) материальные;*
*Г) в самоактуализации*
13. К волевым качествам личности относятся… (2 ответа)
*А) настойчивость;*
*Б) доброжелательность;*
*В) оптимизм;*
*Г) решительность*
14. Автор учения о социальном характере (1 ответ)
*А) Л.С. Выготский;*
*Б) Э. Фромм;*
*В) В. Франкл;*
*Г) К. Юнг*
15. К базовым эмоциям по П. Экману относятся… (2 ответа)
*А) сострадание;*

*Б) гнев;*
*В) ложь;*
*Г) отвращение*
16. Сознательная саморегуляция поведения, направленная на преодоление препятствий на пути к достижению цели, обозначается понятием … (1 ответ)
*А) внимание;*
*Б) воля;*
*В) потребность;*
*Г) аффект*
17. Состояние человека, вызываемое непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели, называется… (1 ответ)
*А) страсть;*
*Б) фрустрация;*
*В) эйфория;*
*Г) печаль*
18. Для возникновения непроизвольного внимания необходимы следующие условия… (2 ответа)
*А) отчетливое понимание целей и задач деятельности;*
*Б) необычность раздражителей;*
*В) сила, интенсивность раздражителей;*
*Г) активная умственная работа*
19. Свойствами внимания являются… (2 ответа)
*А) распределение;*
*Б) константность;*
*В) сенситивность;*
*Г) устойчивость*
20. Продуктом восприятия как познавательного процесса является… (1 ответ)
*А) познание отдельных свойств объектов;*
*Б) целостный образ предметов и явлений;*
*В) познание связей и отношений между объектами;*
*Г) отношение человека к окружающей действительности*
21. Виды памяти: (2 ответа)
*А) двигательная;*
*Б) образная;*
*В) объективная;*
*Г) интуитивная*
22. К основным процессам памяти **не относится…** (1 ответ)
*А) запоминание*
*Б) абстрагирование*
*В) сохранение*
*Г) забывание*

23. Как называется вид мышления, основным средством которого является физическое действие, самый ранний этап развития мышления? (1 ответ)
*А) моторное*
*Б) внешнее*
*В) наглядно-действенное*
*Г) наглядно-образное*
24. Основными операциями мышления являются: (2 ответа)
*А) понятие*
*Б) сравнение*
*В) когниция*
*Г) анализ*
25. Видами речи являются: (2 ответа)
*А) внутренняя*
*Б) объективная*
*В) диалогическая*
*Г) непосредственная*

26. Бессознательное является предметом такого научного направления психологии, как …
27. Виды психических явлений: психологические свойства, психические состояния и …
28.Сочетание высокой общей активности и низкой эмоциональности присуще такому типу темперамента, как ...
29. Тип темперамента, сочетающий интроверсию с высокой эмоциональностью - …
30. Тип темперамента, физиологической основой которого является сильная, уравновешенная, инертная нервная система - …
31. Особенность характера, при которой отдельные его черты чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенных средовых воздействий - это…
32. К непродуктивному виду социальных характеров по Э.Фромму относятся: рецептивный, накапливающий, эксплуатирующий и …
33. Различают два вида способностей: специальные и …
34. Интеллект является … способностью.
35. Потребностью самого высокого уровня по А. Маслоу является потребность в …
36. Опредмеченная потребность – это ….
37. Автор теории базовых эмоций (7 видов) ….
38. Назовите волевое качество личности …

39. Направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других называется…
40. Процесс построения образа целостных предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств называется…
41. К процессам памяти относятся: запоминание, сохранение и …
42. Мыслительная операция, дополнительная к анализу -

### 7.2.3. Вопросы к экзамену

1. Человек как объект психологии. Индивид, личность, индивидуальность.
2. Предмет психологии как науки. Научная и житейская психология.
3. Методы психологического познания человека.
4. Сознание. Основные характеристики. Состояния сознания.
5. Сознание и бессознательное. Основные проявления бессознательного.
6. Основные формы самосознания: "образ Я", самооценка, самоконтроль. Механизм психологической защиты.
7. Основные подходы к изучению личности. Структура личности (З. Фрейд, Э.Берн, К.К.Платонов).
8. Темперамент. Основные компоненты. Типы темперамента. Темперамент и деятельность. Теории темперамента.
9. Характер. Структура характера. Типологии характера.
10. Социальный характер. Типология социальных характеров по Э. Фромму.
11. Способности. Происхождение способностей. Способности и задатки.
12. Виды способностей, их диагностика и развитие. Уровни развития способностей.
13. Потребности как источник активности личности.. Виды потребностей.
14. Мотив. Виды мотивов. Направленность личности.
15. Волевая активность личности. Волевое усилие. Способы волевой регуляции поведения.
16. Структура простого и сложного волевого действия. Волевые качества личности.
17. Эмоции. Механизм появления эмоций. Виды эмоций.
18. Основные функции эмоций. Выражение эмоций.
19. Чувства. Виды чувств.
20. Внимание. Основные свойства и виды внимания
21. Восприятие. Восприятие как процесс. Основные свойства и видывосприятия.
22. Память. Функции памяти. Основные процессы памяти.
23. Виды памяти. Мнемотехнические приемы.
24. Мышление. Основные характеристики.
25. Виды мышления. Стадии развития мышления.
26. Мышление как процесс решения задачи. Виды мыслительных операций.
27. Интеллект. Структура интеллекта по Дж.Гилфорду.

28. Воображение: понятие, функции. Развитие воображения.
29. Язык и речь. Функции речи. Виды речи.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА


1. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433642
2. Шадриков, В. Д. Общая психология: учебник для академическогобакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 411 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/432035 (дата обращения: 09.10.2019).
3. Ступницкий, В.П. Психология / В.П. Ступницкий, О.И. Щербакова, В.Е. Степанов. – Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. – 519 с.– Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=453939 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-02063-6. – Текст: электронный.
4. Грибкова, Л.П. Основы психологии личности и межличностного общения: учебное пособие / Л.П. Грибкова. - Смоленск: Смоленская городская типография, 2010.- 152с.


ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА


1. Гуревич, П.С. Психология / П.С. Гуревич. – Москва: Юнити-Дана, 2015. – 319 с. – (Учебники профессора П.С. Гуревича). – Режим доступа: по подписке.– URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118130
2. Гуревич, П.С. Психология личности / П.С. Гуревич. – Москва :Юнити-Дана, 2015. – 559 с. – (Актуальная психология). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118128
3. Зенина, С.Р. Практическая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Р. Зенина, Ю.В. Бадалян.— Благовещенск: [б.и.], 2012.— 208 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/164924
4. Караванова, Л.Ж. Психология / Л.Ж. Караванова. – Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. – 264 с.: табл., ил. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452573
5. Коломыцева, О.Н. Основы психологии и педагогики [Электронный ресурс]: практикум для вузов / В.В. Мишечкина, Г.П. Рехлов, О.Н. Коломы-

цева.— Орел: ОрелГТУ, 2005.— 142 с. — 140 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/151786

6. Нартова-Бочавер, С.К. Дифференциальная психология / С.К. Нартова-Бочавер. – 5-е изд., стер. – Москва: Издательство «Флинта», 2016. – 282 с.: ил. – (Библиотека психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461012 (дата обращения: 03.11.2019). – Библиогр.: с. 263-269. – ISBN 978-5-9765-2052-3. – Текст: электронный.
7. Павлова, Е.В. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова.— Благовещенск: Амурский государственный университет, 2011.— 118 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/48332
8. Петровский, А. В. Психология: Учебник для высших учебных заведений /А.В.Петровский. М.Г. Ярошевский–М.: Академия, 2009.-512с.
9. Полеткина, И. И. Психофизиология эмоций [Электронный ресурс]: учеб.пособие / И. И. Полеткина.— Волгоград: ВГАФК, 2012.— 92 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/233177
10. Цветков, В.Л. Психология / В.Л. Цветков, И.А. Калиниченко, Т.А. Хрусталева. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2016. – 384 с.: ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446403
11. Шиповская, Л.П. Человек и его потребности: учебное пособие для вузов /Л.П. Шиповская. – М.: Альфа-М: ИНФА-М, 2008. – 432 с.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. http://www.ru/education/ – список WWW-серверов образовательного назначения, университетов, институтов и образовательных центров России.
2. http://www.stack.net/msu/ – Центр средств массовой информации Московского государственного университета.
3. http://www.gnpbu.ru – Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского (ГНПБ им. К.Д.Ушинского).
4. http://www.rsl.ru/ – Российская государственная библиотека.
5. http://www.http://www.nlr.ru:8101/ – Российская Национальная библиотека.
6. Библиотека психологической литературы BOOKAP (Booksofthepsychology) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://bookap.info.
7. http://www.riis.ru/ – Международная образовательная ассоциация.
8. http://lib.ru/PSIHO/ – библиотека психологической литературы
9. http://www.biblio-online.ruЭБС «Юрайт».

10. https://biblioclub.ru/?page=dict «Университетская библиотека»
11. https://rucont.ru/ЭБС «Руконт»
12. http://www.psychology.ru/library
13. http://psychology.net.ru/articles/
14. http://psylib.myword.ru/
15. http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?group=0
16. http://www.psycheya.ru/
17. http://pedlib.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Общие рекомендации
- активно участвовать в обсуждениях психологических явлений на групповых занятиях;
- обязательно читать рекомендованную литературу;
- полезно завести словарь психологических терминов, что облегчает их усвоение и запоминание.

При изучении дисциплины ориентироваться на схему психологического портрета личности *(См. Приложение 1)*.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект наглядных материалов по вопросам психологии, специализированные видеоматериалы для проведения отдельных видов занятий.
2. Таблица. Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий кафедры.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 310 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 2. | Аудитория № 309 – помещение | Укомплектована специализированной |

| | | |
|---|---|---|
| | для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 3. | Аудитория № 308 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 4. | Аудитория № 312 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см. |
| 5. | Аудитория № 306 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 6. | Методический кабинет № 314 – специализированный кабинет для практикумов и тренингов по психологии и для самостоятельной работы | Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |

[*] *Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*
*Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное*

*время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.*

3.Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

# ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

# СХЕМА

# НАПИСАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОРТРЕТА

## I. ПАСПОРТНЫЕ ДАННЫЕ

1.фамилия, имя, отчество
2.возраст
3.пол

## II. ТЕМПЕРАМЕНТ

Темперамент – это характеристика внешней картины поведения человека: его общей двигательной и психической активности, его эмоциональности.

1. Охарактеризовать основные свойства темперамента: экстраверсия – интраверсия; тревожность (возможно, сензитивность; пластичность – ригидность; импульсивность; активность; реактивность).
2. Выделить преобладающий тип темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик).

Следует иметь в виду, что «чистые» темпераменты встречаются редко. Чаще у человека сочетаются черты разных типов, хотя преобладают свойства одного из них.

Необходимо подчеркнуть собственные оценки темперамента наиболее яркими примерами поведения и деятельности характеризуемого.

## III. ХАРАКТЕР

Характер – это стержень личности, её основа. Он отражает отношение человека к окружающему миру, к людям и к самому себе. Это наиболее устойчивые черты личности, проявляющиеся в типичном поведении, деятельности, общении.

Необходимо выявить ярко выраженные, ведущие черты характера:

1. Черты характера, в которых проявляется отношение человека к окружающим людям и обществу в целом: патриотизм, коллективизм, чуткость, доброта, честность, искренность, тактичность, деликатность в общении и др. Противоположные им – эгоизм, черствость, лживость, лицемерие и др.
2. Черты характера, выражающие отношение человека к труду, делу: трудолюбие, инициативность, добросовестность, дисциплинированность; отрицательные – лень, безответственность, боязнь трудностей, формализм и т.д.
3. Черты характера, выражающие отношение к вещам, деньгам: аккуратность или неряшливость, жадность, бережное или небрежное отношение к вещам, щедрость, расточительность или скупость и др.
4. Черты характера, выражающие отношение к самому себе: самолюбие, честолюбие, тщеславие, гордость, эгоизм, уверенность в себе, и др.

5. Волевые черты, отношение к трудностям, препятствиям занимают особое место в характере, составляя его стержень: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность и др.
6. Отметить, есть ли выраженные акцентуации характера (гипертимный тип, дистимный, циклотимный, демонстративный, возбудимый, тревожный, эмотивный, педантичный, застревающий и др.).
При описании черт характера указать на положительные и отрицательные его черты, которые подкрепляются примерами из жизни.

## IV. МОТИВАЦИЯ

Это система побуждений, которая определяет избирательное отношение и активность человека.
1. Каково соотношение мотивов достижения и избегания, как это выражается в поведении.
2. Оценить выраженность мотивации самоактуализации, привести примеры реализации данного мотива(как человек стремится реализовать свои возможности, способности, направления и способы саморазвития)
3. Планы на будущее: чем намерен заниматься в будущем, где и кем хочет работать, к чему будет стремиться в жизни.
Итак, изучая направленность личности, важно выяснить, какие цели ставит себе, к чему стремится в учебе, спорте, общении, какие проявляет интересы и склонности, чем охотнее всего занимается в свободное время и т.д.

## V. СПОСОБНОСТИ

Способности – это индивидуально-варьирующая готовность (возможность) успешно осваивать и осуществлять различные виды деятельности
1. Степень выраженности общих способностей (интеллект), развитие восприятия и наблюдательности, памяти, мышления и речи, воображения, а также внимания и трудолюбия.
2. Развитие специальных способностей: музыкальных, литературных, конструктивно-технических, организаторских, педагогических, спортивных и др.
3. Психомоторные способности: быстрота овладения техникой движений, быстрота реакции, ориентировка в пространстве, двигательная память, тактическое мышление, эмоциональная устойчивость, уровень развития физических качеств и спортивных навыков.
Оценка способностей должна опираться на изучение успешности деятельности характеризуемого.
Укажите, как связаны отмеченные вами способности характеризуемого с профессией или увлечением его родителей, насколько, с вашей точки зрения, наследственно обусловлены имеющиеся задатки.

VI. УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ОБЩЕЕ УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ

1. Успеваемость: преобладающие оценки, интерес к занятиям и отдельным предметам, отношение к учебной деятельности, её значимость.

2. Старательность и организованность в учебной работе: ежедневно ли и добросовестно выполняет домашнее задание, умеет ли планировать время и собственные действия и т. п.

3. Общий кругозор и начитанность: много ли читает и что любит читать, словарный запас, умение выражать свои мысли.

4. Развитие познавательной сферы:

а) особенности внимания: умение сосредоточиться в нужный момент, устойчивость внимания (может ли длительно работать, не отвлекаясь), распределение внимания (умение одновременно эффективно выполнять несколько дел), переключение внимания (легкость переноса внимания с одного объекта на другой);

б) причины недостаточной сосредоточенности и устойчивости внимания, повышенной отвлекаемости и рассеянности, слабого распределения и переключения;

в) ведущий сенсорный канал, особенности переработки информации;

г) особенности памяти: быстро ли, точно и прочно запоминает учебный материал, какой способ запоминания и заучивания преобладает – смысловой или механический; какой вид памяти лучше развит – зрительный, слуховой, смешанный; какова двигательная память (быстро ли и прочно запоминает упражнения); воспроизведение материала (дается легко, пересказ близко к тексту или своими словами) и др.;

д) особенности мышления: умение ставить задачи, видеть проблемы и решать их, умение анализировать, сравнивать, обобщать, делать выводы и др.; преобладающий вид мышления (наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое, шаблонно-творческое, аналитическое – интуитивное); находчивость и сообразительность и т.д.

5. Какие проблемы и трудности существуют в обучении, их причины, возможные пути решения.

VII. ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ: ДЕЛОВЫЕ И МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.

1. Отношения с преподавателями: есть ли взаимопонимание, наблюдается ли конфликты, что цени т и за что уважает отдельных преподавателей, характер общения (только деловой, в рамках учебной деятельности или имеется более тесный контакт на уровне личных взаимоотношений).

2. Отношения со сверстниками: много ли друзей, пользуется ли популярностью в группе(его социометрический статус), имеет ли свое мнение, отстаивает его или ориентируется на мнение группы; ограничивается ли общение деловыми (учебными) отношениями или складывается более тесные контакты на основе общих интересов и симпатий; круг общения вне учебного заведения.

ВЫВОДЫ

1. Сжатая, но содержательная характеристика индивидуальности характеризуемого, оттеняющая его непохожесть на других людей (на основе анализа всего предшествующего материала).
2. Прогноз дальнейшего развития личности, возможные психологические проблемы.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ ХАРАКТЕРИСТИК

1. Главной ошибкой чаще всего является краткое, формальное (в виде перечня ответов на пункты схемы характеристики) написание, которое не дает возможности увидеть индивидуальность.

Выводы и суждения не подтверждаются примерами из жизни.

Подробный анализ большого количества студенческих работ, который провел А.Э. Штейнмец, позволил ему обратить внимание на следующие аспекты при составлении характеристик:

а) характеристики могут быть составлены только на основе житейских суждений, без использования соответствующих знаний и научных понятий;

б) формальное применение знаний, например: «Мышление словесно–логическое, интуитивное, практическое; внимание - произвольное; память – смысловая…». А ведь задача заключается – в раскрытии индивидуальных особенностей мышления, памяти, внимания у конкретного человека;

в) применение знаний с ошибками, обусловленное некачественным усвоением соответствующих понятий. Например: «по темпераменту – флегматик. Он спокойный, уравновешенный, общительный; легко переходит от одной деятельности к другой…». Здесь наблюдается смешение темперамента сангвиника и флегматика.

2. Неумение видеть противоречия и проблемы в личности и поведении человека, а, следовательно, неумение оказать помощь в их разрешении. Так, например, диагностирован высокий статус в группе, что подтвердилось при проведении социометрии. Однако в специальном опыте была выявлена низкая самооценка. Этому противоречию не было придано особого значения.

Другой пример, студенты часто отмечают, описывая характер: «Человек трудолюбивый, старательный, может добиваться своих целей…». А далее подчеркивают, что главным недостатком этого человека является лень.

При написании характеристики очень важно на основе наблюдений, исследований, бесед с различными людьми уметь сравнивать полученные результаты, делать обобщения, рассуждать и пытаться искать причины возникающих проблем и противоречий в жизни конкретного человека и намечать возможные пути их решения.

Приложение 2

КЕЙС-ЗАДАНИЯ

**ТЕМА: ЧЕЛОВЕК КАК ОБЪЕКТ ПСИХОЛОГИИ**

**Задание**. Какие из перечисленных характеристик относятся к человеку как к личности, а какие – как к индивиду?

Целеустремленность, упрямство, вдумчивость, высокая эмоциональность, старательность, цельность, приятный голос, общественная активность, критичность ума, прекрасная дикция, средний рост, музыкальность, вспыльчивость, моральная воспитанность, низкая адаптация к темноте, ригидность, трудолюбие, плохая пространственная координация, голубые глаза, хороший слух, идейная убежденность, внимательность, подвижность, честность, вера, страх, благородство, авторитет, речь, темперамент, инстинкты, убеждения, знания, задатки, идеалы, возрастные особенности чувств, механическая память, мышление, язык, музыкальный слух, гуманность.

**Задание.** Даны образцы проявления в поведении людей свойств индивида и свойств личности. Выберите те образцы поведения, которые характеризуют индивида, и те, которые характеризуют личность.

А. У девочки наблюдается медлительность в моторике, в речи, в мышлении, в протекании других познавательных процессов, в возникновении чувств. Она медленно и с трудом переключается с одной деятельности на другую.

Б. Студент рассказал о том, как он распределяет время между учёбой, спортом и личной жизнью.

В. Гражданин М. вступил в политическую партию.

Г. Преподаватель Г. отличается выразительной мимикой, резкими движениями и быстрой походкой.

Д. Учитель внёс предложения, осуществление которых значительно повысило успеваемость в школе.

Е. У учителя Ш. прекрасная дикция и приятный голос.

**ТЕМА: ТЕМПЕРАМЕНТ.**

**Задание.** Укажите те особенности, которые характеризуют сангвиника, флегматика, холерика и меланхолика.

1. повышенная активность,
2. длительная работоспособность,
3. энергичность,
4. сдержанность,
5. вспыльчивость,
6. непоседливость,
7. терпеливость,
8. медленность движений и речи,
9. медленная смена чувств и настроений,
10. слабая эмоциональная возбудимость,

11. быстрое усвоение и перестройка навыков,
12. эффективность,
13. вялость,
14. выразительность мимики и пантомимики,
15. молчаливость,
16. гиперсензитивность (высокая чувствительность).

**Задание.** Укажите те особенности, которые характеризуют сангвиника, флегматика, холерика и меланхолика.

Повышенная активность, длительная работоспособность, энергичность, сдержанность, вспыльчивость, непоседливость, терпеливость, медленность движений и речи, медленная смена чувств и настроений, слабая эмоциональная возбудимость, быстрое усвоение и перестройка навыков, эффективность, вялость, выразительность мимики и пантомимики, молчаливость, гиперсензитивность (высокая чувствительность).

**Задание.** Иммануил Кант дал психологическое описание темпераментов, которые приводятся ниже. Вставьте пропущенные названия темпераментов.

1. ...темперамент узнается по горячности, вспыльчивости, честолюбию.
2. ...темперамент свойствен «людям веселого нрава».
3. ....трудно вывести из равновесия, они постоянны в своих симпатиях и антипатиях, интересах и занятиях.
4. ....темперамент связан с принципиальностью, глубоким обдумыванием своих слов и действий.
5. ....темперамент связан с беспокойством, тревожностью, пессимизмом.
6. Эмоции ... быстры, но поверхностны, деятельность бурная, но непродолжительная.
7. У... сильно развито чувство долга.
8. ... — шутник, хороший собеседник, легко завязывает дружбу.
9. ....темперамент присущ «людям мрачного нрава».
10. .....очень уживчивы, с виду мягки и покорны, но постепенно захватывают власть над людьми и обстановкой, так как обладают непреклонной, но благоразумной волей.
11. ....вдумчивы, но постоянно сомневаются в правильности и успешности своей деятельности, недоверчивы, озабочены, безрадостны.
12. ....избегает ответственности и труда, но обладает организаторскими качествами и готов быть начальником.
13. ....можно узнать по следующим проявлениям: это человек беззлобный, полный надежд, мысли и настроения которого легко меняются.
14. ....часто корыстен, но пасует перед препятствиями: достаточно едкого остроумия, чтобы исчез ореол его важности.

15....необязательны, недостаточно рассудительны, забывчивы, ничему не придают большого значения.

16....любит церемонии, общественную деятельность, натянут и напыщен, охотно протежирует (часто на словах) и любит иметь при себе льстеца, служащего мишенью для его остроумия.

17.... не способен долго расстраиваться, печали его неглубоки.

18.У ... низкая работоспособность, он предпочитает легкие, игровые занятия.

19....долго раскачиваются, приступая к деятельности, но выполняют ее качественно и ответственно.

**ТЕМА: СПОСОБНОСТИ**

**Задание.** Прокомментируете данные суждения. Каково соотношение задатков и способностей в человеке?

1. Рафаэлем может стать только тот, «в ком сидит Рафаэль», но удастся ли индивиду вроде Рафаэля развить свой талант — это целиком зависит от спроса, который в свою очередь зависит от разделения труда и от порожденных им условий просвещения людей.

2. Человек никогда бы не проявил своих способностей, если бы не родился с соответствующими генами музыкальных, технических, литературных, интеллектуальных и т.д. способностей... Развитие способностей носит имманентный характер, совершается по принципу присущей самому организму внутренней целесообразности... совершенно независимо от влияний внешней среды.

3.Абсолютный слух как способность не существует у ребенка до того, как он впервые стал перед задачей узнавать высоту звука. До этого существовал только задаток как анатомо-физиологический факт.

**Задание.** Переведите на язык современной научной психологии следующие афоризмы.

1. Делать легко то, что для других трудно, — это талант; делать то, что для таланта невозможно, — это гений (Амьель).
2. Гений есть не что иное, как дар огромного терпения (Бюффон).
3. Гений — это способность видеть невидимое, двигать неосязаемое, рисовать то, что не имеет формы (Жубер).
4. Гений — один процент вдохновения и девяносто девять процентов пота (Эдисон).
5. Во всяком творении гения мы узнаем собственные отвергнутые мысли (Эмерсон).
6. Талант на одну треть состоит из инстинкта, на одну треть — из памяти и на одну треть — из воли (Досси).
7. Талант — дар, над которым властвует человек; гений — дар, властвующий над самим человеком (Лоуэлл).
8. Талант работает, гений творит (Шуман).

9. Широта ума, сила воображения и активность души — вот что такое гений (Дидро).
10. Гений — это неспособность ничего не делать (Дюбо).
11. Не может быть гения без исключительной энергии и исключительной работоспособности (В. Либкнехт).
12. Без страсти нет гениальности (Моммзен).
13. Талант без гения не намного возвышается над уровнем голой виртуозности (Гегель).
14. Чтобы иметь талант, нужно быть уверенным, что обладаешь им (Флобер).
15.

**Задание.** Познакомьтесь с определениями способностей, выработанными в отечественной психологии. Определите, в чем все психологи сходятся, а в чем их позиции различаются. Обобщите приведенные определения, сформулируйте наиболее полное понятие способности.

1**.** *Б.М. Теплов*: «Под способностями подразумеваются индивидуально – психологические особенности, отличающие одного человека от другого; способностями называют не всякие вообще индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой – либо деятельности или многих видов деятельности; понятие «способность» не сводится к тем знаниям, навыкам или умениям, которые уже выработаны у данного человека».

2. *Н.В. Кузьмина*: «Способности — индивидуально устойчивые свойства личности, состоящие в специфической чувствительности к объекту, средствам, условиям деятельности и нахождению (т.е. созданию) наиболее продуктивных способов получения искомых результатов в ней»

3. *Л. А. Венгер*: «Способности — ориентировочные действия».

4.*А.Н. Леонтьев*: «Природные способности — это не задатки, а то, что формируется на их основе».

5. *С.Л. Рубинштейн*: «Способность — это сложная синтетическая особенность личности, которая определяет ее пригодность к деятельности. Более или менее специфические качества, которые требуются для определенной деятельности и через посредство ее могут сформироваться на базе тех или иных задатков. Все специальные способности человека — это, в конце концов, различные проявления, стороны общей его способности к освоению достижений человеческой культуры и ее дальнейшему продвижению».

6. *В.Д. Шадриков*: «Способности — свойство функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, которые имеют индивидуальную меру выраженности, проявляющуюся в успешности и качественном своеобразии выполнения деятельности».

7.*А.А. Ухтомский*: «Способности — наиболее явно выраженные функциональные органы человека».

8**.** *Н.С. Лейтес*: «Способности — особенности психики, отличающие людей друг от друга по темпу продвижения, по значительности и своеобразию достигаемых результатов при относительно равном запасе знаний, навыков и

одинаковом отношении к деятельности».
9. *Ю.Б. Гиппенрейтер*: «Способности определяются как индивидуально – психологические особенности человека, которые выражают его готовность к овладению определенными видами деятельности и к их успешному осуществлению. Способности являются наиболее ярким, определяющим выражением человеческой индивидуальности, именно они характеризуют его как активного субъекта деятельности».

## ТЕМА. СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ.

**Задание.** Психические свойства личности могут быть условно объединены в три группы: свойства темперамента, свойства характера и способности. Классифицируйте понятия из приведенного списка по этим трем группам.
вспыльчивый, нежный, справедливый, смелый, остроумный, трудолюбивый, честный, вежливый, воспитанный, горячий, черствый, умный, пылкий, отходчивый, послушный, красноречивый, суетливый, спокойный, глупый, непоседа, решительный, ловкий, необузданный, ленивый, находчивый, неряшливый, благородный, щедрый, недотепа, плакса, доброжелательный, предприимчивый, осторожный, самоуверенный, чуткий, ранимый, возбудимый, эгоистичный, энергичный, инициативный, медлительный, услужливый.

**Задание**. Из указанных в скобках слов выберите те (то), которые находятся к данному слову в том же отношении, что и в приведенном образце. Укажите принцип построения аналогии.
1. Образец*: психика* – мозг
*Темперамент: ...* (характер, эмоции, тип нервной системы, знания, отражение)
2. Образец: *способности* – задатки
*Темперамент: ...* (активность, деятельность, талант, тип нервной системы, индивидуальность, мозг)
3. Образец: *темперамент* – тип высшей нервной деятельности.
*Характер* – (наследственность, воспитание, отражение, акцентуация, темперамент).
4. Образец: *темперамент* – сангвиник.
*Акцентуация характера* – (эмоции, темперамент, психастения, мотивация)

## ТЕМА: ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА.

**Задание.** Определите, к какой категории эмоциональных явлений (положительные и отрицательные эмоции, стенические и астенические эмоции, настроение, аффект, страсть, стресс) относится переживание, описанное в каждом случае. По каким признакам это можно установить?
А. Спортсмен С. Перед стартом на ответственных соревнованиях сначала «метался из угла в угол», потирал ладони, громко смеялся, но затем вдруг как-то сник, замолк – впал в состояние стартовой апатии.

Б. Миша всерьёз увлёкся футболом. Целыми днями он пропадал на стадионе. Дома только и было разговоров: о голах, пасах, великих футболистах.

В. Играть с А. Беловым было одно удовольствие – сказка. Он никогда не выговаривал партнёру за неудачно посланный мяч. Любой пас в сторону Белова всегда доходил до цели.

Г. Не сумев организовать учащихся на урок, учитель вышел из класса, хлопнув дверью.

Д. Забив долгожданный гол, игроки команды устроили «кучу малу», а потом с удвоенной энергией провели остаток встречи, что было вознаграждено ещё одним голом.

**Задание.** Назовите самую «холодную» и самую «горячую» эмоции человека, самую «громкую» и самую «тихую», самую «сильную» и самую «слабую». Какие эмоции образуют «враждебную триаду»?

**Задание.** Определите, какие из перечисленных ниже чувств относятся к нравственным, какие – к интеллектуальным, и какие – к эстетическим.

Вдохновение, угрызение совести, чувство товарищества; удивление; чувство прекрасного; восхищение; чувство долга; чувство иронии; злорадство; чувство комического; чувство юмора; уверенность; чувство справедливости; чувство трагического; сомнение; чувство стыда; зависть; недоумение; энтузиазм; страсть к творчеству.

**Задание.** «Проверьте алгеброй гармонию», попытавшись объяснить, за счет чего в стихах возникает эмоциональный настрой. Выделите ключевые слова, создающие настроение — какое?

1. До свиданья, друг мой, до свиданья.
Милый мой, ты у меня в груди.
Предназначенное расставанье
Обещает встречу впереди.
До свиданья, друг мой, без руки, без слова,
Не грусти и не печаль бровей, —
В этой жизни умирать не ново,
Но и жить, конечно, не новей. (С. Есенин)

2. Писала я на аспидной доске,
И на листочках вееров поблеклых,
И на речном, и на морском песке,
Коньками по льду и кольцом на стеклах, —
И на стволах, которым сотни зим...
И, наконец, — чтоб было всем известно! —
Что ты любим! любим! любим! любим! —
Расписывалась — радугой небесной. (М. Цветаева)

3....И в яму, в бородавчатую темь
скольжу к обледенелой водокачке
и, спотыкаясь, мертвый воздух ем,

и разлетаются грачи в горячке,
и я за ними ахаю, крича,
в какой-то мерзлый, деревянный короб... (О. Мандельштам)
4. ...Сегодня чувствую в сердце
неясную дрожь созвездий,
но глохнут в душе тумана
моя тропинка и песня.
Свет мои крылья ломает,
и боль печали и знанья
в чистом источнике мысли
полощет воспоминанья... (Ф. Гарсиа Лорка)

**Задание**. Какое психическое состояние описано в приведенных примерах? Что вы можете сказать о людях, так по-разному переживающих данное состояние? Зависит ли это переживание от личностных особенностей?

1. Сердце его вдруг стукнуло и на мгновение куда-то провалилось, потом вернулось, но тупой иглой, засевшей в нем. Кроме того, Берлиоза охватил необоснованный, но столь сильный страх, что ему захотелось бежать с Патриарших без оглядки. Берлиоз тоскливо оглянулся, не понимая, что его напугало, он побледнел, вытер платком лоб, подумал: «Что со мной?» (М.А. Булгаков).

2. Странное ощущение овладело им в этом тусклом и душном коридоре, ощущение, мучительно стремившееся осуществиться в какую-то мысль; но он все не мог догадаться, в чем состояла эта новая напрашивающаяся мысль. Он вышел наконец, сам не свой, из трактира; голова его кружилась; но – куда, однако же ехать? Он бросился опять к Рогожину… Странно: то был он чрезвычайно заметлив, то вдруг становился рассеян до невозможности…

Несмотря на все утешения и обнадеживания, совершенное отчаяние овладело душой князя. В невыразимой тоске дошел он пешком до своего трактира. Летний, пыльный, душный Петербург давил его как в тисках, он толкался между суровым или пьяным народом, всматривался без цели в лица, может быть, прошел гораздо больше, чем следовало… Он вздрогнул: давешняя напрашивающаяся мысль вдруг вошла ему в голову. Она состояла отчасти в том, что если Рогожин в Петербурге, то хотя бы он и скрывался на время, а все-таки непременно кончит тем, что приедет к нему, к князю, с добрым или с дурным намерением … (Ф.М. Достоевский).

## ТЕМА: ВОЛЯ.

**Задание.** Определите, какие волевые качества (возбудимость волевого усилия, длительность волевого усилия, энергичность, подавление действия или способность к задержке) проявились в каждой из описанных ситуаций.

1. Согласно преданию, греческий воин, пробежав более 40 км из местечка Марафон в Афины и сообщив весть о победе греков над персами, упал мертвым на городской площади.

2. Конструктор А., учась в школе, плохо чертил и решил совершенствовать свои умения. Для начала он стал заниматься в чертежной группе. Поскольку занятия проводились по понедельникам, ему приходилось каждое воскресенье проводить за чертежами. Много раз ему хотелось бросить, но он чертил, переделывал каждую работу по 5-6 раз. Через два года занятий учитель черчения назвал его чертежи лучшими в школе.
3. Десятиклассник Б., возвращаясь из школы вдоль берега замерзшей реки, услышал слабые крики о помощи и увидел двух барахтающихся в обломках льда ребятишек. Юноша сбросил обувь, пальто и прыгнул в ледяную воду.
4. Шестиклассник В., чтобы развить свою волю, часто прибегал к такому приему: прерывал чтение интересной книги на самом захватывающем месте и не прикасался к ней 2-3 дня.

## ТЕМА: ОЩУЩЕНИЯ И ВОСПРИЯТИЕ. ВНИМАНИЕ.

**Задание**. Выделите особенности, которые характерны:
А – для ощущения; Б – для восприятия.
1. Возникает в результате преобразования специфической энергии раздражителя в энергию нервных процессов.
2. Отражение в сознании человека предметов или явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств.
3. Позволяет познавать предмет как целое.
4. Для отражения форм движения материи отличается качественным многообразием.
5. Не возникает одновременно с началом действия раздражителя.
6. Зависит от уровня бодрствования, а также от внимания субъекта.
7. Необходимы специализированные каналы, по которым внешний мир проникает в человеческое сознание.
8. Саморегулирующееся действие, обладающее механизмом обратной связи.

**Задание.** Выделите особенности, которые характерны:
А – для ощущения; Б – для восприятия.
1. Возникает в результате преобразования специфической энергии раздражителя в энергию нервных процессов.
2. Отражение в сознании человека предметов или явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств.
3. Позволяет познавать предмет как целое.
4. Для отражения форм движения материи отличается качественным многообразием.
5. Не возникает одновременно с началом действия раздражителя.
6. Зависит от уровня бодрствования, а также от внимания субъекта.
7. Необходимы специализированные каналы, по которым внешний мир проникает в человеческое сознание.
8. Саморегулирующееся действие, обладающее механизмом обратной связи.

**Задание.** Дополните высказывание.
1. Зависимость восприятия от прошлого опыта и направленности личности называется …
2. Слушая музыку, мы воспринимаем не отдельные звуки, а мелодию, благодаря … восприятия.
3. Форма целостного психического отражения предметов или явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств ─ …
4. Относительное постоянство образов предметов при изменении условий восприятия называется …
5. Искаженное отражение реальности, носящее устойчивый характер, называется …

**Задание.** Установите соответствие между психическими процессами и их свойствами.
1. Восприятие.
2. Ощущение.
3. Внимание.
а) осмысленность, константность;
б) длительность, интенсивность;
в) концентрация, устойчивость.

**Задание.** Из указанных в скобках слов выберите то, которое находится к данному слову в том же отношении, что и в приведенном образце.
1.Образец: *восприятие* – константность
*Внимание:* (возбуждение, интерес, предметность, впечатлительность, способность)
2.Образец: *деятельность* – игра
*Внимание:* ... (концентрация внимания, восприятие, распределение внимания, сосредоточение сознания, непроизвольное внимание)
3. Образец: *восприятие* ─ чувственный образ.
*Понятие*: ... (обобщенное отражение, информация, психика, мысль).

**Задание.** Из указанных в скобках слов выберите то, которое находится к данному слову в том же отношении, что и в приведенном образце.
1.Образец: *восприятие* – константность
*Внимание:* (возбуждение, интерес, предметность, впечатлительность, способность)
2.Образец: *деятельность* – игра
*Внимание:* ... (концентрация внимания, восприятие, распределение внимания, сосредоточение сознания, непроизвольное внимание)
3. Образец: *восприятие* ─ чувственный образ.
*Понятие*: ... (обобщенное отражение, информация, психика, мысль).

**ТЕМА: ПАМЯТЬ.**

**Задание.** Установите соответствие между типами памяти и особенно хорошо запоминаемым материалом.

1. Словесно-логический тип памяти.
2. Наглядно-образный тип памяти.
3. Эмоциональный тип памяти.

А. Абстрактный материал.
Б. Чувства.
В. Зрительные образы.

**Задание.** Проанализируйте следующие утверждения. Какие из них неверны и почему?

1. Механизм кратковременной памяти позволяет информации сохраняться меньше секунды.
2. В случае если требуется на короткое время сохранить информацию, состоящую более чем из 4 элементов, мозг автоматически осуществляет их перегруппировку.
3. Емкость долговременной памяти и длительность хранения в ней информации зависит от важности запоминаемого материала.
4. Информация всегда легче воспроизводится в том же самом контексте, в котором происходило ее запоминание.
5. Мы всегда дольше помним о работе, которую успели закончить.
6. Серьезная проработка материала в течение короткого времени приводит к более эффективному запоминанию, чем длительное его изучение.
7. Эпизодическая память состоит из всех структур, свойственных той или иной культуре и позволяющих организовать познание мира.
8. В отличие от пространственной и последовательной организации памяти ассоциативная и иерархическая организация ее обусловлена «внешними» факторами.
9. Всегда легче вспомнить какой-либо элемент прошлого опыта, чем узнать его среди других предъявляемых предметов.
10. Кратковременная память существенно улучшается в возрасте от 5 до 11 лет.
11. Процессы памяти не связаны с процессами мышления.
12. В оперативной памяти информация сохраняется на более длительный срок, чем в кратковременной памяти.

**Задание.** Анализируя следующие высказывания, объясните взаимосвязь памяти и других психических функций.

1. Народная мудрость гласит: пустая голова не думает.
2. Богатство памяти — мера освоения материальной и духовной реальности.
3. Хорошая память — основа обучения.
4. Чем человек умней, тем лучше его память.
5. Богатый запас слов — показатель хорошей памяти и хорошего ума.

6. Любая научная работа делает память лучше.
7. Если человек утрачивает память, он теряет ум.
8. Без памяти человек перестает быть личностью.
9. Благодаря памяти человек становится человеком.
10. Если есть хорошая память, можно удовольствоваться весьма средним интеллектом.

**Задание.** Какие механизмы памяти определяют поведение героев следующих ситуаций?

1. В рассказе А. П. Чехова «Лошадиная фамилия» говорится о том, что исчезнувшая из памяти фамилия Овсов всплыла снова, как только доктор напомнил о продаже овса.
2. В фильме «Огни большого города» герой Ч. Чаплина спасает пьяного миллионера от самоубийства. Всякий раз, когда миллионер в пьяном виде встречает Чарли, он обходится с ним как с лучшим другом и приглашает к себе в гости, но трезвея под утро, он видит в Чарли лишь незваного гостя и быстро выставляет его за дверь.
3. Вспоминая о событиях, свидетелем которых он был, человек с расистскими взглядами склонен будет указать на «инородца» (негра, китайца, чеченца), сексуально озабоченный человек будет во многом видеть сексуальную агрессию, а человек с тревожно-мнительным характером будет убежден, что «так и должно было случиться».
4. Персонаж рассказа А. П. Чехова «Мальчик» девочка Маша, взглядывая на другого героя, Чечевицына, задумывалась и говорила со вздохом: «Когда пост, няня говорит, надо кушать горох и чечевицу». Или вспоминала при этом: «А у нас чечевицу вчера готовили». (По О. В. Турусовой)

**Задание.** А. Р. Лурия в течение нескольких лет наблюдал человека с феноменальной памятью. Познакомьтесь с некоторыми фактами, описанными в книге А. Р. Лурии, и определите недостатки интеллектуальной деятельности Шеришевского, вытекающие из особенностей организации его памяти.

1. Шеришевский мог без ошибок повторить последовательность из 400 слов через 20 лет. Один из секретов его памяти состоял в том, что его восприятие было комплексным, синтетическим. Образы (зрительные, слуховые, вкусовые и т.д.) сливались у него в единое целое. Шеришевский слышал свет и видел звук, он воспринимал на слух слово и цвет. «У вас такой желтый и рассыпчатый голос», — говорил он. Композиторы Скрябин, Чюрленис обладали подобной синестезией: звук порождал у них переживание цвета, вкуса, прикосновения.
2. Шеришевский мог произвольно и точно вспомнить все, что запомнилось много лет назад. Помогало ему в этом умение ярко зрительно представить себе запоминаемое (например, семерку он воспринимал как человека с усами). Но это же создавало ему затруднения при чтении, поскольку каждое слово порождало яркий образ и это мешало пониманию.

Кроме того, восприятие его было очень конкретным, абстрактные понятия

были трудны из-за их несопоставимости с какими-то конкретными зрительными образами.
3. Однажды Шеришевскому в большой аудитории для запоминания зачитали длинный список слов и попросили воспроизвести. Он сделал это безукоризненно. Затем его спросили, было ли в ряду слово, обозначающее инфекционное заболевание. Вся аудитория мгновенно вспомнила это слово — «тиф», а Шеришевскому потребовалось для этого целых две минуты, поскольку он действовал перебором в уме по порядку слов из списка.
4. А. Р. Лурия обнаружил, что запоминание у Шеришевского подчинялось скорее законам восприятия и внимания, а не законам памяти: он не воспроизводил слово, если плохо видел его, так как не мог "считать"; припоминание зависело от освещенности и размера образа, от его расположения, от того, не затемнился ли образ пятном, возникшим от постороннего голоса. Чтение было для него пыткой: он с трудом пробирался сквозь зрительные образы, которые помимо его воли вырастали вокруг каждого слова, что очень утомляло его. Были и большие трудности с забыванием: ему приходилось изобретать специальные приемы, чтобы забывать. Понимание сложных и отвлеченных логико-грамматических структур протекало у него труднее, чем у людей, не обладающих столь сильной памятью.

**ТЕМА: МЫШЛЕНИЕ.**

**Задача.** Дополните высказывание.

1. Мгновенное осознание решения некоторой проблемы ─ …
2. Мыслительная операция, позволяющая в едином аналитико-синтетическом процессе мышления переходить от частей к целому ─ …
3. Форма мышления, отражающая связи между предметами и явлениями; утверждение или отрицание чего-либо ─ …
4. Умозаключение, в котором вывод делается на основании частичного сходства между явлениями, без достаточного исследования всех условий называется …
5. Умение человека объективно оценивать других и себя ─ …
6. Умение проникать в сущность сложных вопросов ─ …

**Задача.** Прокомментируйте приведенные определения мышления и выберите, на ваш взгляд, наиболее правильные.

1. Мышление — процесс, всегда опирающийся на данные чувственного опыта.
2. Мышление — это простая цепь ассоциаций, протекающих в сознании.
3. Мышление — это опосредованное и обобщенное отражение действительности, вид умственной деятельности, заключающийся в познании сущности вещей и явлений, закономерных связей и отношений между ними.
4. Мышление — это процесс переработки созерцания и представлений в понятия.
5. Мышление — это процесс переработки информации.
6. Мысль — это биотоки мозга.

**ТЕМА: ВООБРАЖЕНИЕ.**

**Задание**. Какие из перечисленных психологических явлений можно отнести к продуктам пассивного, а какие – к продуктам активного воображения? Мечта; образы, соответствующие схеме описания ситуации; образы сновидений; образы, направленные на тот или иной способ разрешения ситуации; «вневременные» и «внепространственные образы»; образы, исходящие от самого субъекта как участника разворачивающихся событий; образы, направленные на решение творческой или личностной задачи; образы, не связанные с волей

**Задание.** Ответьте на следующие вопросы.

1. В чем проявляется отличие мышления человека от мышления животных? Приведите примеры, подтверждающие многогранность человеческого мышления.
2. В чем отличие понятий от представлений и как они взаимосвязаны? Проиллюстрируйте примерами.
3. Можно ли говорить о наличии воображения у животных? Дайте психологическое объяснение.
4. Какой вид воображения преобладает в деятельности художника, писателя? По каким признакам это можно установить?
5. В чем заключается связь сновидений с реальностью?

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
к.п.н., доцент кафедры
теории и методики
гимнастики  Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«28» мая 2026 г.
протокол № 14
Заведующая кафедрой О.А.Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

*Направленность (профиль программы): «Физкультурно-оздоровительные технологии».*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 3
Семестр – 5-6
Итоговая форма контроля – экзамен

Рабочую программу разработала:
Алонина О.С. старший преподаватель

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ


| | |
|---|---|
| 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта | 3 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине | 4 |
| 3. Место дисциплины в структуре ООП | 11 |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы | 11 |
| 5. Содержание дисциплины | 11 |
| 5.1. Количество часов по видам занятий | 11 |
| 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий | 12 |
| 6. Самостоятельная работа студентов | 21 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | 22 |
| 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины | 22 |
| 7.2. Типовые контрольные задания и иные материалы | 26 |
| 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля | 26 |
| 7.2.2.Тестовые задания по дисциплине | 27 |
| 7.2.3.Вопросу к зачёту, экзамену | 39 |
| 8.Перечень основной и дополнительной литературы | 42 |
| 9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины | 43 |
| 10.Методические указания для обучения по освоению дисциплины | 44 |
| 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины | 46 |

## 1.Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008- "Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК – 7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Учебная дисциплина «Гигиенические основы ФСД» реализуется в рамках обязательной части Блока 1 учебного плана, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.03.01 – «Физическая культура».

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| ***ЗНАТЬ:***<br><br>Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом<br><br>Гигиенические требования и нормы к проведению занятий по программам детского, подросткового фитнеса<br><br>Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи<br><br>Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи<br><br>Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря при проведении | *05.005- Инструкторско-методическая деятельность в области физической культуры и спорта*<br><br>*Д/01.5- Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения*<br><br>*Д/02.6- Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского* | *УК-7; ОПК-7* |

| | | |
|---|---|---|
| мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения<br><br>Принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия;<br><br>Закономерности возрастного развития различных систем организма человека<br><br>Физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления<br><br>Формы, виды и средства физической культуры и спорта для развития физической активности, поддержания активного долголетия населения<br><br>Мероприятия, направленные на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения<br><br>Правила безопасного поведения на мероприятиях по физическому воспитанию и физическому развитию населения<br><br>Общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях по программам детского и подросткового фитнеса и способы их предупреждения<br><br>Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи<br><br>Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи<br><br>Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования<br><br>Правила безопасного поведения на занятиях по программам детского, подросткового фитнеса<br><br>Основы здорового образа жизни человека<br><br>Физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и | *и подросткового фитнеса*<br><br>*Д/03.5- Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)*<br><br>*Д/04.5- Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок*<br><br>*Е/01.6- Организация и выполнение с населением занятий по физической и технической подготовке, физкультурных и спортивных мероприятий в горной среде на этапе начального разучивания двигательных действий* | |

| | | |
|---|---|---|
| процессов восстановления человеческого организма в зависимости от возраста и образа жизни<br><br>Правила безопасной эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря<br><br>Причины и риски возникновения острых и хронических травм при физических нагрузках, методы предотвращения травмирования при занятиях физической культурой и спортом<br><br>Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи<br><br>Природно-климатические, географические особенности и погодные условия в месте проведения занятий<br><br>Опасные природные факторы горной среды<br><br>Признаки утомления и перенапряжения занимающегося видом спорта горной среды (склонов)<br><br>Общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния занимающегося при занятиях видом спорта горной среды (склонов) и способы их предупреждения<br><br>Правила использования спортивного снаряжения, экипировки, оборудования, инвентаря и контрольно-измерительных приборов для проведения занятий по виду спорта горной среды (склонов)<br><br>Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом по виду спорта горной среды (склонов) в условиях горной среды<br><br>***<u>УМЕТЬ:</u>*** Формировать у населения навыки здорового образа жизни, неприятие вредных привычек<br><br>Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи<br><br>Мотивационные техники ведения здорового и | *Д/01.5- Планирование и реализация* | |

| | | |
|---|---|---|
| активного образа жизни<br><br>Обучать население техникам поддержания реализованных физиологических адаптаций за счет рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха<br><br>Разъяснять анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека<br><br>Обучать методам восстановления после продолжительных физических нагрузок<br><br>Использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков здорового образа жизни, неприятия вредных привычек и отказа от использования допинга<br><br>Подбирать места сбора группы, проведения занятий, выбирать трассы и маршруты адекватной сложности для занимающихся видом спорта горной среды (склонов) исходя из требований обеспечения безопасности и цели занятия этапа начального разучивания двигательных действий<br><br>Обучать население правилам безопасного поведения, передвижения и нахождения в горной среде<br><br>Использовать спортивное снаряжение, экипировку, спортивное оборудование, инвентарь и контрольно-измерительные приборы для занятий видом спорта горной среды (склонов)<br><br>Оценивать объективные показатели физического состояния занимающихся, выявлять начальные признаки утомления или перенапряжения занимающихся при проведении занятия по виду спорта горной среды (склонов)<br><br>Выявлять источники возможного травматизма при занятиях в горной среде по виду спорта горной среды (склонов) | *мероприятий по физическому воспитанию населения*<br><br>*Д/02.6- Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса*<br><br>*Д/03.5- Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)*<br><br>*Д/04.5- Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок*<br><br>*Е/01.6- Организация и выполнение с населением занятий по физической и технической подготовке, физкультурных и спортивных мероприятий в горной среде на этапе начального разучивания двигательных действий* | |

| | | |
|---|---|---|
| ***ИМЕТЬ ОПЫТ:***<br><br>Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи<br><br>Инструктирование детей и подростков по технике безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, информирование о правилах этичного поведения на занятиях<br><br>Проверка исправности спортивного оборудования, инвентаря и экипировки до начала занятия<br><br>Формирование у детей, подростков навыков здорового образа жизни, отказа от вредных привычек и недопустимости использования допинга<br><br>Контроль за безопасным использованием спортивного оборудования и инвентаря, безопасным выполнением комплексов упражнений детьми, подростками и за соблюдением ими норм этичного поведения<br><br>Обучать детей, подростков техникам выполнения комплексов упражнений, правилам безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря с привлечением методов словесного и сенсорно-коррекционного воздействия<br><br>Применять техники и методы страховки<br><br>Использовать технологии воспитательной работы с детьми и подростками для формирования навыков здорового образа жизни, неприятия вредных привычек и использования допинга<br><br>Разъяснять детям и подросткам общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом<br><br>Использовать спортивное оборудование и инвентарь, звуковое и осветительное оборудование при проведении занятий по программам детского, подросткового фитнеса<br><br>Выявлять источники опасности и | *Д/01.5- Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения*<br><br>*Д/02.6- Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса*<br><br>*Д/03.5- Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)*<br><br>*Д/04.5- Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок*<br><br>*Е/01.6- Организация и выполнение с населением занятий по физической и технической подготовке, физкультурных и спортивных мероприятий в горной среде на этапе начального разучивания двигательных действий* | *УК-7; ОПК-7* |

| | | |
|---|---|---|
| возникновения травматизма во время занятия по программам детского и подросткового фитнеса и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению<br><br>Контролировать готовность к использованию задействованных в процедуре тестирования населения спортивных объектов, спортивных сооружений, оборудования и инвентаря<br><br>Разъяснение населению вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности<br><br>Обучение населения базовым принципам дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок<br><br>Разъяснение населению причин и рисков возникновения острых и хронических травм при занятиях физической культурой, обучение методам их предотвращения<br><br>Проведение с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга<br><br>Разъяснение населению правил выбора, использования и обслуживания спортивного снаряжения, экипировки, инвентаря и оборудования для занятий видом спорта горной среды (склонов)<br><br>Контроль соответствия всех фаз занятия, мероприятия нормам безопасности занимающегося<br><br>***ЗНАТЬ:*** Педагогические, санитарно-гигиенические, эргономические, эстетические, психологические и специальные требования к дидактическому обеспечению и оформлению учебного помещения в соответствии с его предназначением и направленностью реализуемых образовательных программ<br><br>Требования охраны труда в избранной | *01.003- Педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и* | |

| | | |
|---|---|---|
| области деятельности<br><br>Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся<br><br>Требования охраны труда при проведении досуговых мероприятий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и вне ее (на выездных мероприятиях)<br><br>***<u>УМЕТЬ:</u>***<br><br>Контролировать санитарно-бытовые условия и условия внутренней среды кабинета (мастерской, лаборатории, иного учебного помещения), выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений<br><br>Контролировать обеспечение санитарно-бытовых условий и условий внутренней среды, выполнение требований охраны труда, анализировать и устранять (минимизировать) возможные риски для жизни и здоровья обучающихся при проведении массовых досуговых мероприятий<br><br>Выполнять требования охраны труда<br><br>Планировать образовательный процесс, с учетом: санитарно-гигиенических норм и требований охраны жизни и здоровья обучающихся<br>Планировать, организовывать и проводить досуговые мероприятия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и с учетом возраста, состояния здоровья<br><br>***<u>ИМЕТЬ ОПЫТ:</u>*** Контролировать соблюдение обучающимися требований охраны труда, анализировать и устранять (минимизировать) возможные риски для жизни и здоровья обучающихся при проведении досуговых | *взрослых*<br><br>А*/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы*<br><br>*A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы*<br><br>*A/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы*<br><br>*C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий*<br><br>*C/02.6 Организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых* | |

| | | |
|---|---|---|
| мероприятий<br><br>Выполнять требования охраны труда | | |

## 3.Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» входит в базовую часть профессионального цикла Б1.О.13. В соответствии с учебным планом дисциплину изучают на 3 курсе 5-6 семестрах. Форма контроля-экзамен.

## 4. Объём дисциплины и виды учебной работы

### Заочная форма обучения

| Виды учебной работы | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|
| | | 5 | 6 |
| Контактная работа преподавателя со студентами | 25 | 8 | 17 |
| Лекции | 8 часов | 4 | 4 |
| Практические занятия | 6 часов | 4 | 2 |
| Лабораторные работы | | | |
| Аттестация –экзамен | 9 часов | | 9 |
| Самостоятельная работа | 85 | 40 | 45 |
| Общая трудоёмкость часы | 108 часов | | |
| ЗЕ | 3 ЗЕ | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1.Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Лекции | Практич. занятия | Самост. работа |
|---|---|---|---|---|
| 1 Экологическая гигиена. Введение в предмет. Гигиена как отрасль медицинской науки. Экологическая гигиена. Гигиена факторов внешней среды. Современные способы очистки и обеззараживания воды Гигиена спортсооружений. | 12 | 4 | | 8 |
| 2. Здоровый образ жизни Закаливание в | 18 | 2 | | 16 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| спортивной практике. Инфекционный процесс и его звенья. | | | | |
| 3. Гигиена питания. Гигиена питания. Гигиенические основы питания. Гигиеническое значение витаминов и минералов в питании спортсменов. Современные представления о питании спортсменов. Пищевые отравления и их профилактика. | 34 | 2 | 6 | 26 |
| 4. Особенности тренировочного процесса в сложных климатических условиях. Особенности тренировочного процесса в сложных климатических условиях. | 15 | | | 15 |
| 5. Возрастная гигиена. Возрастные особенности детей и подростков. Гигиена физического воспитания в среднем и пожилом возрасте. | 10 | | | 10 |
| 6. Гигиенические основы физического воспитания. Гигиенические основы физического воспитания. | 10 | | | 10 |
| Экзамен | 9 | | | |
| Итого | 108 | 8 | 6 | 85 |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1.Количество часов по видам занятий

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

Раздел 1. Введение в предмет. Гигиена как отрасль медицинской науки. Экологическая гигиена. Гигиена воздуха, воды и почвы. Современные способы очистки и обеззараживания воды Гигиена спортсооружений.

Лекции:

*№1 Гигиеническое значение воздуха, воды, почвы*

*№2 Современные способы очистки и обеззараживания воды*

После прохождения раздела студенты должны:

Знать: УК-7, Факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий.УК-7.

Уметь: планировать различные формы занятий с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, качества воды в бассейне, размещение и исправность оборудования и спортивного инвентаря; оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; ОПК -7

Иметь опыт: измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях. ОПК-7

Раздел2: Здоровый образ жизни. Закаливание в спортивной практике. Инфекционный процесс и его звенья.

*Лекция №3 Инфекционный процесс и его звенья.*

После прохождения раздела студенты должны:

Знать**:** Основные составляющие здорового образа жизни. Гигиенические принципы закаливания. Санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционные и неинфекционные заболевания, связанные с водным фактором. Основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви. Составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие. ОПК-7.

Уметь**:** использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены. Уметь применять основные пути профилактики инфекций в спортивных коллективах. ОПК-7.

Иметь опыт Составления плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний.

ОПК-7; УК-7.

*Литература: Основная 1;2.*

*Дополнительная 1;2;3;4;5;6.*

Раздел 3. Гигиена питания. Гигиенические основы питания. Гигиеническое значение витаминов и минералов в питании спортсменов.

Современные представления о питании спортсменов. Пищевые отравления и их профилактика.

*Лекция №4 Гигиенические основы питания.*

*№1 Практическая работа. Определение суточного расхода энергии.*

Цель работы: закрепить теоретические знания о расходе энергии и овладеть методикой определения суточного расхода энергии с помощью хронометражно-табличного метода.

Необходимое оборудование: таблицы энерготрат.

Определение потребности организма в энергии и обоснование энергетической ценности рациона питания начинается с определения суточного расхода энергии. Одним из основных гигиенических требований к пище является то, что пища должна полностью возмещать энергетические траты организма.

Суточный расход энергии слагается из основного обмена, величины повышения обмена при приеме пищи и величины повышения обмена при различной деятельности.

Энергетические траты организма выражаются в больших калориях (ккал). В этих же единицах обозначается энергетическая ценность пищи.

Потребность в энергии определяют по величине суточных затрат энергии. Затраты энергии могут быть установлены методами прямой, непрямой (респираторной) и алиментарной энергометрии, а также хронометражно-табличным методом.

Хронометражно-табличный метод является простым и быстрым методом ориентировочного определения величин энергетических затрат человека. Пользуясь специальными таблицами, рассчитывают энергетические затраты по отдельным видам деятельности и за сутки.

Методика выполнения работы

1.Подготовить рабочую таблицу.

2.Составление хронограммы дня – провести хронометраж дня и

определить время выполнения различных видов деятельности за одни сутки.

3.Найти в таблице расхода энергии для каждого вида деятельности, соответствующие данные энергетических трат, которые указываются, как суммарная величина расхода энергии в ккал за 1 минуту на 1 кг веса тела. Если в таблице тот или иной вид деятельности не указан, то следует пользоваться данными, относящимися к близкой по характеру деятельности.

4.Вычислить расход энергии при выполнении определенной деятельности за указанное время, для чего умножить величину энергетических трат при данном виде деятельности на время ее выполнения.

Пример: 0.0648ккал/мин/кгх15мин=0.972ккал/кг

5.Определить величину, характеризующую суточный расход энергии на 1 кг веса тела, суммировав полученные данные расхода энергии при различных видах деятельности за сутки.

6.Вычислить суточный расход энергии человека, для чего величину суточного расхода энергии на 1 кг веса тела умножить на вес тела (в примере это 42.27*на вес тела).

7.Вычислить величину неучтенного расхода энергии (10% от общих энергетических затрат на различные виды деятельности).

8.К величине суточных энерготрат добавить 10% с целью покрытия неучтенных энерготрат.

9.Определите к какой группе интенсивности энергетических трат вы относитесь (для спортсменов – определите соответствуют ли ваши энерготраты средним энерготратам при избранном вами виде спорта.

10.Сделайте вывод.

Алгоритм расчёта суточных энерготрат

1. Расчёт энергии на 1кг массы тела по всем видам деятельности с учётом времени составляет ~ 42.27к Кал.

2. Расчет расхода энергии с учётом веса тела составляет ~ 42.27х70кг=2958,9 к Кал

3.Расчёт неучтенных энерготрат от 2959-10%=959 к Кал

4. Результат определения суточных энерготрат 2959+959=3918к Кал

Контрольные вопросы и задания.

Вопросы

1.Понятие-основной обмен.

2.Слагаемые суточного расхода энергии.

3.Определение расхода энергии с помощью хронометражно-табличного метода.

4.Группы интенсивности населения в зависимости от энергетических трат.

*№2 Практическая работа. Гигиеническая оценка суточного рациона. (составление пищевого рациона и раскладка пищи по граммам).*

Цель работы**:** закрепить теоретические знания о питании и овладеть методикой гигиенической оценки рациона.

Необходимое оборудование: таблицы раскладки сложных блюд, масса штучных продуктов, продуктов химический состав и энергетическая ценность съедобной части (100 г) некоторых пищевых продуктов.

Пояснительная записка

На первом этапе работы изучается меню-раскладка. Студенты составляют свой рацион питания за один день. Это перечень блюд, имеющихся в суточном меню, с указанием количества продуктов, взятых для изготовления каждого блюда.

Контрольные вопросы и задания.

1.Каковы основные задачи гигиены питания?

2.Что такое рациональное питание?

3.Основные положения сбалансированного питания (по А.А. Покровскому)?

4.Что такое адекватное питание?

5.дать понятие-режим питания и его четыре основных принципа.

6.Как распределяется суточная калорийность рациона по приёмам пищи?

*№3.Практическая работа. Гигиеническая оценка пищевого рациона (оценка химического состава макро и микронутриентов)Анализ пищевого рациона*

Цель работы**:** закрепить теоретические знания о питании и овладеть методикой гигиенической оценки рациона. Ознакомиться с методикой анализа соответствия кало- рийности и химического состава суточного рациона физиологическим нормам питания и корректировки меню-раскладки.

Необходимое оборудование: таблицы: перечень блюд, химический состав и энергетическая ценность съедобной части (100 г) некоторых пищевых продуктов.

Пояснительная записка

Гигиеническая оценка рациона спортсмена проводится на основании анализа химического состава и калорийности пищи.

*Расчетный метод* определения химического состава и калорийности пищи по меню-раскладке. Он заключается в следующем.

Исходя из данных меню-раскладки определяют химический состав и калорийность всего рациона. Для этого используют данные таблицы в которой указано содержание усвояемых белков, жиров, углеводов витаминов и минералов в 100 г продуктов. Данные заносятся в рабочую таблицу и проводится их окончательный подсчёт. Проанализируйте энергетическую ценность рациона заполнив таблицу, для чего из лабораторной работы № 1 выпишите величину своих суточных энерготрат в колонку с фактическими энерготратами, определите, соответствуют ли ваши суточные энерготраты калорийности пищевого рациона – отразите результат в таблице. Проанализируйте *органический состав рациона*, для чего перенесите в таблицу данные из таблицы №3 о содержании белков,

жиров и углеводов в суточном рационе, заполняя колонку – фактическое содержание.

В графе белки подсчитайте общее количество полноценных белков (белков животного происхождения) в пищевом рационе, выразите их в процентах от общего количества белков в рационе. Содержание полноценных белков в рационе питания должно быть ***не менее 50%*** от рекомендуемого количества белков.

Поскольку жиры растительного происхождения содержат в себе незаменимые компоненты питания (незаменимые жирные кислоты, жирорастворимые витамины, жироподобные вещества) их количество необходимо определить отдельно, просуммировав их вес (г) и затем, выразив это количество граммов в процентах от общего содержания жиров в рационе. Содержание растительных жиров в рационе должно быть ***не менее 30%*** от общего количества жиров**.**

Определите соотношение белков, жиров и углеводов в Вашем суточном рационе, принимая суточное количество белков за единицу. Поскольку белковый, жировой и углеводный обмены в организме тесно взаимосвязаны, наилучшим образом эти органические вещества усваиваются в организме, если находятся в пище в определенной пропорции. Для взрослого человека соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1: 1,2: 4, для спортсменов – 1:0, 8:4.

Сделайте вывод о содержании основных макронутриентов в вашем рационе, напишите рекомендации по улучшению органического состава пищевого рациона пользуясь таблицами данными в приложениях. Проанализируйте минеральный состав суточного рациона, пользуясь данными, полученными при выполнении таблицы №3 и таблиц, где даны рекомендуемые величины потребления основных минеральных веществ. Определите соотношение кальция и фосфора в рационе, принимая вес кальция за единицу. Рекомендуемое соотношение кальция и фосфора - Ca: P - 1: 1,2 – 1,5. Проанализируйте витаминный состав суточного рациона.

Сопоставьте содержание витаминов в Вашем рационе с физиолого-гигиеническими нормами. Напишите рекомендации по обогащению пищевого рациона витаминами. Проанализируйте распределение энергетической ценности рациона по приемам пищ***и***. Общая калорийность суточного рациона принимается за 100 %. Отдельно суммируется калорийность питания за каждый прием пищи. Калорийность каждого приема пищи выражается в процентах от общей калорийности пищевого рациона.

Наиболее правильное физиологическое распределение калорийоности питания: при трехразовом питании: завтрак – 30%, обед – 45%, ужин – 25%; при четырехразовом питании распределение калорийности суточного рациона следующее: завтрак – 15%, обед – 35%, полдник – 25%, ужин – 25%.

Записать рекомендации по улучшению питания в соответствующие графы рабочей таблицы.

Контрольные вопросы и задания.

1.Что такое белки?

2.Чем определяется полноценность белков?

3.Назовите основные функции белков.

4.Какие белки являются наиболее биологически ценными и почему?

5.Каково соотношение между белками растительного и животного происхождения?

6.Какова суточная потребность в белке?

7.Назовите три наиболее дефицитные аминокислоты.

8.Назовите симптомы недостатка белка в питании.

9.Назовите симптомы избытка белка в питании.

10.Как делятся пищевые жиры по происхождению?

11.Каково соотношение между растительными и животными жирами?

12.Значение полиненасыщенных жирных кислот?

13.Симптомы избытка и недостатка жиров в питании.

14.Что относится к простым углеводам?

15.Что относится к сложным углеводам?

16.Назовите основные функции углеводов.

17.Что относится к пищевым волокнам и какова их роль в питании спортсменов?

18.Назовите соотношение между простыми и сложными углеводами.

19.Назовите симптомы избытка и недостатка углеводов в питании.

20. Какова суточная потребность в углеводах?

21.Дайте общую характеристику витаминов.

22.Каковы основные источники витаминов?

23.Как делятся витамины по происхождению?

24.Что такое гипо-а- и гипервитаминоз?

25.Дайть характеристику отдельных витаминов.

После прохождения раздела гигиена питания студенты должны:

Знать**:** методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус». УК – 7. Особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах, значение и особенности приѐма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности. Основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах. ОПК – 7.

Уметь**:** устанавливать тренировочный режим с учѐтом возрастных гигиенических нормативов по режиму питания, учебных занятий, составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания.

Уметь защитить себя и окружающих от неблагоприятного воздействия вредных составляющих современных пищевых продуктов ОПК-7.

Иметь опыт: - владения методикой расчёта суточных энергетических трат и энергоёмкости пищи, методикой составления и анализа меню-раскладки. ОПК-7.

*Литература: Основная 1;2.*

*Дополнительная 1;2;3;4;5;6.*

## 6.Самостоятельная работа студентов

| № | Содержание работы<br>Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Раздел 1** | | | |
| 1. | 1.Введение в предмет. Экологическая гигиена. Гигиена воздуха, воды и почвы. Гигиена спортивных сооружений.<br>Литература: основная -1,3; дополнительная -1,2 | 8 | Тестирование. |
| **Раздел 2** | | | |
| 2. | Здоровый образ жизни. Личная и общественная гигиена. Закаливание. Понятие-инфекция. Профилактика инфекционных заболеваний.<br>Литература: основная -1; дополнительная -1,2 | 16 | Реферат. |
| **Раздел 3** | | | |
| 3. | Гигиена питания. Концепции питания. Гигиеническое значение основных пищевых ингредиентов.<br>Витамины и минералы. Современные представления о питании спортсменов.<br>Пищевые отравления и их профилактика.<br>Литература: основная -1,3,4; дополнительная -1,2 | 26 | Реферат.<br>Презентация.<br>Тестирование. |
| **Раздел 4** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. | Особенности тренировочного процесса в сложных климатических условиях. Литература: основная -1,2, дополнительная –1, 2 | 15 | Тестовый контроль. |
| **Раздел 5** | | | |
| 5. | Возрастная гигиена. Возрастные особенности детей и подростков. Гигиенические принципы учебно-воспитательного и физического воспитания в образовательном учреждении. Литература: основная -2,3; дополнительная -1,2 | 10 | Проверка рефератов и их обсуждение. |
| | **Раздел 6** | | |
| 6. | Гигиенические основы физического воспитания. Литература: основная -2,3; дополнительная -1,2 | 10 | Устный опрос |

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

## 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции | Индикаторы достижений |
|---|---|---|
| УК – 7; ОПК-7 | *05.005- Инструкторско-методическая деятельность в области физической культуры и спорта*<br><br>*Д/01.5- Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения*<br><br>*Д/02.6- Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса*<br><br>*Д/03.5- Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний* | ***Знать:(пороговый).*** Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом<br><br>Гигиенические требования и нормы к проведению занятий по программам детского, подросткового фитнеса<br><br>Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи<br><br>Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи<br><br>Принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия;<br><br>Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования |

| | | |
|---|---|---|
| | *(тестов)*<br><br>*Д/04.5- Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок*<br><br>*Е/01.6- Организация и выполнение с населением занятий по физической и технической подготовке, физкультурных и спортивных мероприятий в горной среде на этапе начального разучивания двигательных действий* | Основы здорового образа жизни человека<br><br>Природно-климатические, географические особенности и погодные условия в месте проведения занятий<br><br>Опасные природные факторы горной среды<br><br>Правила использования спортивного снаряжения, экипировки, оборудования, инвентаря и контрольно-измерительных приборов для проведения занятий по виду спорта горной среды (склонов)<br><br>Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом по виду спорта горной среды (склонов) в условиях горной среды<br><br>***УМЕТЬ:(стандартный)***<br><br>**:** Формировать у населения навыки здорового образа жизни, неприятие вредных привычек<br><br>Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи<br><br>Мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни<br><br>Использовать спортивное снаряжение, экипировку, спортивное оборудование, инвентарь и контрольно-измерительные приборы для занятий видом спорта горной среды (склонов)<br><br>Выявлять источники возможного травматизма при занятиях в горной среде по виду спорта горной среды (склонов)<br><br>***ИМЕТЬ ОПЫТ: (эталонный):***<br><br>Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи<br><br>Проверка исправности спортивного оборудования, инвентаря и экипировки до начала занятия<br><br>Формирование у детей, подростков навыков |

| | | |
|---|---|---|
| | | здорового образа жизни, отказа от вредных привычек и недопустимости использования допинга<br><br>Контроль за безопасным использованием спортивного оборудования и инвентаря, безопасным выполнением комплексов упражнений детьми, подростками и за соблюдением ими норм этичного поведения<br><br>Использовать технологии воспитательной работы с детьми и подростками для формирования навыков здорового образа жизни, неприятия вредных привычек и использования допинга<br><br>Использовать спортивное оборудование и инвентарь, звуковое и осветительное оборудование при проведении занятий по программам детского, подросткового фитнеса<br><br>Выявлять источники опасности и возникновения травматизма во время занятия по программам детского и подросткового фитнеса и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению<br><br>Проведение с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга<br><br>Контроль соответствия всех фаз занятия, мероприятия нормам безопасности занимающегося |
| УК-7;<br>ОПК-7 | *01.003- Педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и взрослых*<br><br>А*/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы*<br><br>*А/02.6 Организация досуговой* | ***Знать: (пороговый уровень)***Педагогические, санитарно-гигиенические, эргономические, эстетические, психологические и специальные требования к дидактическому обеспечению и оформлению учебного помещения в соответствии с его предназначением и направленностью реализуемых образовательных программ<br><br>Требования охраны труда в избранной области деятельности<br><br>Требования охраны труда при проведении учебных занятий в организации, |

| | | |
|---|---|---|
| | *деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы*<br><br>*A/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы*<br><br>*C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий*<br><br>*C/02.6 Организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых* | осуществляющей образовательную деятельность, и вне ее (на выездных мероприятиях)<br><br>Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся<br><br>Требования охраны труда при проведении досуговых мероприятий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и вне ее (на выездных мероприятиях)<br><br>Требования охраны труда при проведении досуговых мероприятий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и вне ее (на выездных мероприятиях)<br><br>***УМЕТЬ:(стандартный)***<br><br>Контролировать санитарно-бытовые условия и условия внутренней среды кабинета (мастерской, лаборатории, иного учебного помещения), выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений<br><br>Контролировать обеспечение санитарно-бытовых условий и условий внутренней среды, выполнение требований охраны труда, анализировать и устранять (минимизировать) возможные риски для жизни и здоровья обучающихся при проведении массовых досуговых мероприятий<br><br>Выполнять требования охраны труда<br><br>Планировать образовательный процесс, занятия и (или) циклы занятий, разрабатывать сценарии досуговых мероприятий с учетом: санитарно-гигиенических норм и требований охраны жизни и здоровья обучающихся<br>Планировать, организовывать и проводить досуговые мероприятия с учетом возрастных особенностей обучающихся, особенностей объединения/группы и отдельных |

| | | |
|---|---|---|
| | | обучающихся, специфики инклюзивного подхода в образовании (при его реализации), в том числе: в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и с учетом возраста, состояния здоровья<br><br>***<u>ИМЕТЬ ОПЫТ: (эталонный)</u>***<br>Контролировать соблюдение обучающимися требований охраны труда, анализировать и устранять (минимизировать) возможные риски для жизни и здоровья обучающихся при проведении досуговых мероприятий<br><br>Выполнять требования охраны труда |

## 7.2.Типовые контрольные задания

### 7.2.1.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с макетом федерального государственного образовательного стандарта оценка качества подготовки студентов должна включать:

A. Текущую аттестацию.

B. Промежуточную аттестацию.

C. Итоговую государственную аттестацию.

**Текущая аттестация** (представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра).

**Текущий контроль знаний студентов** может представлять собой:

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- проверку выполнения письменных домашних заданий;
- проведение контрольных работ;
- тестирование (письменное или компьютерное);
- проведение коллоквиумов (в письменной или устной форме);

- контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

**Промежуточная аттестация,** как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение как отдельной дисциплина, так и ее раздела (разделов). Основной формой промежуточной аттестации для данной дисциплины является экзамен. Студенты, освоившие курс в полном объёме и получившие 80 % отличных оценок (при условии пропуска занятий только по уважительным причинам не более 20%) могут претендовать на получение экзамена автоматом.

**Целью итоговой государственной аттестации** является установление уровня подготовки выпускника высшего учебного заведения к выполнению профессиональных задач и соответствия его подготовки требованиям государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

### 7.2.2.Тестовые задания по предмету «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности для проведения текущего контроля знаний студентов

**Инструкция:** Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа. Рядом с каждым вопросом указано, сколько ответов, из предложенных, являются верными.

Алгоритм оценки результатов тестирования: При ответе на 18 – 20 вопросов студент получает оценку «отлично». При ответе на 15 – 17 вопросов выставляется оценка «хорошо»; ответ на 11 – 14 вопросов – оценка «удовлетворительно». Меньше 11 правильных ответов – оценка «неудовлетворительно»

Вариант 1(1 ответ правильный)

1.Основная задача гигиены физической культуры и спорта.

1) изучить влияние внешнесредовых и социальных факторов на организм спортсмена и физкультурника с целью усиления положительного и снижения отрицательного воздействия.

2) рассмотреть влияние экологических факторов на состояние здоровья спортсменов.

3) изучить воздействие на организм спортсменов существующих гигиенических стандартов и разработать новые.

4) Изучить наследственные факторы нарушений здоровья.

2). Как влияет на организм температура, влажность и движение воздуха? (1 ответ правильный)

1) они изменяют психоэмоциональное состояние тренирующихся.

2) это фактора риска для возникновения простудных заболеваний.

3) в совокупности они влияют на терморегуляторные механизмы, сохраняя постоянство внутренней среды организма.

4) они ускоряют процессы теплоотдачи.

3. Что такое микроклимат спортивных залов? (2 ответа правильных)

1) это состояния климата, зависящее от ориентации помещений.

2) это совокупность физических свойств воздуха спортивного зала.

3) это разность температуры воздуха вне помещения и внутри него.

4) это температура, влажность и скорость движения воздуха.

4. Как влияет интенсивный шум в спортсооружениях на организм человека? (2 ответа правильных)

1) вызывает снижение концентрации внимания, остроты слуха, повышает артериальное давление и частоту сердечных сокращений.

2) снижает скорость двигательных реакций, что может привести к спортивным травмам.

3) вызывает развитие прогрессивной тугоухости

4) влияет на состояние различных систем организма

5. В чём заключается сущность закаливания? (1 ответ правильный)

1) это комплекс мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным внешним факторам.

2) это использование природных факторов для повышения работоспособности спортсменов.

3) закаливание увеличивает диапазон адаптивности человека.

4) закаливание ускоряет засыпание и повышает качество сна.

6. Основные гигиенические требования к питьевой воде.

(1 ответ правильный)

1) она должна быть прозрачной, бесцветной, не иметь запаха и привкуса.

2) вода должна быть безопасной в эпидемическом отношении, иметь безвредный химический состав и благоприятные органолептические свойства.

3) она должна быть без взвешенных частиц и возбудителей инфекции.

4) вода должна быть «вкусной»

7. Какая вентиляция наилучшая для спортивных залов? (2ответа правильных)

1) периодическое проветривание в процессе тренировок.

2) использование вытяжной вентиляции.

3) кондиционирование воздуха с узлами аэроионизации и озонации.

4) использование приточно-вытяжной вентиляции

8. Виды освещения спортивных объектов (1 ответ правильный)

1) Естественное и смешанное.

2) только искусственное.

3) естественное, искусственное и смешанное.

4) только естественное.

9. Виды отопления в спортсооружениях (1 ответ правильный)

1) естественное и искусственное.

2) центральное с разновидностями: водяное, лучистое, воздушное.

3) местное и центральное.

4) с использованием солнечных батарей

10. В чём суть концепции адекватного питания? (1 ответ правильный)

1) питание должно соответствовать вкусовым привычкам человека.

2) питание должно быть адекватным финансовым возможностям семьи.

3) питание должно быть адекватным направленности спортивной тренировки, интенсивности нагрузок, и погодным условиям проведения тренировок.

4) питание должно быть эффективным.

11. В чём заключается сущность здорового образа жизни? (1 ответ правильный)

1) образ жизни соответствующий гигиеническим требованиям;

2) оптимальный режим труда и отдыха, состояние полного комфорта;

3) оптимальная двигательная активность, полноценное питание, закаливание, рациональный режим жизни, отсутствие вредных привычек.

4) психологический комфорт.

12. Основные функции белков, поступающих с пищей (1 ответ правильный)

1) пластическая, а также регуляторная, защитная, транспортная, необходимы для роста и развития, повышения иммунитета.

2) пластическая и энергетическая.

3) белки необходимы для развития ребёнка, укрепления его здоровья.

4) белки необходимы для ускорения процессов восстановления.

13. В каких видах спорта используется углеводно-жировая ориентация питания с использованием гейнеров? (1 ответ правильный)

1) в видах спорта с преимущественной тренировкой выносливости в условиях сниженной внешней температуры.

2) в «силовых» видах спорта.

3) в сложнокоординационных видах.

4) в спортивно-игровых видах спорта

14. Основные гигиенические принципы закаливания. (1 ответ правильный)

1) они идентичны принципам спортивной тренировки.

2) самоконтроль, систематичность, последовательность, индивидуальный подход.

3) систематичность, постепенность, последовательность, комплексность, индивидуальный подход, самоконтроль.

4) систематичность и последовательность

15.Какие комплексы используются для питания на дистанции? (1 ответ правильный)

1) поливитаминные комплексы.

2) углеводно-витаминно-минеральные (иногда с добавлением ПНЖК) комплексы в жидком виде.

3) адаптогены совместно с антиоксидантами.

4) сладкий чай

16. Гигиенические требования к спортивной обуви. (2 ответа правильных)

1) она должна быть удобной, лёгкой, мягкой, эластичной.

2) форма обуви должна соответствовать размеру и форме стопы, материал д.б. с хорошей воздухо- и водопроницаемостью, лёгким, эластичным.

3) обувь должна иметь супинированные, профилированные стельки.

4) обувь должна соответствовать виду спорта

17. Что такое БАДы? (1 ответ правильный)

1) биологически активные добавки, защищающие продукты от быстрой порчи и окисления жиров.

2) биологически активные пищевые добавки, необходимые для лучшего усвоения пищи.

3) это концентраты натуральных биологически активных веществ, предназначенные для оптимизации питания спортсменов с учётом направленности и интенсивности тренировочного процесса.

4) БАДы равноценны пищевым добавкам

18. На чём основана профилактика эпидемического процесса? (1 ответ правильный)

1) необходимо воздействовать на 3 звена эпидемического процесса: источник инфекции, пути передачи инфекции и восприимчивый организм.

2) необходимо вести здоровый образ жизни.

3) следует делать профилактические прививки в период эпидемии.

4) следует проводить вакцинацию в преддверии эпидемии.

19. Как влияют ультрафиолетовые лучи на организм? (1 ответ правильный)

1) они тонизируют организм, повышают уровень обмена веществ.

2) они повышают уровень метаболизма, деятельность иммунной и эндокринной систем, стимулируют выработку витамина Д в коже.

3) стимулируют выработку витамина Д и гормонов щитовидной железы.

4) стимулирует выработку антител и иммуноглобулинов

20. Гигиеническая классификация факторов внешней среды (1 ответ правильный)

1) они делятся на физические, химические и биологические.

2) они разделяются на абиотические и биотические.

3) они делятся на однозначно неблагоприятные и неоднозначные, принимающие значения от оптимума до неблагоприятных значений, вплоть до несовместимых с жизнью.

4) они делятся на синхронные и асинхронные

Правильные ответы 1-го варианта: 1 – 1; 2 – 3; 3 – 2,4; 4 – 1,3; 5 – 1; 6 – 2; 7 – 3,4; 8 – 3; 9 – 2; 10 – 3; 11 – 3; 12 – 1; 13 – 1; 14 – 3; 15 – 2; 16 – 2,3; 17 – 3; 18 – 1; 19 – 2; 20 - 3

Вариант 2

1. Основная цель гигиены как учебно-научной дисциплины? (1 ответ правильный)

1.сохранение и укрепление здоровья, повышение трудоспособности и продолжительности жизни;

2.укрепление здоровья и повышение спортивной результативности;

3.пропаганда здорового образа жизни.

4.контроль за исполнением санитарных законов.

2. Каковы оптимальные показатели микроклимата в крытых спортсооружениях? (1 ответ правильный)

1.Температура 16-18 влажность 30-50%, движение воздуха 0,2-0,5 м/сек;

2.Оптимальная естественная и искусственная освещенность;

3.Отсутствие в воздухе вредных веществ, в т.ч. пыли, антропотоксинов.

4.Наличие источников УФ -облучения.

3.Укажите основные гигиенические требования к питьевой воде (1 ответ правильный)

1.Она должна быть прозрачной, бесцветной, не иметь запаха и привкуса;

2.Вода должна быть безопасной в эпидемическом отношении, иметь безвредный химический состава и благоприятные органолептические свойства;

3.Она должна быть без взвешенных частиц и возбудителей инфекции.

4.Вода должна быть бесцветной и без запаха.

4. Что входит в понятие здоровый образ жизни? (1 ответ правильный)

1. Образ жизни соответствующий гигиеническим требованиям;

2.Оптимальный режим труда и отдыха, состояние полного комфорта;

3.Оптимальная двигательная активность, полноценное питание, закаливание, рациональный режим жизни, отсутствие вредных привычек.

4.Оптимистический настрой, соблюдение режима дня.

5. Как влияет интенсивный шум в спортсооружениях на организм человека? (2 ответа правильных)

1.Вызывает снижение концентрации внимания, остроты слуха, повышает артериальное давление и частоту сердечных сокращений;

2.Снижает скорость двигательных реакций, что может привести к спортивным травмам.

3.Вызывает развитие прогрессивной тугоухости.

4.Снижает внимание и ухудшает настроение.

6. Каково основное действие закаливания на организм? (1 ответ правильный)

1.Повышает работоспособность и ускоряет восстановительные процессы;

2.Является средством профилактики простудных заболеваний;

3.Повышает устойчивость организма к метеофакторам, служит оздоровлению организма, повышению работоспособности и качества адаптивных реакций.

4. Закаливание увеличивает продолжительность жизни.

7. Какой должна быть последовательность применения водных закаливающих процедур? (1 ответ правильный)

1.Обливание, купание в открытых водоемах, обтирание;

2.Обтирание, обливание, душ в т.ч. контрастный, купание в открытых водоемах, обтирание снегом.

3.Ванны различной температуры.

4. Обтирание и обливание.

8. Какой должна быть калорийность питания? (1 ответ правильный)

1.Она должна соответствовать энерготратам, обеспечивая стабильность массы тела;

2.Она не должна превышать возрастные нормы;

3.Калорийность пищи должна быть адекватной массе тела.

4. Калорийность питания не должна изменять массу тела у детей и подростков.

9. В чем суть концепции сбалансированного питания? (1 ответ правильный)

1.Необходимо соблюдать правильное соотношение между различными приемами пищи;

2.Должна быть определенные пропорции между массой тела и потребностью в основных пищевых веществах;

3.Соблюдение баланса между калорийностью питания и энерготратами; между белками, жирами и углеводами, пищевыми веществами растительного и животного происхождения.

4.Должен соблюдаться баланс между макро и микронутриентами.

10. В каких видах спорта имеется выраженная белковая направленность питания, с использованием обычных продуктов и протеиновых комплексов? (1 ответ правильный)

1.Силовые виды спорта (тяжелая атлетика, силовое троеборье и др.);

2.Сложнокоординационные виды спорта;

3.Циклические виды спорта с тренировкой выносливости.

4.Гимнастика и лёгкая атлетика.

11. Что такое режим питания? (1 ответ правильный)

1.Режим питания входит в основу концепции адекватного питания;

2.Режим питания, как и режим дня, есть проявление циркадных биоритмов) число приемов пищи в день, распределение калорийности по приемам пищи и определенные интервалы между ними.

3.Режим питания аналогичен концепции адекватного питания.

4. Режим питания составная часть сбалансированного питания.

12. Каким должно быть освещение в спортсооружениях? (1 ответ правильный)

1.Освещение должно быть нормальным с достаточной удельной мощностью;

2.Оно должно быть естественным или искусственным в зависимости от времени суток;

3.Оно должно быть достаточной интенсивности, соответствующей виду спорта, равномерным, обеспечивая нормальную функцию зрительного анализатора.

4. Освещение должно быть экономичным.

13. Что должно обеспечивать отопление? (2 ответа правильных)

1.Оптимальные физические свойства воздуха и его нормальный химический состав;

2.Равномерный прогрев помещения;

3.Оптимальную для спортивных тренировок температуру и влажность воздуха, при допустимых пределах в 2 градуса по горизонтали и вертикали.

4.Оптимальное тепловое самочувствие человека.

14. Какая искусственная вентиляция предпочтительнее для спортивных залов? (2 ответа правильных)

1.Местная вытяжная вентиляция;

2.Периодическое сквозное проветривание;

3.Центральная приточно-вытяжная с преобладанием притока.

4. Кондиционирование

15. В каких продуктах содержится полноценные белки с полным набором аминокислот? (2 ответа правильных)

1.Мясопродукты, рыба, молочные продукты, яйца, бобовые.

2.Вермишель, крупа, хлебобулочные изделия.

3.Овощи, фрукты, ягоды, зелень.

4. Бобовые продукты, в т.ч. соя.

16. Какие пищевые вещества, обладая основной пластической функцией, обеспечивая рост и развитие, прирост мышечной массы? (1 ответ правильный)

1.Углеводы;

2.Жиры;

3.Белки.

4. Витамины и минеральные вещества.

17.Что относится к вспомогательным гигиеническим средствам восстановления? (1 ответ правильный)

1.Психорегуляция, аутотренинг, использование витаминов и БАД ов;

2.Рациональное построение тренировочного процесса, адекватные физические нагрузки;

3.Гидропроцедура (душ, ванна, бани), искусственная аэроионизация и ультрафиолетовое облучение, дыхательные смеси.

4. Правильное построение тренировочного процесса с учётом биоритмов.

18. Каким должно быть питание в жарком климате? (2 ответа правильных)

1.Снижение массы потребляемой пищи;

2.Увеличение потребления овощей, фруктов, соков, нежирного творога, мяса, рыбы.

3.Увеличение потребления углеводсодержащей пищи.

4. Увеличение потребления жидкости.

19. Каким должно быть питание в холодном климате? (1 ответ правильный)

1.Увеличение жиросодержащих и белковосодержащих продуктов преимущественно животного происхождения;

2.Увеличение количества углеводов и энергетических напитков;

3.Увеличение числа приемов пищи в день.

4.Увеличение количества сладостей, горячей пищи.

20. Какими свойствами должна обладать спортивная одежда? (2 ответа правильных)

1.Быть по размеру и не стеснять движений.

2.Одежда должна соответствовать виду спорта и сезону года.

3.Она должна обладать хорошими аэродинамическими свойствами, быть воздухо-и влагопроницаемой, зимой обеспечивать теплозащиту, летом – теплоотведение.

4.Одежда должна быть недорогой и модной.

Правильные ответы 2-го варианта: 1 – 1; 2 – 1; 3 - 2; 4 – 3; 5 – 1,3; 6 – 3; 7 – 2; 8 – 1; 9 – 3; 10 – 1; 11 – 2; 12 – 3; 13 – 3,4; 14 – 3,4; 15 – 1,4; 16 – 3; 17 – 3; 18 – 2,4; 19 – 1; 20 –2, 3.

Алгоритм оценки Оценка «отлично» - 18 – 20 правильных ответов; оценка «хорошо» - 15 – 17 правильных ответов; оценка «удовлетворительно» - 11 – 14 правильных ответов. 10 и меньше правильных ответов – «неудовлетворительно»

**Тематика рефератов**

1.Эколого-гигиеническая характеристика городской среды.

2.Методы очистки и обеззараживания воды.

3.Гигиеническая характеристика современных жилых и общественных зданий.

4.Гелиобиология, космические циклы солнечной активности.

5.Токсико- и наркомании – актуальные проблемы современного общества.

6.Компьютерная зависимость.

7.Биологически активные добавки, используемые в спортивном питании.

8.Меры профилактики инфекционных заболеваний. Новейшие инфекции.

9.Подготовка спортсменов в условия средне- и высокогорья.

10.Временная адаптация, ее учет при подготовке к соревнованиям.

11.Негативные последствия табакокурения.

12.Гигиеническое обеспечение избранного вида спорта.

13.Понятия о гипо-и гиперкинезии, их влияние на здоровье.

14. Система закаливания Порфирия Иванова.

15. Гигиена физического воспитания в школе.

16. Гигиена юношеского спорта.

### 7.2.3.Вопросы для подготовки к экзамену

1. Предмет и задачи гигиены, история, методы гигиенических исследований. Проблемы современной гигиены, состояние здоровья населения России.

2. Современная структура инфекционной заболеваемости.

3. Глобальные проблемы питания населения. Избыток и недостаток белкового питания.

4. Эпидемиологические факторы внешней среды (особенности инфекционных болезней, источники инфекции, восприимчивость и иммунитет).

5. Эпидемиологические факторы внешней среды (пути передачи инфекции профилактика инфекционных заболеваний).

6. Атмосферное давление. Влияние на организм повышенного и пониженного атмосферного давления, его колебаний.

7. Загрязнения воздуха в спортивных сооружениях. Микроорганизмы. Антропотоксины. Пыль.

8. Характеристика климата и погоды. Акклиматизация. Микроклимат спортсооружений.

9. Источники и системы водоснабжения. Очистка и обеззараживание воды. Гигиенические требования к питьевой воде и воде бассейнов.

10. Влияние химического состава воды на здоровье населения. Эпидемиологическая оценка воды.

11. Закаливание водой. Характеристика водных процедур и методика их применение.

12. Закаливание солнцем. Влияние солнечной радиации на организм.

13. Гигиенические требования к размещению, ориентации, внутренней отделки спортивных сооружений. Характеристики синтетических покрытий.

14. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Естественное и искусственное освещение.

15. Гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Характеристика различных систем вентиляции и отопления.

16. Гигиенические мероприятия при подготовке спортсменов в условиях низкой температуры.

17. Гигиенические мероприятия при подготовке спортсменов в горных условиях.

18. Гигиеническое обеспечение в подготовке спортсменов в условиях временной адаптации.

19. Температура и влажность воздуха, влияние на организм человека. Нормы температуры и влажности при занятиях ФК и спортом.

20. Закаливание воздухом. Характеристика воздушных ванн и методика их применения.

21. Гигиенические средства, повышающие работоспособность и ускоряющие восстановление (гидропроцедуры, искусственное УФО, ионизированный воздух).

22. Движение воздуха, влияние на организм. Нормативы. Роза ветров.

23. Основные принципы нормирования питания населения. Суточные энерготраты.

24. Гигиена почвы населенных мест. Очищение почвы. Эпидемиологическое значение почвы.

25. Гигиеническое значение углеводов в питании, нормативы.ОПК-6

26. Гигиенические требования к пище и питанию. Современные концепции полноценного питания.

27. Характеристика основных продуктов питания (молоко и молочные продукты).

28. Гигиенические основы закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания.

29. Характеристика основных продуктов питания (хлеб, крупа, бобовые, картофель).

30. Гигиеническое значение и нормы белков в питании. Характеристика белковосодержащих продуктов.

31. Характеристика основных продуктов питания (овощи, фрукты, ягоды).

32. Гигиеническое значение и нормы жиров в питании. ПНЖК как незаменимый фактор питания.

33. Гигиенические мероприятия при подготовке спортсменов в условиях высокой температуры.

34. Гигиеническое значение минеральных веществ в питании (Ca, P, Fe, K, Mg, F, I).

35. Доброкачественность пищевых продуктов. Пищевые отравления микробной и химической природы.

36. 0собенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов.

37. Питание спортсменов в зависимости от направленности тренировок.

38. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов (личная гигиена, режим дня). Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований.

39. Влияние шума на организм. Профилактика шума в спортсооружениях.

40. Отрицательное воздействие курения, алкоголя и наркотиков на здоровье и работоспособность.

41. Питание во время и после соревнований.

42. Характеристика пищевых спортивных комплексов и биологически активных добавок в питании спортсменов.

43.Гигиеническое значение водорастворимых витаминов в питании.

44.Гигиеническое обеспечение занятий футболом.

45.Гигиеническое обеспечение занятий баскетболом и волейболом.

46Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.

47.Гигиеническое значение жирорастворимых витаминов в питании. 48.Гигиеническое обеспечение занятий спортивной борьбой.

49.Гигиеническое обеспечение занятий тяжелой атлетикой.

50.Гигиеническое обеспечение занятий конькобежным спортом.

51.Характеристика основных продуктов питания (мясо, птица, яйца, рыба).

52.Гигиенические основы физического воспитания в школе. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе.

53. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.

54Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом.

55.Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.

56.Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, и уход за ней.

57.Гигиенические требования к участку, зданию, помещениям школы.

58.Характеристика витаминов, гиповитаминозы, гипервитаминозы.

59.Доброкачественность пищевых продуктов. Химические и радионуклидные загрязнения пищевых продуктов.

60.Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

А) Основная литература:

1. Смольякова Н.И.Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности.Учебное пособие./ Н.И.Смольякова. – Смоленск, СГАФКСТ, 2018 – 112с.

2. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 050720 (033100) - Физ. культура / Е. А. Багнетова .— Ростов н/Д. : Феникс, 2009 .— 252 с. — ISBN 978-5-222-15933-0 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/623830

3. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова, А.Н. Приешкина, Ф.И. Разгонов, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2014 .— 229 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640936

4. Канивец, И.А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены:[12+] / И.А. Канивец. – Минск : РИПО, 2017. – 179 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463616 (дата обращения: 18.09.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-657-0. – Текст : электронный.

Б) Дополнительная литература**:**

1.Челноков, А.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / И.Н. Бучацкая, А.А. Челноков .— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2015 .— 148 с. : ил. — ISBN 978-5-350-00300-0 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/357925

2. Гигиена физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 050720 - Физ. культура / Е. А. Багнетова .— Сургут : РИО СурГПУ, 2008 .— 208 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/623831

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

При осуществлении самостоятельной работы, написания рефератов студентами проводится поисковая работа в системе Интернет, на сайтах ведущих вузов РГУФК, имени П.Ф. Лесгафта.необходимый для освоения дисциплины (модуля): программное обеспечение

- поисковые системы: Google, Yandex, Rambler ;

- электронные образовательные ресурсы: www.elibrary.ru,

www.scsml.rssi.ru, www.spsl.nsc.ru, www.it2med.ru/mir.html, www.med-line.ru,

www.medlit.ru.Официальный сайт Роспотребнадзора www.rospotrebnadzor.ru

Киберленинка

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа:https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

5. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/

6. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

## 10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: *лекции, практические занятия и самостоятельная работа* студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является

ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время *практических занятий* в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболееьэффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;

углубление и расширение теоретических знаний;

формирование умения использовать справочную литературу;

формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и

конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников); выполнение контрольных работ;

работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи); составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала; выполнение тестовых заданий; решение задач; подготовка презентаций; ответы на контрольные вопросы; написание рефератов, конспектов занятий; работа с компьютерными программами;

подготовка к занятиям, проводимым с использованием интерактивных форм обучения.

Изучение дисциплины предполагает наличие текущих, рубежного контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, подготовку к экзамену.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

**Лицензионное программное обеспечение**

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

ответственная за ОПОП Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«09» июня 2026 г.
протокол № 9
Заведующий кафедрой А.В. Шукаева

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и молодёжной политике
А.В. Мазурина
«11» июня 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль программы):

«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

Курс – 4

Семестр –7,8

Итоговая форма контроля – экзамен (8 семестр)

Рабочую программу разработал:

Смолдовская И.О. к.пед.н., доцент

Смоленск 2026

СОДЕРЖАНИЕ


| | Стр. |
|---|---|
| 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта …….. | 3 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине……. | 3 |
| 3. Место дисциплины в структуре ОПОП……. | 7 |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы……..... | 7 |
| 5. Содержание дисциплины…… | 8 |
| 5.1. Количество часов по видам занятий…… | 8 |
| 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий……..... | 9 |
| 5.2.1. Содержание лекционных занятий……. | 9 |
| 5.2.2. Содержание практических занятий……..…… | 11 |
| 6. Самостоятельная работа студентов……..... | 13 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации….. | 17 |
| | 17 |
| 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины…….. | 17 |
| 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы…… | 21 |
| 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля …… | 21 |
| 7.2.2.Вопросы к экзамену ……..... | 34 |
| 8. Перечень основной и дополнительной литературы……. | 35 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины……. | 38 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…… | 38 |
| 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…… | 39 |
| Приложение…….. | 41 |

### 1.1.Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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

ОПК-1 – Способен планировать содержание занятий с учётом положений теории ФК, физиологической характеристики нагрузки анатомо-

морфологического и психологического состояния занимающихся различного возраста.

ОПК- 9 – Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, физической подготовки и психологического состояния здоровья.

ПК- 4 – Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| знать:<br>- основные категории и понятия психологии физической культуры;<br>- место психологии физической культуры в системе психологических наук;<br>- психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования.<br>- развитие психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания.<br>- влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (класса), методы его изучения и коррекции.<br>- психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре.<br>уметь:<br>- самостоятельно анализировать научную литературу;<br>- применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования.<br>иметь опыт:<br>- владения способами психорегуляции, спортивной | ОО 01.001<br>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.<br>А/02.6 Воспитательная деятельность<br>А/03.6 Развивающая деятельность<br>Б/01.6 и Б/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего общего образования<br>ПБ 01.003<br>А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | УК-3 |

| | | |
|---|---|---|
| психодиагностики; методами спортивного отбора. | | |
| знать:<br>- основные категории и понятия психологии физической культуры;<br>- место психологии физической культуры в системе психологических наук;<br>- психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования.<br>- развитие психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания.<br>- влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (класса), методы его изучения и коррекции.<br>- психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре.<br>уметь:<br>- самостоятельно анализировать научную литературу;<br>- применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования.<br>иметь опыт:<br>- владения способами психорегуляции, спортивной психодиагностики; методами спортивного отбора. | ОО 01.001<br>А/01.6<br>Общепедагогическая функция. Обучение.<br>А/02.6<br>Воспитательная деятельность<br>А/03.6 Развивающая деятельность<br>Б/01.6 и Б/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего общего образования<br>ПБ 01.003<br>А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | ОПК-1 |
| знать:<br>- основные категории и понятия психологии физической культуры;<br>- место психологии физической культуры в системе психологических наук; | ОО 01.001<br>А/01.6<br>Общепедагогическая функция. Обучение.<br>А/02.6<br>Воспитательная | ОПК-9 |

| | | |
|---|---|---|
| - психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования.<br>- развитие психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания.<br>- влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (класса), методы его изучения и коррекции.<br>- психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре.<br>уметь:<br>- самостоятельно анализировать научную литературу;<br>- применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования.<br>иметь опыт:<br>- владения способами психорегуляции, спортивной психодиагностики; методами спортивного отбора. | деятельность<br>А/03.6 Развивающая деятельность<br>Б/01.6 и Б/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего общего образования<br>ПБ 01.003<br>А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | |
| знать:<br>- основные категории и понятия психологии физической культуры;<br>- место психологии физической культуры в системе психологических наук;<br>- психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования.<br>- развитие психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания.<br>- влияние спортивной деятельности на психологическое | ОО 01.001<br>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.<br>А/02.6 Воспитательная деятельность<br>А/03.6 Развивающая деятельность<br>Б/01.6 и Б/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего | ПК-4 |

| | | |
|---|---|---|
| состояние личности и коллектива (класса), методы его изучения и коррекции.<br>- психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре.<br>уметь:<br>- самостоятельно анализировать научную литературу;<br>- применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования.<br>иметь опыт:<br>- владения способами психорегуляции, спортивной психодиагностики; методами спортивного отбора. | общего образования<br>ПБ 01.003<br>А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология физической культуры» в учебном плане находится в обязательной части Б1.О.15 для бакалавра по направлению подготовки 49.03.01. «Физическая культура», профиль «Физкультурное-оздоровительные технологии». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в 7 , 8 семестрах 4 курса по заочной форме обучения, итоговая форма контроля – экзамен.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам:

- психология физической культуры (обязательная часть)
- теория и методика обучения базовым видам спорта (обязательная часть)
- теория и методика физической культуры (обязательная часть)

## 4.Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|
| | | 7,8 |
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | 14 | 14 |
| Лекции | 8 | 8 |
| Практические занятия | 6 | 6 |
| Промежуточная аттестация (экзамен) | 9 | 9 |
| Самостоятельная работа | 85 | 85 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Общая трудоемкость | часы | 108 | 108 |
| | ЗЕ | 3 | 3 |

## 5. Содержание дисциплины
## 5.1 Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практич. занятия | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Введение в психологию физической культуры и спорта. Формирование спортивной мотивации. | 4 | 2 | | 4 |
| 2. Психологические особенности личности и деятельности спортивного педагога. | 4 | | 2 | 2 |
| 3. Психологические основы формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Формирование спортивной агрессивности. Проявление темперамента в спортивной деятельности. | 8 | | | 8 |
| 4. Нравственное воспитание в спорте. | 2 | | | 2 |
| 5. Родители спортсмена– как субъкты спортивной деятельности. | 2 | | | 2 |
| 9.Психологические основы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. | 8 | 2 | | 6 |
| 11. Методика формирования оптимального боевого состояния | 2 | | | 2 |
| 12. Психология спортивной команды. | 4 | | 2 | 2 |
| 13. Конфликты в спортивной команде | 2 | | | 2 |
| 14. Психологическая подготовка в спорте. | 4 | 2 | | 2 |
| 15. Психологические основы тактической подготовки. | 2 | | | 2 |
| 16. Психологические особенности технической подготовки. | 2 | | 2 | 2 |
| 17. Психологические особенности физической подготовки. | 2 | | | 2 |
| 18. Волевая подготовка в спорте. | 4 | | | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 19. Психорегуляция в спорте | 4 | 2 | | 2 |
| 20. Психологический отбор в спорте | 2 | | | 2 |
| 21. Психологические особенности работы с детьми разного возраста | 6 | | | 6 |
| 22. Подготовка к экзамену | 39 | | | 35 |
| Всего: | 108 | 8 | 6 | 85 |

## 5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий (14 часов)

1. ТЕМА: Введение в психологию физической культуры и спорта. Формирование спортивной мотивации (2 часа).

Психология физической культуры и спорта, как прикладная научная дисциплина. Значение, предмет и задачи психологии физической культуры и спорта.

Понятие о мотивах и мотивации. Основные потребности ребенка в спорте. Мотивация спортивной деятельности. Факторы, влияющие на мотивы занятиями физической культурой и спортом. Мотивация достижения. Динамика мотивов в процессе учебно-тренировочной деятельности. Этапы формирования спортивной мотивации. Факторы стимулирующие мотивацию в спорте.

Изучение темы направлено на приобретение:

-знаний: основных категорий и понятий психологии физической культуры и спорта, теорий мотивации в спорте.

-умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования.

-навыков: работы с научно-методической литературой, способов психорегуляции, спортивной; психодиагностики; методов спортивного отбора.

Формирование универсальных компетенций (УК-3), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1,9), профессиональных компетенций (ПК - 4).

2. ТЕМА: Психологические основы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (2 часа).

Лекция.

Цель и задачи учебно-тренировочного процесса, условия эффективности. Признаки спортивной формы. Признаки психического напряжения и перенапряжения. Тренировочные психические состояния. Профилактика острых психических перенапряжений.

Соревнование как основной вид спортивной деятельности, как процесс борьбы за достижение высших спортивных результатов. Психологические особенности спортивного соревнования. Соревнование как стресс. Признаки динамики психического состояния на соревнованиях. Комплексная

регистрация данных для изучения динамики состояний спортсмена. Понятие о психореабилитации. Система психокорригирующей работы. Понятие и классификация психических состояний в спорте до, вовремя и после соревнований.
Изучение темы направлено на приобретение:
-знаний: основных категорий и понятий психологии физической культуры и спорта; места психологии физической культуры и спорта в системе психологических наук; теории стресса и психических состояний, их профилактики.
-умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования.
-навыков: работы с научно-методической литературой, способов психорегуляции, спортивной; психодиагностики; методов спортивного отбора.
Формирование универсальных компетенций (УК-3), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1,9), профессиональных компетенций (ПК - 4).

3. ТЕМА: Психологическая подготовка в спорте (2 часа).

Лекция.

Понятие о психологическом обеспечении и психологической подготовки в спорте. Виды психологической подготовки.

Общая психологическая подготовка спортсмена, ее цели и задачи. Базовые свойства личности и психологические умения, воспитываемые в процессе психологической подготовки.

Психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию, ее цели задачи. А.Ц.Пуни о состоянии психической готовности спортсмена, его признаках и системе звеньев его формирования.

Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к исполнению спортивного действия. Понятие о секундировании поведения спортсмена в ходе соревнования.

Психолого-методическое обеспечение тренера. Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности: психодиагностика, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управление состоянием и поведением спортсмена.
Изучение темы направлено на приобретение:
-знаний: основных категорий и понятий психологии физической культуры и спорта; места психологии физической культуры и спорта в системе психологических наук; психологических аспектов обучения, воспитания и спортивного совершенствования; развития психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания, психологическом значении возрастно-половых факторов в физической культуре спорте.

-умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования.
-навыков: способов тактических действий.
Формирование универсальных компетенций (УК-3), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1,9), профессиональных компетенций (ПК - 4).

4. ТЕМА Психорегуляция в спорте (2 часа)
Задачи психической регуляции. Основные теоретические подходы к регуляции и саморегуляции психических состояний. Классификация и характеристика приемов, средств и методов саморегуляции и регуляции психических состояний. Классификация и характеристика приемов, средств и методов гетерорегуляции.

Литература:

1.Грибкова,Л.П. Психологические основы оценивания деят.учащ.на уроках фк в нач.шк.: уч.-метод.пос. /Л.П. Грибкова.- Смоленск: СГАФКСТ, 2011.- 87с.
2. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте: учебное пособие для студентов /Л.П. Грибкова.- Смоленск: СГАФКСТ, 2011.- 72с.
3.Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Уч-к для вузов.- М.: «Академический Проект»: Фонд «Мир», 2004.- 576 с.
4.Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии: учебное пособие /Б.П.Яковлев.-М.:Советский спорт,2010.- 208с.

Изучение темы направлено на приобретение:
-знаний: основных категорий и понятий психологии физической культуры и спорта; места психологии физической культуры и спорта в системе психологических наук; психологических аспектов психорегуляции, влияния спортивной деятельности на психологическое состояние спортсмена, о методах его изучения и коррекции.
-умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования.
-навыков: способов психорегуляции, спортивной психодиагностики; методов спортивного отбора.
Формирование универсальных компетенций (УК-3), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1,9), профессиональных компетенций (ПК - 4).

### 5.2.2. Содержание практических занятий

1. ТЕМА: Психологические особенности личности и деятельности спортивного педагога (2 часа).

Практическое занятие.

1. Психологические особенности деятельности спортивного педагога.
2. Функции тренера и учителя ФК.

3. Авторитет и псивдоавторитет спортивного педагога.
4. Мотивы выбора профессии и особенности образа жизни тренера и учителя физкультуры. Социально-психологический статус этих профессий.
5. Стили руководства и эффективность педагогической деятельности тренера.

Изучение темы направлено на приобретение:
-знаний: основных категорий и понятий психологии физической культуры и спорта; психологических аспектов самосовершенствования спортивного педагога; уровней компетентности тренера.
-умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования.
-навыков: спортивной психодиагностики; методов спортивного отбора.
Формирование универсальных компетенций (УК-3), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1,9), профессиональных компетенций (ПК - 4).

2. ТЕМА: Психология спортивной команды. (2 часа).

Практическое занятие.
1. Лидер в спортивной комманде.
2. Социально-психологический климат.
3. Проведение социометрического исследования.
4. Обсуждение результатов социометрии. Социометрические статусы.

Литература:
1.Грибкова,Л.П. Психологические основы оценивания деят.учащ.на уроках фк в нач.шк.: уч.-метод.пос. /Л.П. Грибкова.- Смоленск: СГАФКСТ, 2011.- 87с.
2. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте: учебное пособие для студентов /Л.П. Грибкова.- Смоленск: СГАФКСТ, 2011.- 72с.
3.Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Уч-к для вузов.- М.: «Академический Проект»: Фонд «Мир», 2004.- 576 с.
4.Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии: учебное пособие /Б.П.Яковлев.-М.:Советский спорт,2010.- 208с.

Изучение темы направлено на приобретение:
-знаний: основных категорий и понятий психологии физической культуры и спорта; места психологии физической культуры и спорта в системе психологических наук, методах определения психологического климата в спортивной команде.
-умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования.
-навыков: способов психорегуляции, спортивной психодиагностики; методов спортивного отбора.

Формирование универсальных компетенций (УК-3), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1,9), профессиональных компетенций (ПК - 4).

3.ТЕМА: Психологические основы технической подготовки (2 часа).
Практическое занятие.
1. Психологические основы формирования двигательного навыка.
2. Роль психических процессов в управлении движениями.
3. Влияние свойств нервной системы на управление движениями.
4. Формирование навыка зеркального письма.

Литература:

1.Грибкова,Л.П. Психологические основы оценивания деят.учащ.на уроках фк в нач.шк.: уч.-метод.пос. /Л.П. Грибкова.- Смоленск: СГАФКСТ, 2011.- 87с.
2. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте: учебное пособие для студентов /Л.П. Грибкова.- Смоленск: СГАФКСТ, 2011.- 72с.
3.Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Уч-к для вузов.- М.: «Академический Проект»: Фонд «Мир», 2004.- 576 с.
4.Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии: учебное пособие /Б.П.Яковлев.-М.:Советский спорт,2010.- 208с.

Изучение темы направлено на приобретение:
-знаний: основных категорий и понятий психологии физической культуры и спорта; места психологии физической культуры и спорта в системе психологических наук; психологических аспектов технической подготовки.
-умений: самостоятельно анализировать научную литературу; применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования.
-навыков: способов психорегуляции, спортивной психодиагностики.
Формирование универсальных компетенций (УК-3), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 1,9), профессиональных компетенций (ПК - 4).

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении дисциплины студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| № | Содержание самостоятельной работы (литературные источники: основные/дополнительные) | Кол-во часов | Формы и сроки контроля |
|---|---|---|---|
| 2 | Психодиагностика «Мотивация спортивной деятельности» (Калинин Е.А.), методика «Мотивация достижений» (А.Мехрабиан) | 4 | Письменная работа. |
| 3 | Психодиагностика «Эмпатические способности». Определение | 2 | Письменная работа. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | профессиональных качеств тренера. | | |
| 4 | Описание психологического портрета по результатам модели личности спортсмена (К. Кетелл) | 8 | Письменная работа. |
| 5 | Разработать аспекты спортивной этики в спорте в системе отношений «тренер-тренер», «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен». | 2 | Письменная работа, презентация |
| 6 | Психодиагностика «Агрессивное поведение» (Басса-Дарка) | 2 | Письменная работа. |
| 8 | Разработать психологическое занятие для спортсменов на тему «Командообразование». | 2 | Письменная работа. |
| 9 | Психодиагностика «Тревожность» (Тейлор) | 2 | Письменная работа. |
| 10 | Самостоятельно изучить тему «Оптимальное боевое состояние, методика разработки боевых формул». На основании компонентов ОБС составить боевые формулы. | 2 | Письменная работа. Зачёт. |
| 11 | Психодиагностика «Конфликтное поведение» (А.Томас). Анализ статьи на тему «Конфликт в спорте» | 2 | Письменный анализ. |
| 12 | Выполнить конспект занятия «Психологические предпосылки развития физических качеств» | 2 | Конспект |
| 13 | Психодиагностика «Волевой самоконтроль» (В.Зверев) | 2 | Письменная работа. |
| 14 | Разработать индивидуальные приёмы саморегуляции | 2 | Письменная работа |
| 15 | Психодиагностика готовности спортсменов к участию в конкретном соревновании на основе индивидуальных психологических характеристик на третьем этапе отбора. | 2 | Написание отчёта. |
| 16 | Самостоятельно изучить тему «Психологический отбор в спорте» | 2 | Письменная работа. |
| 17 | Конспект на тему «Психологические особенности работы с детьми различных возрастных групп» | 6 | Письменная работа (конспект) |
| 18 | Типологии родителей, чьи дети занимаются спортом | 2 | Письменная работа. |
| 19 | Разработка комплекса упражнений для развития доминирующих психических | 2 | Письменная работа. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | качеств в учебно-тренировочном процессе в индивидуальном виде спорта (мышление, память). | | |
| 20 | Разработать комплекс упражнений для развития внимания, как основного требования при осуществлении технической подготовки. | 2 | Письменная работа. |
| 21 | Разработать приёмы тактической борьбы в избранном виде спорта | 2 | Письменная работа. |
| 22 | Подготовка в экзамену | 35 | экзамен |
| | Итого | 85 | |

Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1.Грибкова,Л.П. Психологические основы оценивания деят.учащ.на уроках фк в нач.шк.: уч.-метод.пос. /Л.П. Грибкова.- Смоленск: СГАФКСТ, 2011.- 87с.

2. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте: учебное пособие для студентов /Л.П. Грибкова.- Смоленск: СГАФКСТ, 2011.- 72с.

3.Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Уч-к для вузов.- М.: «Академический Проект»: Фонд «Мир», 2004.- 576 с.

4.Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии: учебное пособие /Б.П.Яковлев.-М.:Советский спорт,2010.- 208с.

Дополнительная:

1.Абросимов, Д.В. Методология исследования глобальных конфликтов: для бакалавров и магистров по направлению «Конфликтология» [Электронный ресурс]/ Д.В. Абросимов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Факультет социологии и политологии. – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. – 127 с. – Текст: электронный//-URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240953

2.Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс]/Г.Д. Бабушкин.- Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440

с. – Текст: электронный//- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897
3.Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]/ Г.Д. Бабушкин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 328 с. – Текст: электронный// – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516
4.Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности [Электронный ресурс]/ С.К. Багадирова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 198 с. – Текст: электронный//- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694
5.Веракса, А.Н. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена [Электронный ресурс]/А.Н. Веракса, А.Е. Горовая, А.И. Грушко, С.В. Леонов. – Москва : Спорт, 2016. – 209 с. – Текст: электронный//- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460995
6.Грибкова, Л.П. Основы психологии личности и межличностного общения: учебное пособие/Л.П. Грибкова.- Смоленск: Смол.гор.типогр., 2010.- 152с.
7.Ильина, Н.Л. Психология тренера [Электронный ресурс]/Н.Л. Ильина ; Санкт-Петербургский государственный университет. – Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. – 109 с. – Текст: электронный//- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457948/
8.Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный//- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439
9.Райнер, М. Успешный тренер: самое авторитетное руководство по тренерской деятельности [Электронный ресурс]/М. Райнер. – Москва: Человек, 2014. – 441 с. – Текст: электронный//- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461417
10.Родионов, В.А. Спортивная психология [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 367 с.— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/432777
11.Руденко, А.М. Психологический практикум: учебное пособие для студентов вузов /А.М. Руденко.– Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 492с.

12.Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный//-URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236
13.Серова, Л. К. Психология личности спортсмена [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 124 с. — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/438413
14.Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 147 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/438412
15.Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез [Электронный ресурс]: учебник для бакалавриата и специалитета / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 384 с.— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/424096
16. Смоленцева, В.Н. Психология взаимодействия в спорте [Электронный ресурс]/ В.Н. Смоленцева, Ю.А. Мироненко, В.А. Блинов, Н.А. Шакина; под ред. В.Н. Смоленцевой ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2015. – 123 с. – Текст: электронный//-URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459433

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК - 3 | ОО 01.001 А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение. А/02.6 Воспитательная деятельность А/03.6 Развивающая деятельность Б/01.6 и Б/02.6 | Знать - (пороговый уровень): -основные категории и понятия психологии физической культуры; -место психологии физической культуры в системе психологических наук; -психологические аспекты обучения, воспитания и |

| | | |
|---|---|---|
| | Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего общего образования<br>ПБ 01.003<br>А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | спортивного совершенствования.<br>-развитие психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания.<br>- влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (класса), методы его изучения и коррекции.<br>-психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре.<br>Уметь (стандартный уровень):<br>- самостоятельно анализировать научную литературу;<br>-применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования.<br>Иметь опыт (эталонный уровень<br>-владения способами психорегуляции, спортивной психодиагностики; методами спортивного отбора. |
| ОПК-1 | ОО 01.001<br>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.<br>А/02.6 Воспитательная деятельность<br>А/03.6 Развивающая деятельность<br>Б/01.6 и Б/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ | Знать - (пороговый уровень):<br>-основные категории и понятия психологии физической культуры;<br>-место психологии физической культуры в системе психологических наук;<br>-психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования.<br>-развитие психомоторных, |

| | | |
|---|---|---|
| | начального, основного и среднего общего образования<br>ПБ 01.003<br>А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания.<br>- влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (класса), методы его изучения и коррекции.<br>-психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре.<br>Уметь (стандартный уровень):<br>- самостоятельно анализировать научную литературу;<br>-применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования.<br>Иметь опыт (эталонный уровень<br>-владения способами психорегуляции, спортивной психодиагностики; методами спортивного отбора. |
| ОПК-9 | ОО 01.001<br>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.<br>А/02.6 Воспитательная деятельность<br>А/03.6 Развивающая деятельность<br>Б/01.6 и Б/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего общего образования | Знать - (пороговый уровень):<br>-основные категории и понятия психологии физической культуры;<br>-место психологии физической культуры в системе психологических наук;<br>-психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования.<br>-развитие психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического |

| | | |
|---|---|---|
| | ПБ 01.003<br>А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | воспитания.<br>- влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (класса), методы его изучения и коррекции.<br>-психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре.<br>Уметь (стандартный уровень):<br>- самостоятельно анализировать научную литературу;<br>-применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования.<br>Иметь опыт (эталонный уровень<br>-владения способами психорегуляции, спортивной психодиагностики; методами спортивного отбора. |
| ПК-4 | ОО 01.001<br>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.<br>А/02.6 Воспитательная деятельность<br>А/03.6 Развивающая деятельность<br>Б/01.6 и Б/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ начального, основного и среднего общего образования<br>ПБ 01.003<br>А/01.6 Организация деятельности | Знать - (пороговый уровень):<br>-основные категории и понятия психологии физической культуры;<br>-место психологии физической культуры в системе психологических наук;<br>-психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования.<br>-развитие психомоторных, познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания.<br>- влияние спортивной деятельности на |

| | | |
|---|---|---|
| | обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | психологическое состояние личности и коллектива (класса), методы его изучения и коррекции.<br>-психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре.<br>Уметь (стандартный уровень):<br>- самостоятельно анализировать научную литературу;<br>-применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования.<br>Иметь опыт (эталонный уровень<br>-владения способами психорегуляции, спортивной психодиагностики; методами спортивного отбора. |

Уровни оценки ожидаемых результатов:

• Пороговый – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• Стандартный – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• Эталонный – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

### 7.2. Типовые контрольные задания или иные материал

#### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного контроля и итогового контроля

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Сравнительная характеристика деятельности преподавателя физической культуры и тренера.
2. Психология здорового образа жизни.

5. Гендерные различия и их учёт в физкультурном образовании.
6. Психодиагностика познавательной сферы школьника.
7. Отличия личности спортсменов (мальчиков и девочек) и не спортсменов.
8. Способы улучшения микроклимата в классе.
9. Групповая сплоченность коллектива.
10. Командообразование.
11. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры.
12. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры.
13. Особенности мыслительной деятельности на уроках физической культуры.
14.Психологические особенности занятий физической культурой с детьми с отклонениями здоровья.
15. Методы и средства повышения работоспособности на уроках физической культуры.

Форма итогового контроля - экзамен. Оценка успеваемости студентов складывается с учетом суммы баллов, полученных при выполнении самостоятельной работы, и результатов ответов на экзамене.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Инструкция: Вам предстоит ответить на ряд вопросов. К каждому вопросу предложено 5 вариантов ответов (варианты 1,2,3,4,5). Выберите 1 ответ, являющийся, по Вашему мнению, правильными. В бланке ответов поставьте условный знак в клеточке напротив буквы, соответствующей правильному ответу.

1. К специфической задаче психологии физической культуры относится-

а) оптимизировать процесс воспитания человека, учитывая проблемы развития его физических качеств, совершенствование двигательных способностей, а также сохранение здоровья, ставить образовательные задачи, предусматривающие системное формирование необходимого в жизни;

б) обеспечить нравственное, идейно-политическое и трудовое воспитание, воспитать волю, позитивные качества характера, положительные эмоции и эстетические потребности к соревнованиям

2. Исключите суждение, которое НЕ является признаком спортивной деятельности...

1) спорт - это добровольное занятие;
2) спорт - это игра, в которой состязаются в искусстве движений;
3) спорт - это удовольствие от двигательной активности;
4) спорт -это обязательная для каждого работа;
5) спорт - это особая сфера человеческих отношений.

3. Психология физической культуры -...
а) представляет собой образовательно-воспитательный процесс развития функциональных возможностей человека;
б) педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе;
в) изучение психологических закономерностей формирования качеств, необходимых
для обеспечения физического здоровья человека

4. Основная цель психологии физической культуры –
а) реализация образовательных и оздоровительных задач, которые способствуют обеспечению физического и психического здоровья и гармоничного развития личности;
б) организовать обучение и воспитание, обеспечивающее физическое развитие человека, в том числе воздействие на развитие основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей организма;
в) оптимизировать процесс воспитания, учитывая проблемы развития его физических
качеств, совершенствования двигательных способностей, а также сохранение здоровья.

5.Методами психологии физической культуры являются (по классификации Б.Г. Ананьева):

а) организационные, эмпирические, количественно-качественные, интерпретационные;
б) беседа, анкетирование, эксперимент, психодиагностика;
в) эмпирические, лонгитюдный, комплексный, сравнительный, организационные;

6. К эмпирическому методу относят:

а) количественный метод, качественный метод;
б) объективное наблюдение, самонаблюдение, экспериментальный метод, психодиагностический метод;
в) сравнительный метод, лонгитюдный метод, комплексный метод.

7. К организационным методам относятся (Выберите правильные ответы):
а) сравнительный,
б) лонгитюдинальный
в) комплексный;

г) экспериментальный.

8. К дополнительным эмпирическим методам относятся (Выберите правильные ответы):
а) беседа;
б) анкетирование:
в) парное сравнение;
г) эксперимент;
д) наблюдение;
ж) обобщение независимых характеристик.

9. К формам деятельности учителя физической культуры относятся... (Выберите правильные ответы):
а) работа в школе;
б) проведение уроков;
в) работа вне школы;
г) внеклассная;
д) проведение спортивных секций.

10. 0бразовательно-просветительская функция учителя физической культуры-это…
а) материальное обеспечение процесса физического воспитания;
б) перспективное и текущее планирование мероприятий по физической культуре;
в) организация уроков, занятий в спортивных секциях и управление всей спортивной
деятельностью учащихся в школе;
г) передача ученикам специальных знаний и умений.

11. Управленческо-организаторская функция учителя физической культуры - это…
а) подбор учебного материала в соответствии с задачами урока и возрастом школьников;
б) перспективное и текущее планирование мероприятий по физической культуре;
в) организация уроков, занятий в спортивных секциях и управление всей спортивной
деятельностью учащихся в школе;
г) передача ученикам специальных знаний и умений.

в) знания и умения в области физической культуры и спорта, важен статус учителя как спортсмена в прошлом

12. Аттенционные способности учителя физической культуры - это...

а) способность к общению с учениками, умение найти к ним правильный подход, наладить тесные контакты и т.д.
б) способность предвидеть последствия педагогической деятельности, прогнозировать развитие тех или иных качеств у воспитанников, предугадывая, что может получиться из ученика
в) способность распределять своё внимание между несколькими видами деятельности одновременно.

13. Перцептивные способности учителя физической культуры -это..
а) способности проникать во внутренний мир ученика, это психологическая наблюдательность, связанная с тонким пониманием личности школьника и его психических состояний;
б) способности передавать учебный материал, делая его доступным для учеников;
в) способности ясно и чётко выражать свои мысли и чувства с помощью речи, мимики, пантомимики.

14. Дидактические способности учителя физической культуры - это...
а)организация уроков, занятий в спортивных секциях и управление всей спортивной деятельностью учащихся в школе;
б)способности передавать учебный материал, делая его доступным для учеников;
в)способности ясно и чётко выражать свои мысли и чувства с помощью речи, мимики, пантомимики;
г) способность планировать свою деятельность, отбирать, строить учебный материал и корректировать свои планы.

15. Авторитарные способности учителя физической культуры -это ...
а) способности, которые помогают учителю планировать свою деятельность;
б) способности к организации своей деятельность и деятельность учеников;
в) способности к выполнению физических упражнений и осуществлению их правильного показа.
г) способности, непосредственно эмоционально-волевым влиянием на учащихся добиваться у них авторитета.

16. Гностические умения учителя физической культуры - это ...

а)умения учителя выполнять физические упражнения, правильный показ того или иного физического упражнения;
б)познание учителем, как отдельных учеников, так и класса в целом, анализ педагогических ситуаций и результатов своей деятельности;

в)умение планировать свою деятельность, отбирать, строить учебный материал и корректировать свои планы.

17. Педагогическое воображение учителя физической культуры - это ....
а)способность организовать учеников, сформировать их коллектив, воодушевить их на решение учебных задач;
б)умение осуществлять перспективное и текущее планирование мероприятий по физической культуре;
в)способность предвидеть последствия педагогической деятельности, прогнозировать развитие тех или иных качеств учеников.

18. Проектировочная функция учителя физической культуры - ...
а)материальное обеспечение процесса физического воспитания;
б)перспективное и текущее планирование мероприятий по физической культуре;
в)организация уроков, занятий в спортивных секциях и управление всей спортивной деятельностью учащихся в школе.

19. К условиям деятельности учителя физической культуры относит (Выберите правильные ответы):
а) условия психической напряжённости;
б) социальные условия;
в) условия физической нагрузки;
г) условия, связанные с внешнесредовыми факторами;
д) социально-психологические условия;
е) санитарно-гигиенические условия.

20. Академические способности учителя физической культуры - это ...
а) способность организовать учеников, сформировать их коллектив, воодушевить их на решение учебных задач;
б) способности к соответствующей отрасли наук;
в) способность предвидеть последствия педагогической деятельности, прогнозировать развитие тех или иных качеств у ученика.

21.Конструктивные умения учителя физической культуры - это ...
а) умения, которые помогают учителю планировать свою деятельность;
б) умения организовать свою деятельность и деятельность учеников;
в) умения вьтолнять физические упражнения и осуществлять их правильный показ.

22. Перцептивное умение общения-это….
а) деятельность по оперированию материалом и средствами общения, способами воздействия на собеседника и приёмы управления собственным поведением во время общения;

б) действия по созданию и выбору благополучных условий для общения, по выбору объекта общения, подготовке к общению и технике его ведения;
в) действия по восприятию и истолкованию смысла высказываний, действий, мимики, жестов и другие средства общения собеседника.

23. Организационные умения общения -...

а) деятельность по оперированию материалом и средствами общения, способами воздействия на собеседника и приёмы управления собственным поведением во время общения;
б) действия по созданию и выбору благополучных условий для общения, по выбору объекта общения, подготовке к общению и технике его ведения;
в) действия по восприятию и истолкованию смысла высказываний, действий, мимики, жестов и другие средства общения собеседника.

24. Когда учитель не хочет из педагогических соображений придавать общению с учащимися официальный характер - это форма воздействия ...
а) проявление внимания; б) просьба;
в) убеждение; г) внушение.

25. По содержанию внушение может быть ...(Выберите правильные ответы)
а) специфическое; б) косвенное;
в) прямое; г) неспецифическое:
д) преднамеренное; е) непреднамеренное.

26. По способу воздействия внушение бывает (Выберите правильные ответы):
а) специфическое; б) косвенное;
в) прямое; г) неспецифкческое;
д) преднамеренное; е) непреднамеренное.

27. Принуждение, как форма воздействия выражается ..-(Выберите правильные ответы):
а) в прямом требовании учителя к учащимся согласиться с его мнением и предлагаемым решением, принять готовый эталон поведения и т. п. при несогласии ученика сними;
б) в выполнении распоряжения учителя.
в) в осуществлении словесных порицаний учащегося.

28. Прямая оценка ...
а) осуществляется учителем, когда он сообщает своё мнение, обращаясь непосредственно к учащемуся;

б) выставляется учителем по принятой в обществе системе оценивания;
в) осуществляется словесно, как мера поощрения или порицания учащегося.

29. Наказание может быть в виде … (Выберите правильные ответы)
а) устного замечания; б) требования;
в) выговора; г) внеочередных работ;
д) принуждения; е) записи в дневнике.

30. Выговор -это …
а) оценка действий учащегося;
б) итог принципиального обсуждения проступка ученика;
в) средство дисциплинирования ученика на уроке.

31. Ошибки «центральной тенденции» ...
а) проявляются у учителей в стремлении избежать крайних отметок;
б) проявляются в выставлении учителем завышенных отметок;
в) критика за допущенные при выполнении ошибки, не выставляя отметки.

32. Конфликт- …
а) расхождение представлений о характере своих прав и степени самостоятельности;
б) смысловой барьер, возникающий между людьми;
в) взаимные отрицательные отношения, возникающие при столкновении желаний, мнений.

33. Со школьниками младших классов причинами конфликтов с учителем физической культуры могут быть... (Выберите правильные ответы):
а) из-за смыслового барьера, вызывающего у ученика отрицательные эмоции по поводу формы выражения требования к нему на уроке;
б) из-за потери побудительной силы требования вследствие того, что требование, благожелательное по форме, повторяется учителем слишком часто, по каждому пустяку;
в) из-за требований учителя к ребенку, которые кажутся ему непосильными;
г) из-за неправильного мнения ученика о негативном отношении к нему учителя;
д) из-за несогласия с выставляемыми учителем отметками.

34. К условиям предрасполагающим к конфликту на уроках физкультуры относятся...(Выберите правильные ответы):
а) объективные условия,
б) внешние условия;
в) субъективные условия:
г) внутренние условия.

35. При постановке задач урока необходимо … (Выберите правильные ответы).

а) показывать логическую связь между отдельными заданиями;
б) разбивать поурочно задание на этапы;
в) объясняя размышлять над наиболее эффективным способом решения задач; г) ставить учебную задачу и проверять, принята ли она.

36. При пояснении упражнения необходимо … (Выберите правильные ответы).
а) показывать логическую связь между отдельными заданиями;
б) разбивать поурочно задание на этапы;
в) объясняя размышлять над наиболее аффективным способом решения задач;
г) давать объяснения бодрым голосом.

37. Удержанию внимания учащихся способствует... (Выберите правильные ответы).
а) выбор оптимального темпа работы;
б) формирование наблюдательности;
в) учёт индивидуальных особенностей внимания;
г) разнообразие работы с введением соревновательных элементов;
д) постепенное раскрытие в разучиваемом упражнении новых нюансов;
е) анализ ситуации на уроке;
ж) устранение причин отрицательного отношения учащегося к разучиваемому упражнению.

38. Для организации эффективного восприятия на уроках необходимо ...(Выберите правильные ответы).
а) формирование умения наблюдать;
б) разнообразие форм проведения уроков;
в) предъявление оптимального объёма информации;
г) учёт индивидуальных особенностей восприятия;
д) выбор оптимального темпа работы на уроках.

39. К типам восприятия на уроках физической культуры относятся... (Выберите правильные ответы).
а) аналитический;
б) синтетический;
в) аналитико-синтетический;
г) эмоциональный;
д) пространства и времени.

40. По форме мышление может быть ... (Выберите правильные ответы).
а) наглядно-действенное; б) теоретическое; в) наглядно-образное;
г) интуитивное; д) абстрактно-логическое; е) тактическое.

41. По характеру решаемых задач мышление может быть ... (Выберите правильные ответы).
а) наглядно-образное; б) тактическое;
в) практическое; г)теоретическое.

42. Тактическое мышление ...
а) целесообразное ведение соревновательной борьбы, как отдельным субъектом, так и в целом командой;
б) характеризуется оперироаанием абстрактными понятиями и рассуждениями;
в) опирается на первичные и вторичные образы;
г) характеризуется тем, что мыслительные операции осуществляется в процессе манипулирования с предметами и выполнения физических упражнений.

43. Особенностями тактического мышления являются … (Выберите правильные ответы).
а) действенность,
б)импровизационность,
в)оперативность,
г) вероятность;
д)синхронность.

44. При показе упражнения ведущая роль принадлежит … памяти
а) зрительной; б) слуховой;
в) тактильной; г) двигательной.

45. Факторами, влияющими на запоминание материала являются … Выберите правильные ответы.
а) объективные; б) внешние;
в) внутренние; г) субъективные.

46. Спад интереса к трудным и соревновательным упражнениям наблюдается у учащихся ...

а) 4-го класса; б) 7-го класса; в) 9-го класса.

47. Учащиеся проявляют интерес к двигательной активности в ...
а) мл. шк. возрасте; б) ср. шк. возрасте; в) ст. шк. возрасте

48. Учащиеся занимаются физическими упражнениями с конкретной целью в ...
а) мл. шк. возрасте; б) ср. шк. возрасте; в) ст. шк. возрасте

49. На первом месте у учащихся стоят мотивы, связанные с подготовкой себя для определённой профессиональной деятельности в ...
а) мл. шк. возрасте; б) ср. шк. возрасте; в) ст.шк. возрасте

50. К социальным факторам повышения активности относятся … (Выберите правильные ответы).
а) особенности организации деятельности учащихся на уроке;
б) потребности в движениях;
в) оценка учащегося со стороны учителя;
г) направленность личности учащегося;
д) наличие удовлетворённости уроками и интереса.

51. К биологическим факторам повышения активности на уроках физической культуры относятся … (Выберите правильные ответы).
а) особенности организации деятельности учащихся на уроке;
б) потребности в движениях;
в) оценка учащегося со стороны учителя;
г) направленности личности учащегося;
д) наличие удовлетворённости уроками и интереса.

52. Дисциплина на уроках физической культуры...
а) предупреждение травматизма на уроках;
б) определённый порядок поведения, отвечающий сложившимся нормам и требованиям;
в) чёткая система организации общественно-полезной деятельности и включение в неё школьников.

53. Причинами недисциплинированного поведения учащихся на уроках физической культуры могут быть... (Выберите правильные ответы).
а) отсутствие четкой системы организации на уроке физической культуры;
б) недостаточный учет учителями физического воспитания психологических особенностей школьников разного возраста;
в) неудовлетворенность учащихся отношениями с педагогами;
г) частая безнаказанность нарушителей дисциплины.

54. Причинами намеренных пропусков уроков физической культуры и спортаявляются... (Выберите правильные ответы).
а) отсутствие целеустремленности и интереса к уроку физической культуры;
б) стеснительность;
в) частое использование учителем порицаний, замечаний в нетактичной форме.
г) частая безнаказанность нарушителей дисциплины.

55. Двигательное действие, выполняемое без контроля сознания, автоматически, называется... (Напишите слово)

56. Главным средством развития физических качеств является...
1) сложные двигательные упражнения;
2) грамотно задаваемая физическая нагрузка;
3) понимание роли и значения физических качеств;
4) воля спортсмена;
5) настрой.

57. Главной задачей работы учителя физкультуры — в отличие от тренера — является ….
1) добиться от школьников высоких спортивных результатов;
2) отбирать талантливых спортсменов;
3) научить школьников здоровому образу жизни;
4) давать школьникам высокие физические нагрузки;
5) добиваться от школьников мастерства в определенном виде спорта.

58. Процесс формирования двигательных навыков в спорте состоит из следующих стадий... (Выберите правильные ответы).
а) ознакомление с обшей структурой упражнения;
б)овладение приемами формирования навыка;
в) закрепление и совершенствование навыка;
г) научение упражнениям.

59. Установите взаимосвязь...

| | |
|---|---|
| 1. Двигательный навык | а) это усовершенствованные способы выполнения действий, основанные па полученных знаниях и опыте. Они требуют творческого использования |
| 2. Двигательные умения | б) это целостное, сознательное, автоматизированное действие, доведенное в процессе упражнения до определенною уровня совершенства, выполняемое |
| 3. Двигательная реакция | в) это осознаваемое двигательное действие в ответ на определенный сигнал |

60. Волевые качества ...
а) индивидуальные свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности;
б) качества от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства;
в) качества определяющие поступки человека в отношении других людей;
г) специальные личностные свойства, влияющие на стремление человека к достижению поставленных целей.

61. Мотив - это
а) побуждение к деятельности
б) избегание неудач
в) стремление к успеху.

62. Мотивы занятий физической культурой условно делятся на ,.. (Выберете правильные ответы).
а) общие б) конкретные,
в) внутренние г) внешние
63. Формирование мотивов занятия физической культурой связано с воздействием определенных факторов... (Выберете правильные ответы).
а) общих б) конкретных,
в) внутренних г) внешних.

64. Мотивы, связанные с процессом деятельности, — это
а) удовлетворение потребности в двигательной активности и удовольствие, вызываемое получением острых впечатлений от соперничества;
в) внешние мотивы деятельности;
г) непосредственные мотивы деятельности;

65. Мотивация учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые А. Ц. Пуни разделил на... (Выберете правильные ответы).
а) потребность в движении,
б) потребность выполнения обязанностей учащегося;
в) потребность в спортивной деятельности;
г) потребность в соперничестве;
д) потребность в активной деятельности,

66. В начальных классах у школьников мотивами занятий физкультурой являются ...
а) недифференцированный интерес (им нравится все);
б) спортивные игры,
в) легкая атлетика, лыжный спорт и т.п..

67. В средних классах у школьников мотивами занятий физкультурой являются ...
а) недифференцированный интерес (им нравится все);
б) спортивные игры,
в) легкая атлетика, лыжный спорт и т.п..

68. В старших классах у школьников мотивами занятий физкультурой являются ...

а) недифференцированный интерес (им нравится все);
б) спортивные игры,
в) легкая атлетика, лыжный спорт и т.п..

### 7.2.2. Вопросы к экзамену

1. Психология физической культуры как прикладная научная дисциплина. Этапы ее становления и современное состояние. Место психологии физической культуры среди других наук. Предмет и задачи психологии физического воспитания.
2. Характеристика понятий «физическая культура» и «культура», их принципиальное соотношение. Функции, компоненты, аспекты физической культуры.
3. Принципиальное сходство и различие понятий: «спортивный стиль жизни и здоровый образ жизни», «педагогическое руководство и педагогическое общение», «спортивная группа и спортивная команда», «компетентность и компетенция».
4. Факторы, влияющие на изменения личности при занятиях физическими упражнениями. Роль физической культуры в становлении личности человека. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.
5. Психологические особенности процесса овладения двигательными навыками и их использования.
6. Личностно – ориентированный подход в обучении двигательному действию.
7. Психологическая характеристика физических качеств.
8. Мотивация занятий физическими упражнениями в рамках школьного образования. Способы повышения активности учащихся на занятиях. Потребности, цели и уровень притязания школьников в сфере физической культуры.
9. Спортивные способности.
10. Особенности внимания учащихся на занятии и управление им.
11. Психологическая структура деятельности учителя физкультуры и тренера. Структура слагаемых педагогического мастерства.
12. Проявление типологических особенностей нервной системы и темперамента на уроках физической культуры.
13. Психологические особенности деятельности учителя физической культуры. Педагогическое мастерство и способности спортивного педагога.
14. Малые социальные группы (спортивные команды, школьные классы, группы здоровья) и их основные признаки.
15. Лидерство в малой группе. Групповое давление и конформизм.
16. Развитие группы. Основные формы интеграции: сплоченность, сработанность, совместимость.
17. Сущность, задачи, особенности физического воспитания. Различные стороны воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.

18. Культура и техника речи учителя физического воспитания. Уровни речевой культуры.

19. Соотношение понятий «общение», «педагогическое общение», «культура общения» и «профессиональная культура общения». Функции, принципы, стили и правила педагогического общения.

20. Конфликты – как психолого – педагогическая проблема.

21. Коллектив, функции, виды, признаки, особенности.

22. Психологическая сущность, задачи, закономерности обучения на уроках физической культуры.

23. Структура и возрастные предпосылки обучения двигательному действию. Индивидуализация обучения движениям.

30. Психологические особенности, цели и задачи занятий физическими упражнениями у детей разного возраста.

31. Особенности школьного класса, группы здоровья как социально-психологической среды для людей, занимающихся физическими упражнениями.

32. Психологические основы диагностики, формы и методы в психологии физической культуры.

33. Понятие воли и ее значение в физическом воспитании. Структура волевого акта. Возрастные проявления воли. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой.

34. Профессиональная психолого - педагогическая направленность личности преподавателя физической культуры.

35. Особенности внимания учащихся на уроках физической культуры.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная:

1.Грибкова,Л.П. Психологические основы оценивания деят.учащ.на уроках фк в нач.шк.: уч.-метод.пос. /Л.П. Грибкова.- Смоленск: СГАФКСТ, 2011.- 87с.

2. Грибкова, Л.П. Психологические проблемы в спорте: учебное пособие для студентов /Л.П. Грибкова.- Смоленск: СГАФКСТ, 2011.- 72с.

3.Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Уч-к для вузов.- М.: «Академический Проект»: Фонд «Мир», 2004.- 576 с.

4.Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии: учебное пособие /Б.П.Яковлев.-М.:Советский спорт,2010.- 208с.

Дополнительная:

1.Абросимов, Д.В. Методология исследования глобальных конфликтов: для бакалавров и магистров по направлению «Конфликтология» [Электронный ресурс]/ Д.В. Абросимов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Факультет социологии и политологии. – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. – 127 с. – Текст: электронный//- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240953
2.Бабушкин, Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс]/Г.Д. Бабушкин.- Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 440 с. – Текст: электронный//- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897
3.Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]/ Г.Д. Бабушкин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 328 с. – Текст: электронный// – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516
4.Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности [Электронный ресурс]/ С.К. Багадирова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 198 с. – Текст: электронный//- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694
5.Веракса, А.Н. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена [Электронный ресурс]/А.Н. Веракса, А.Е. Горовая, А.И. Грушко, С.В. Леонов. – Москва : Спорт, 2016. – 209 с. – Текст: электронный//- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460995
6.Грибкова, Л.П. Основы психологии личности и межличностного общения: учебное пособие/Л.П. Грибкова.- Смоленск: Смол.гор.типогр., 2010.- 152с.
7.Ильина, Н.Л. Психология тренера [Электронный ресурс]/Н.Л. Ильина ; Санкт-Петербургский государственный университет. – Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. – 109 с. – Текст: электронный//- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457948/

8.Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ В. Малкин, Л. Рогалева. – Москва: Спорт, 2015. – 176 с. – Текст: электронный//-URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439
9.Райнер, М. Успешный тренер: самое авторитетное руководство по тренерской деятельности [Электронный ресурс]/М. Райнер. – Москва: Человек, 2014. – 441 с. – Текст: электронный//-URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461417
10.Родионов, В.А. Спортивная психология [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 367 с.— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/432777
11.Руденко, А.М. Психологический практикум: учебное пособие для студентов вузов /А.М. Руденко.– Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 492с.
12.Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс]/ В.К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с. – Текст: электронный//-URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236
13.Серова, Л. К. Психология личности спортсмена [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 124 с. — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/438413
14.Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 147 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/438412
15.Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез [Электронный ресурс]: учебник для бакалавриата и специалитета / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 384 с.— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/424096
16. Смоленцева, В.Н. Психология взаимодействия в спорте [Электронный ресурс]/ В.Н. Смоленцева, Ю.А. Мироненко, В.А. Блинов, Н.А. Шакина; под ред. В.Н. Смоленцевой ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2015. – 123 с. – Текст: электронный//-URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459433

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. elib.kspu.ru – на сайте в электронном виде представлено учебное пособие по Педагогике Физической культуры и спорта.

2. on-sports.ru – сайт дает основные понятия о разных направлениях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

3. Электронно-библиотечная система «РУКОНТ»: [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт»: [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. elib.kspu.ru – на сайте в электронном виде представлено учебное пособие по Педагогике Физической культуры и спорта.
2. on-sports.ru – сайт дает основные понятия о разных направлениях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
3. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс].-Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Данный учебный курс предполагает самостоятельное изучение литературы как основной, так и дополнительной, что дает возможность осознать большой потенциал физической культуры в области формирования личности. Умение определять педагогические процессы, знать педагогические технологии и инновации в сфере физической культуры дает возможность правильно управлять учебной деятельностью в сотрудничестве и педагогическом общении. В ходе лекционных и практических занятий формируются умения анализировать и оценивать основные педагогические концепции, инновационные технологии в сфере физической культуры. Умение обобщать и оценивать научные данные и опыт учителей школы, тренеров и соотносить их с реальной действительностью. Практически

овладевать искусством устного и письменного изложения материала, формулировать, развивать и отстаивать научные положения, делать выводы. Применение различных средств, методов, форм обучения и воспитания в физкультурно-спортивной деятельности рассматривается как на семинарских так и на лекционных занятиях.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект наглядных материалов в виде таблиц по вопросам структуры и организации педагогического процесса в физкультурно-спортивной деятельности.

2. Таблица. Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий кафедры.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 310 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.<br>Интерактивная панель EdFlat |
| 2. | Аудитория № 309 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.<br>Интерактивная панель EdFlat |
| 3. | Аудитория № 308 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.<br>Интерактивная панель EdFlat |
| 4. | Аудитория № 312 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см. |

| | | |
|---|---|---|
| 5. | Аудитория № 306 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 6. | Методический кабинет № 314 – специализированный кабинет для практикумов и тренингов по психологии и для самостоятельной работы | Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |

*Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

3.Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

ПРИЛОЖЕНИЕ

«Оценка устного выступления»

Пользуясь диагностической картон, оцените по девятибалльной шкале устное выступление вашего товарища, выставив баллы по шести показателям.

Для выставления оценки используйте следующую градацию:

отлично – 42-54 балла,
хорошо – 24-41 баллов,
удовлетворительно – 18-23 балла,
неудовлетворительно – 17 и менее баллов.

Диагностическая карта определения уровня сформированности речевых умений

| № | Показатели | Сильно проявляются (7-8-9 баллов) | Проявляются (4-5-6 баллон) | Слабо проявляются (3-2-1 балл) |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Экспрессия речи | Выразительно и осмысленно убеждает аудиторию | Применяет образную речь, чувствуется се эмоциональность | Эмоции в речи малозаметны, речь обыденна |
| 2. | Правильность речи | Чистая, стилистически и грамматически безупречная речь | Встречаются погрешности в чистоте речи | Встречаются неверное произношение и слова-паразиты |
| 3. | Воздействие речи | Аудитория воспринимает речь с глубоким вниманием | Аудитория временами сосредотачивает внимание | Интерес слушателей явно не проявляется |
| 4. | Дидактическое мышление | Обеспечивает применение поискового, эвристического и исследовательского методов обучения | Обеспечивает репродуктивный уровень передачи информации | Пользуется информационно-рецептивным методом |
| 5. | Перцептивные | Обладает свойствами эмпатии и аттракции, понимает душевное состояние обучаемых | Понимает душевное состояние обучаемых, методами воспитания владеет не всегда | Не всегда понимает обучаемых, контакт в общении не просматривается |

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
к.п.н., доцент кафедры
теории и методики
гимнастики  Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра Педагогики и психологии

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«09» июня 2026 г.
протокол № 9
Заведующий кафедрой А.В. Шукаева

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
молодёжной политике
А.В. Мазурина
«11» июня 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине
**ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль программы): «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс – 4,5
Семестр – 8,9
Итоговая форма контроля – экзамен (9 семестр)

Рабочую программу разработала:
Шукаева А.В. к.пед.н., доцент

Смоленск 2026

**СОДЕРЖАНИЕ** Стр.

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта …….. 3
2. Результаты обучения по дисциплине……. 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП…… 10
4. Объем дисциплины и виды учебной работы……..... 10
5. Содержание дисциплины…… 11

5.1. Количество часов по видам занятий…… 11

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий……... 13

5.2.1. Содержание лекционных занятий……. 13
5.2.2. Содержание практических занятий……..…… 15

6. Самостоятельная работа студентов……..... 17
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации….. 19

7.1. Этапы формирования компетенций …….. 19
7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины…….. 24
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы…… 24

7.3.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля …….. 24
7.3.2. Вопросы к экзамену ……..... 30

8. Перечень основной и дополнительной литературы……. 31
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины……. 32
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…… 32
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…… 33
Приложение…….. 39

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1.Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

## 1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Педагогика физической культуры» реализуется в рамках обязательной части Блока 1 учебного плана, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.03.01 – «Физическая культура».

Обязательный минимум содержания основной профессиональной образовательной программы по дисциплине «Педагогика физической культуры» состоит из трех самостоятельных разделов:

1. Раздел. Общие основы педагогики физической культуры.
2. Раздел. Теория обучения и воспитания в сфере физической культуры.
3. Основы педагогической деятельности спортивного педагога

В первом разделе раскрываются:

- физическое воспитание как общественное явление и процесс;
-основные компоненты и закономерности учебно-воспитательного процесса;
-задачи педагогического процесса;
-педагогические условия совершенствования учебно-воспитательного процесса;
-задачи педагогики физической культуры в связи с проблемами социализации;
-значение целей воспитания для практической деятельности учителя физической культуры.

Во втором разделе рассматриваются особенности физического воспитания детей разного школьного возраста. Общая концепция методов воспитания в физкультурно - педагогической деятельности.

В третьем разделе дается характеристика основам педагогической деятельности спортивного педагога :

- структура и содержание педагогической культуры;
- педагогическое мастерство спортивного педагога;
- педагогическое мастерство и авторитет учителя физической культуры (ФК);
-конфликты как психолого-педагогическая проблема в деятельности учителя ФК;
- стиль как форма отношений учителя ФК с учениками;
-спорт в системе физической культуры.

Учебный процесс по дисциплине «Педагогика физической культуры» осуществляется на аудиторных занятиях в форме лекций и семинарских занятий, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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

ОПК-5 – Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качеств, проводить профилактику негативного социального поведения.

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

ОПК-10 – Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

ПК -10- Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| **В результате обучения по дисциплине студент должен**: | **Профессиональный стандарт и код трудовой функции** | **Компетенции** |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии;<br>-способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;<br>- функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;<br>**Уметь:**<br>- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни;<br>- определять способность и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;<br>- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, как составной части гармоничного развития личности;<br>**Иметь опыт:** | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>А/03.6 Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу при решении задач обучения и воспитания.<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий<br>С/03.6Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности. | УК-3 |

| | | |
|---|---|---|
| -владения различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;<br>- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны. | | |
| **Знает:**<br>- социальной значимости своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии;<br>-принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видом физкультурно-спортивной деятельности.<br>**Умеет:**<br>-использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся;<br>- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни;<br>-определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, как составной части гармоничного развития личности;<br>**Имеет опыт:**<br>- владения способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны; | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>А/02.6 Организация досуговской деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы.<br>С/03.6 Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности. | ОПК-5 |

| | | |
|---|---|---|
| - владения методами и средствами сбора информации, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом. | | |
| **Знает:**<br>- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;<br>-функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;<br>-принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видом физкультурно-спортивной деятельности.<br>**Умеет:**<br>- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни;<br>- определять способность и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;<br>-использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся;<br>-организовывать и проводить | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>С/03.6Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности.<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | ОПК-6 |

| | | |
|---|---|---|
| физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования<br>**Имеет опыт:**<br>-владения различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;<br>- использования способов совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны. | | |
| **Знает:**<br>- социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии;<br>-психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;<br>-методы педагогического контроля и контроля качества обучения;<br>-способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;<br>**Умеет:**<br>- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, как составной части гармоничного развития личности;<br>- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, в целях поддержания здоровья;<br>-использовать в своей деятельности профессиональную лексику;<br>-использовать в | <u>ПС «Педагог дополнительного образования»</u><br>А/03.6 Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания. | ОПК-10 |

| | | |
|---|---|---|
| профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся.<br>**Имеет опыт:** различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;<br>-способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны. | | |
| **Знает:**<br>- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;<br>-функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;<br>-принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видом физкультурно-спортивной деятельности.<br>**Умеет:**<br>- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни;<br>- определять способность и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;<br>-использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>С/03.6Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности.<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | ПК-10 |

| | | |
|---|---|---|
| воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся;<br>-организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования<br>**Имеет опыт:**<br>-владения различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;<br>- использования способов совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны. | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Педагогика физической культуры» в учебном плане находится в обязательной части Б1.0.16 для бакалавра по направлению подготовки 49.03.01. «Физическая культура», профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в 8 и 9 семестрах 4 и 5 курса по заочной форме обучения, итоговая форма контроля – экзамен.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам:

- психология физической культуры (обязательная часть)
- теория и методика обучения базовым видам спорта (обязательная часть)
- теория и методика физической культуры (обязательная часть)

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|
| | | 8 | 9 |
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | 23 | 6 | 17 |
| Лекции | 8 | 4 | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Семинары | | 6 | 2 | 4 |
| Практическая работа | | - | - | |
| Лабораторные работы | | - | - | |
| Промежуточная и итоговая аттестация (зачет, экзамен) | | 9 | | 9 |
| Самостоятельная работа | | 85 | | |
| Общая трудоемкость | Часы | 108 | | |
| | ЗЕ | 3 | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| № п\п | Наименование разделов, тем | Всего | Лекции | Семинар (*занятия, проводимые в интерактивной форме) | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Раздел. Общие основы педагогики физической культуры | | | | | |
| | Физическое воспитание как общественное явление и процесс. | 6 | 2 | | 4 |
| | Основные компоненты и закономерности учебно-воспитательного процесса. | 5 | | | 5 |
| | Задачи педагогического процесса. | 6 | | | 6 |
| | Педагогические условия совершенствования учебно-воспитательного процесса. | 6 | | | 6 |
| | Задачи педагогики физической культуры в связи с проблемами социализации. | 4 | | | 4 |
| | Значение целей воспитания для практической деятельности учителя физической культуры. | 4 | | | 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2. Раздел. Теория обучения и воспитания в сфере физической культуры и спорта | | | | | |
| | Физическая активность детей младшего школьного возраста. | 4 | | | 4 |
| | Физическая активность детей подросткового и юношеского возраста. | 6 | 2 | | 4 |
| | Формирование спортивного коллектива. Воспитание личности в коллективе. | 6 | 2 | | 4 |
| | Организационные формы обучения на уроках физической культуры. | 6 | | | 6 |
| | Теории и инновации в образовательной сфере физической культуры и спорта. | 6 | 2 | | 4 |
| | Частная методика и ее проектирование в физической культуре. | 4 | | | 4 |
| | Концепции общих методов спортивного воспитания. | 6 | | 2 | 4 |
| | Предмет педагогической технологии, ее задачи и особенности. | 4 | | | 4 |
| | Педагогическое управление и оптимизация процесса обучения. | 4 | | | 4 |
| | 3. Раздел. Основы педагогической деятельности спортивного педагога | | | | |
| | Структура и содержание педагогической культуры. | 4 | | | 4 |
| | Педагогическое мастерство спортивного педагога. | 4 | | | 4 |
| | Педагогическое мастерство и авторитет учителя физической культуры (ФК). | 4 | | 2* | 2 |
| | Конфликты как психолого-педагогическая проблема в деятельности учителя ФК. | 6 | | 2 | 4 |
| | Стиль как форма отношений учителя ФК с учениками. | 4 | | | 4 |
| | Экзамен | 9 | | | |
| | ИТОГО: | 108 | 8 | 6 | 85+ 9 ч. экзамен |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий.

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий (8 часов).

1.РАЗДЕЛ. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (2 часа).

**Тема 1. Физическое воспитание как общественное явление и процесс.**

*Количество часов – 2.*

Общественное явление – воспитание как способ обеспечения жизни общества и индивида. Что характеризует воспитание как общественное явление? Функции воспитания как социального явления. Сущность и характеристика воспитания как процесса. Каковы особенности физического воспитания и его роль в жизни общества.

Изучение темы направлено на приобретение

знаний – социальной значимости своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии; функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;

умений – определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, как составной части гармоничного развития личности; использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни;

опыта – способы совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.

Формирование универсальных компетенций (УК-3), общепрофессиональных компетенций (ОПК – 5-6)

2. РАЗДЕЛ. ТЕОРИЯ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (6 ЧАСОВ).

**Тема 1. Физическая активность детей подросткового и юношеского возраста**.

*Количество часов – 2.*

Психолого-педагогические особенности подросткового и юношеского возраста. Основные формы физического воспитания подростков и детей юношеского возраста. Физическая активность подростков и старших школьников.

Изучение темы направлено на приобретение

знаний – психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся; способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;

умений – определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, как составной части гармоничного развития личности; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, в целях поддержания здоровья; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, в целях поддержания здоровья; использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся ;определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;

опыта - способы совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны; различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; методами и средствами сбора информации, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

Формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК – 10), профессиональных компетенций (ПК-10).

**Тема 2. Формирование спортивного коллектива. Воспитание личности в коллективе.**

*Количество часов – 2.*

Определение понятия коллектив. Стадии формирования коллектива, место коллектива среди других групповых объединений. Спортивный коллектив, его особенности. Процесс формирования спортивного коллектива, его этапы.

Изучение темы направлено на приобретение

знаний – способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса; принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видом физкультурно-спортивной деятельности;

умений – определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, как составной части гармоничного развития личности; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, в целях поддержания здоровья; организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;

опыта – способы совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны; различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК-3) общепрофессиональных компетенций (ОПК – 5-6), профессиональных компетенций (ПК-10).

**Тема 3. Теории и инновации в образовательной сфере физической культуры и спорта**.

*Количество часов – 2.*

Психолого-педагогические теории человеческого учения. Теория поэтапного формирования умственных действий. Проблемное учение и инновации в образовательной сфере физической культуры и спорта.

Изучение темы направлено на приобретение

знаний – социальной значимости своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии; функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры.

Умений – использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся;

опыта – способы совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны; методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК-3) общепрофессиональных компетенций (ОПК – 10), профессиональных компетенций (ПК-10).

### 5.2.2. Содержание практических занятий (6 часов)

## 2.РАЗДЕЛ. ТЕОРИЯ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (2 часа)

**Тема 2.1. Концепция общих методов спортивного воспитания**

Количество часов – 2.

Вопросы.

1.Факторы, определяющие выбор методов и методических приемов в физкультурно-спортивной деятельности.

2. Методы воспитания.

3. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.

Литература:

1. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / С.Д. Неверкович – М.: Физическая культура, 2006.- 528 с.

2. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры и спорта: учебник /Б.А. Карпушин.- СПб, 2010.- 296с.

3. Криличевский В.И. Педагогика физической культуры: Учебник/ В.И.Криличевский, А.Г.Семёнов, С.Н.Бекасова. - М: Изд-во Юрайт, 2012.- 320с.

Изучение темы направлено на приобретение

знаний - социальной значимости своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии; функции физической

культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры.

умений – использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся;

опыта – способы совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны; методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.

Формирование универсальных компетенций (УК-3), общепрофессиональных (ОПК-10), профессиональных компетенций (ПК-10).

## **3.** РАЗДЕЛ. ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА (4 ЧАСА)

### **Тема 1. Педагогическое мастерство и авторитет учителя физической культуры**.

Количество часов – 2.

Вопросы

1. Сущность и содержание авторитета учителя.
2. Структура авторитета.
3. Субъективные и объективные факторы становления авторитета учителя.
4. Использование интерактивного метода обучения аквариум.

Литература:

1. Мурзинова Р.М. Воспитание как составляющая деятельность спортивного педагога: учебное пособие / Р.М.Мурзинова, В.В.Воропаев.- М., 2011.- 96с.

2. Филин В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами: Лекции для студентов, аспирантов, слушателей ВШТ РГАФК/ В.П.Филин. - М.: РИО РГАФК, 1996.

Задание: Пользуясь диагностической картон, оцените по девятибалльной шкале устное выступление вашего товарища, выставив баллы по шести показателям (см. Приложение 1).

Изучение темы направлено на приобретение

знаний – способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса; функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры.

Умений – использовать в своей деятельности профессиональную лексику; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования.

Опыта – различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем

использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.

Формирование универсальных компетенций (УК-3), общепрофессиональных (ОПК-10), профессиональных компетенций (ПК-10).

**Тема 2. Конфликты как психолого-педагогическая проблема в деятельности учителя ФК**.

*Количество часов – 2.*

Вопросы:

1. Причины возникновения конфликтов. Формы проявления конфликтов.
2. Некоторые аспекты педагогического вмешательства в конфликт.

Литература:

1. Криличевский В.И. Педагогика физической культуры: Учебник/ В.И.Криличевский, А.Г.Семёнов, С.Н.Бекасова. - М: Изд-во Юрайт, 2012.- 320с.

2. Основы педагогического мастерства: учеб.пособие / под ред. И.А. Зязюна. - Москва : Просвещение, 1989. - 302 с.

3. Сысоев Ю.В. Морально-психологический климат в сборных командах России: Итоги социологических исследований в индивидуальных видах спорта/ Ю.В. Сысоев - М.: Фирма «Блок», 1999.

Изучение темы направлено на приобретение

знаний – способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса; функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры.

Умений – использовать в своей деятельности профессиональную лексику; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования.

Опыта – различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.

Формирование универсальных компетенций (УК-3) общепрофессиональных компетенций (ОПК – 5-6), профессиональных компетенций (ПК-10).

## 6.Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам:

| Содержание самостоятельной работы | Виды контроля | Кол-во часов |
|---|---|---|
| Работа с основной и дополнительной литературой по учебному курсу | Устный опрос, экзамен | |

| | | |
|---|---|---|
| Подготовка к семинарским и лекционным занятиям | Устный, письменный опрос | |
| Углубленное изучение следующих тем программы:<br>Раздел I. Общие основы педагогики физической культуры<br>-физическое воспитание как общественное явление и процесс<br>- основные компоненты и закономерности учебно-воспитательного процесса.<br>-задачи педагогического процесса.<br>-педагогические условия совершенствования учебно-воспитательного процесса.<br>- задачи педагогики физической культуры в связи с проблемами социализации.<br>- значение целей воспитания для практической деятельности учителя физической культуры.<br>Раздел II. Теория обучения и воспитания в сфере физической культуры<br>-физическая активность детей младшего школьного возраста<br>- физическая активность детей подросткового и юношеского возраста.<br>-формирование спортивного коллектива. Воспитание личности в коллективе.<br>- организационные формы обучения на уроках физической культуры.<br>- теории и инновации в образовательной сфере физической культуры и спорта.<br>- частная методика и ее проектирование в физической культуре.<br>-концепции общих методов спортивного воспитания.<br>- предмет педагогической технологии, ее задачи и особенности.<br>-педагогическое управление и оптимизация педагогического процесса.<br>Раздел III. Основы педагогической деятельности спортивного педагога<br>- структура и содержание педагогической культуры<br>- педагогическое мастерство спортивного педагога<br>-педагогическое мастерство и авторитет учителя | Опрос | 4<br>5<br>6<br>6<br>4<br>4<br>4<br>4<br>6<br>4<br>4<br>4<br>4<br>4<br>4<br>4<br>2<br>4<br>4 |

| | | |
|---|---|---|
| физической культуры (ФК).<br>- конфликты как психолого-педагогическая проблема в деятельности учителя ФК.<br>- стиль как форма отношений учителя ФК с учениками.<br>Подготовка к экзамену<br>Всего- 85 ч. | | 9 |
| Оцените стиль руководства кого-либо из известных тренеров (по материалам публикаций в прессе или собственных наблюдений). | Диспут-общение | |
| Сравните особенности воспитательных возможностей различных видов спорта. | Диспут-общение | |

## Перечень основной и дополнительной литературы

Основная: 1,2,3; Дополнительная:1,3,6,7,8.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-3 | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>А/03.6 Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу при решении задач обучения и воспитания.<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий<br>С/03.6Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности.<br>деятельность | **Знать (пороговый уровень):**<br>- социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии;<br>-способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;<br>- функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;<br>**Уметь (стандартный уровень):**<br>- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни;<br>- определять способность и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно- |

| | | |
|---|---|---|
| | | спортивную деятельность;<br>- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, как составной части гармоничного развития личности;<br><br>**Иметь опыт (эталонный уровень):**<br>-владения различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;<br>- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны. |
| ОПК-5 | ПС«Педагог дополнительного образования»<br>A/02.6Организация досуговской деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы.<br>C/03.6Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности. | **Знает (пороговый уровень):**<br>- социальной значимости своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии;<br>-принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видом физкультурно-спортивной деятельности.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>-использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся;<br>- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни;<br>-определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, как составной части гармоничного развития личности;<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- владения способами совершенствования профессиональных знаний и |

| | | |
|---|---|---|
| | | умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны;<br>- владения методами и средствами сбора информации, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом. |
| ОПК-6 | ПС«Педагог дополнительного образования»<br>С/03.6Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности.<br>С/01.6Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | **Знает (пороговый уровень):**<br>-психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;<br>-функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;<br>-принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видом физкультурно-спортивной деятельности.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни;<br>- определять способность и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;<br>-использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся;<br>-организовывать и проводить физкультурно-массовые |

| | | |
|---|---|---|
| | | мероприятия и спортивные соревнования<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>**-**владения различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;<br>- использования способов совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны. |
| ОПК-10 | ПС«Педагог дополнительного образования»<br>А/03.6Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания. | **Знает (пороговый уровень):**<br>- социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии;<br>-психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;<br>-методы педагогического контроля и контроля качества обучения;<br>-способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, как составной части гармоничного развития личности;<br>- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, в целях поддержания здоровья;<br>-использовать в своей деятельности профессиональную лексику;<br>-использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей |

| | | |
|---|---|---|
| | | занимающихся.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):** различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;<br>-способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны. |
| ПК-10 | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>С/03.6Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности.<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | **Знает (пороговый уровень):**<br>-психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;<br>-функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;<br>-принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видом физкультурно-спортивной деятельности.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни;<br>- определять способность и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;<br>-использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся;<br>-организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования |

| | | |
|---|---|---|
| | | **Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>-владения различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;<br>- использования способов совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны. |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материал

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного контроля и итогового контроля

### ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Стиль педагогического руководства школьным коллективом.
2. Личность, референтная группа и коллектив.
3. Концепции общих методов физического воспитания.
4. Новаторы в педагогике физической культуре.
5. Деловые игры и программированное обучение.
6. Педагогическая культура.
7. Культура речи преподавателя
8. Педагогическое мастерство спортивного педагога.

Форма итогового контроля - экзамен. Оценка успеваемости студентов складывается с учетом суммы баллов, полученных при выполнении самостоятельной работы, и результатов ответов на экзамене.

### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

**Инструкция:** Вам предстоит ответить на ряд вопросов. К каждому вопросу предложено варианты ответов. Выберите 1 ответ, являющийся, по Вашему

мнению, правильным. В бланке ответов поставьте условный знак в клеточке напротив буквы, соответствующей правильному ответу.

**1. Как называется самостоятельная отрасль педагогической науки, разрабатывающая методологические и теоретические основы формирования личности в условиях и под влиянием спортивной деятельности?**

а. Общей педагогикой.
б. Специальной педагогикой.
в. Педагогикой физической культуры.
г. Коррекционной педагогикой.

**2. Обеспечение прав детей на равный доступ к занятиям спортом как в целях достижения максимально высокого спортивного результата, так и в целях укрепления здоровья, рационального проведения досуга, предупреждения асоциального поведения, осуществляется посредством ...**

а. социально-педагогического патронажа.
б. психологической и социальной помощи.
в. педагогической поддержки в спорте.
г. здорового образа жизни.

**3. Как называют особый способ организованной педагогической деятельности по формированию определенного личностного качества?**

а. Метод убеждения.
б. Метод формирования привычного поведения.
в. Стимулирующие методами.
г. Метод воспитательного воздействия.

**4.Какие психолого-педагогические принципы отражают гуманистическую направленность воспитания личности в спорте?**

а. Целенаправленности, системности, многоступенчатости, непрерывности, преемственности, диалогичности.

б. Приоритетности гуманистических ценностей спорта, индивидуально-творческого и личностного подходов, сотрудничества, педагогической поддержки.

в. Преемственности в воспитании юных и взрослых спортсменов, всемерной поддержки самостоятельности, творческого поиска спортсменов.

г. Создания коллектива единомышленников, демократизм, равенство, гласность, ответственность.

**5.Какие компоненты эффективного лидерства учителя ФК Вы знаете?**

а. Качества лидера, стиль лидерства, характер профессиональных ситуаций, характеристика всех помощников учителя ФК.

б. Выполнимость заданий и требований, предъявляемых ученикам, быстрота и решительность действий, стиль управления.

в. Ответственность за исполнение решений, гибкость мышления, прагматичность, координированность и структурированность групповых усилий команды.

г. Умение и готовность оказать эмоциональную поддержку команде в конкретной спортивной ситуации, обладание повышенным самоконтролем

**6. Назовите условия формирования ценностных ориентации.**

а. Культурная среда, коллективная деятельность, самосознание.
б. Коллективные идеи, представления, ценности, язык, речь.
в. Способы мышления и деятельности, нормы, ролевые предписания.
г. Спортивно-тренировочная деятельность.

**7. Какие методы формирования привычного поведения известны в спорте?**

а. Убеждение, стимулирующие методы, поощрение, принуждение.
б. Требование, доверие, обращение к чувству, общественное мнение.
в. Упражнение, приучение, поручение, воспитывающие ситуации.
г. Сюжетно-ролевые игры, сравнение, соревнование, конкуренция.

**8. Как называется педагогическое воздействие, основанное на активном проявлении воли и соответствующих мер воспитателя в отношении воспитанников, не обладающих достаточной сознательностью и игнорирующих нормы общественного поведения?**

а. Принуждение.
б. Поощрение.
в. Требование.
г. Приучение.

**9. Доминирующим методом стимулирования социально ценного поведения спортсмена является ...**

а. поощрение.
б. поручение.
в. доверие.
г. постановка радостной перспективы**.**

**10. Как называется метод воспитания, заключающийся в использовании стихийно возникающих острых противоречий в отношениях юных спортсменов в педагогических целях?**

а. «Воспитывающие ситуации».
б. Стимулирующие методы.
в. «Обращение к чувству».
г. «Конфликтные ситуации».

**11. Какие групповые формы воспитания юных спортсменов Вам известны?**

а. Конкурсы, концерты, походы, показательные спортивные выступления.

б. Организация органов детского самоуправления, создание творческих групп.

в. Фестивали вида спорта, спортивные акции, тематические олимпиады.

г. Беседа, диалог, консультация, обмен мнениями, разговор «по душам».

**12. Управление развитием группы, ее поступательным движением к коллективу невозможно без выполнения руководителем спортивной группы следующих функций: ...**

а. анализа, синтеза, прогнозирования, диагностичности, моделирования.

б. идентификации целей, направленности на результат.

в. целеполагания, планирования, организации, регулирования, контроля, анализа.

г. преемственности, внесения корректив в первоначальные замыслы.

**13. Как называются конфликты, представляющие собой столкновение примерно равными по силе, но противоположными по направленности, интересами, потребностями, влечениями, мотивами и т.д.?**

а. Межгрупповые.
б. Внутриличностные.
в. Межличностные.
г. Деструктивные.

**14.Перечислите основные причины возникновения педагогических конфликтов во взаимодействии с детьми старшего школьного возраста.**

а. Неумение установить контакты с ребятами в секции, трудности освоения новых упражнений, эгоцентризм при оценке успехов других, упрямство.

б. Несогласие с лидерством сверстника, неадекватность реакции на замечания, подростковый максимализм, быстрая утомляемость.

в. Слабая саморегуляция своих эмоций и действий, неуравновешенность нервной системы, склонность к немотивированным поступкам.

г. Ошибки тренера при оценке поступка своего ученика, унижение достоинства, бестактность в оценке.

**15. Какие типичные исходы конфликтных ситуаций возможны в спортивно-педагогической деятельности?**

а. Разрешение противоречия со ссылкой на несвоевременность спора, недостаток времени, откладывание разрешения конфликта, эффект «снежного кома».

б. Принуждение, конфронтация, коммуникативное поведение позволяет снять эмоциональное возбуждение, напряженность, зачастую - временно.

в. Сглаживание конфликта, компромисс, соглашение на претензию оппонента

г. Тактика прямолинейного навязывания того варианта исхода противоречия, который устраивает инициатора конфликта, «сведение счетов», «мщение».

**16. Основными принципами патриотического воспитания являются: ...**

а. гуманистический характер, первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся своим физическим совершенствованием.

б. воспитание в коллективе и через коллектив, сочетание требовательности с уважением личности каждого занимающегося физическим совершенствованием.

в. индивидуальный подход, единство обучения и воспитания, комплексный подход к воспитанию

г. общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

**17. Как называется способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им**

**правильную политическую оценку и делать верные практические выводы, умение вести аргументированную пропаганду ЗОЖ, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни?**

а. Эмоционально-волевая готовность.
б. Моральная выносливость.
в. Патриотическая готовность.
г. Морально-политическая готовность.

**18. Любовь человека той или иной страны к своему отечеству, преданность общественному и государственному строю проявляется в ...**

а. сплоченности.
б. патриотизме.
в. идейности.
г. интернационализме.

**19. Что понимается под управлением разработкой и реализацией общего плана осуществления деятельности?**

а. Прогноз.
б. Проект.
в. Стратегия.
г. Руководство.

**20. Стремление творческого педагога-тренера организовать для своих воспитанников среду учебной и вне учебной деятельности, в которой они полнее бы раскрывали свой потенциал, всегда связано с ...**

а. педагогическим проектированием.
б. педагогической импровизацией.
в. программированным обучением.
г. спортивной деятельностью.

**21. Каковы этапы проектирования спортивной деятельности?**

а. Планирование, программирование, прогнозирование.
б. Моделирование, реализация модели проекта.
в. Алгоритмизация, контроль, коррекция.
г. Целеполагание , конструирование, воплощение

**22. Как называется процесс влияния на деятельность отдельного работника, группы или организации в целом с целью достижения максимально хорошего результата?**

а. Воспитанием.
б. Обучением.
в. Управлением.
г. Действием.

**23. Подходы и правила, используемые в процессе разработки стратегии и управления организацией, называются ...**

а. Средствами.
б. Методами.
в. Принципами.
г. Способами.

**24. Как называется особый исследовательский метод, опирающийся на конструирование и переконструирование новых программ воспитания и обучения, при котором происходит изучение особенностей организации экспериментального обучения и его влияния на психическое развитие обучаемых?**

а. Педагогическое наблюдение.
б. Социологический опрос.
в. Формирующий эксперимент.
г. Анкетирование.

### 7.2.2. Вопросы к экзамену

1. Физическое воспитание как общественное явление.
2. Физическая культура и спорт как особая область человеческой деятельности.
3. Физическое воспитание и его связь с другими видами воспитания.
4. Современные варианты организации воспитания и обучения в общеобразовательных учреждениях.
5. Подходы к воспитанию и обучению в средних общеобразовательных школах.
6. Что такое воспитательная система? Ее формы и функции.
7. Функции воспитания как социального явления.
8. Сущность и характеристика воспитания как процесса.
9. Постановка воспитательных целей, задач при проведении уроков физической культуры и занятий спортом.
10. Особенности диагностики уровня воспитанности учащихся, комплексный подход к физическому воспитанию.
11. Педагогический процесс как система.
12. Педагогическое мастерство учителя ФК.
13. Характеристика педагогических способностей.
14. Объективные и субъективные факторы формирования педагогического мастерства.
15. Принципы формирования содержания общего образования.
16. Характеристика основных уровней содержания педагогического процесса.

17. Предмет педагогической технологии, ее задачи и особенности.

18. Деятельность учителя как основа педагогической технологии.

19. Формы и виды контроля в педагогическом процессе.

20. Особенности педагогического тестирования.

21. Особенности физического воспитания ребенка в дошкольном возрасте.

22. Особенности физического воспитания ребенка в младшем школьном возрасте.

23. Особенности физического воспитания ребенка в подростковом возрасте.

24. Особенности физического воспитания ребенка в юношеском возрасте.

25. Физическое воспитание в семье.

26. Совместная деятельность семьи и школы, направленная на физическое воспитание детей.

27. Педагогическое общение, его стили и функции при организации учебно-тренировочного занятия.

28. Причины возникновения конфликтов и формы из проявления.

29. Основные аспекты педагогического вмешательства в конфликт.

30. Критерии и уровни авторитета учителя ФК.

31. Психолого-педагогические принципы построения авторитета учителя ФК.

32. Формирование мотивации физической активности личности в различные периоды жизни.

33. Какова структура профессионально-педагогической деятельности учителя ФК?

34. Уровни педагогического мастерства учителя ФК.

35. Характеристика средств и форм физического воспитания.

36. Характеристика основных методов физического воспитание.

37. Структура воспитательного процесса.

38. Определение самовоспитания как высшего этапа педагогического процесса.

39. Индивидуальные формы физической активности.

40. Спортивный коллектив, его особенности и условия формирования.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

### Основная

1.Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры и спорта: учебник /Б.А. Карпушин.- СПб, 2010.- 296с.

2.Криличевский В.И.Педагогика физической культуры: Учебник/В.И.Криличевский, А.Г.Семёнов, С.Н.Бекасова.-М: Изд-во Юрайт, 2012.- 320с.

3. Мурзинова Р.М. Воспитание как составляющая деятельность спортивного педагога: учебное пособие /Р.М.Мурзинова, В.В.Воропаев.- М., 2011.- 96с.

**Дополнительная**

1. Андриади И.П. Воспитание личности и особенности ее формирования в процессе занятий физической культурой и спортом: Методическая разработка для слушателей курсов иностранных тренеров ГЦОЛИФК/ И.П. Андриади. - М.:РИОГЦОЛИФК, 1988.

2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Г.Д. Горбунов.— 4-е изд., испр. и доп. — М.: Советский спорт, 2012.— 312 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/225198.

3. Матвеева Э.Ф. Педагогические технологии на службе успешности обучения [Электронный ресурс] / Э.Ф. Матвеева, Н.В. Багрова, Т.А. Колесникова, Е.К. Минкина, Н.М. Рябинина, Е.В. Шахайда, Р.В. Сорокин, П.Д. Васильева. — Астрахань : АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ,2013.—121с.—Режим доступа: ttps://lib.rucont.ru/efd/299372.

4. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / С.Д. Неверкович – М.: Физическая культура, 2006.

5. Основы педагогического мастерства: учеб.пособие / под ред. И.А. Зязюна. - Москва : Просвещение, 1989. - 302 с.

6. Палецкий С.В. Педагогическая технология освоения учащимися исследовательской деятельности [Электронный ресурс] / С.В. Палецкий .— Омск : Омский госуниверситет, 2004 .— 36 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/335.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. elib.kspu.ru – на сайте в электронном виде представлено учебное пособие по Педагогике Физической культуры и спорта.

2. on-sports.ru – сайт дает основные понятия о разных направлениях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

3. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс].-Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Данный учебный курс предполагает самостоятельное изучение литературы как основной, так и дополнительной, что дает возможность осознать большой потенциал физической культуры в области формирования личности. Умение определять педагогические процессы, знать педагогические технологии и инновации в сфере физической культуры дает возможность правильно управлять учебной деятельностью в сотрудничестве и педагогическом общении. В ходе лекционных и практических занятий формируются умения анализировать и оценивать основные педагогические концепции, инновационные технологии в сфере физической культуры. Умение обобщать и оценивать научные данные и опыт учителей школы, тренеров и соотносить их с реальной действительностью. Практически овладевать искусством устного и письменного изложения материала, формулировать, развивать и отстаивать научные положения, делать выводы. Применение различных средств, методов, форм обучения и воспитания в физкультурно-спортивной деятельности рассматривается как на семинарских так и на лекционных занятиях.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект наглядных материалов в виде таблиц по вопросам структуры и организации педагогического процесса в физкультурно-спортивной деятельности.

2. Таблица. Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий кафедры.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 310 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.<br>Интерактивная панель EdFlat |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| 2. | Аудитория № 309 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 3. | Аудитория № 308 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 4. | Аудитория № 312 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см. |
| 5. | Аудитория № 306 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 6. | Методический кабинет № 314 – специализированный кабинет для практикумов и тренингов по психологии и для самостоятельной работы | Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |

[*]*Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*
*Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.*

3.Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип | 16.08.2016 | Системное ПО, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | | операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

«Оценка устного выступления»

Пользуясь диагностической картой, оцените по девятибалльной шкале устное выступление вашего сокурсника, выставив баллы по шести показателям. Для выставления оценки используйте следующую градацию: отлично – 42-54 балла, хорошо – 24-41 баллов, удовлетворительно – 18-23 балла, неудовлетворительно – 17 и менее баллов.

**Диагностическая карта определения уровня сформированности речевых умений**

| № | Показатели | Сильно проявляются (7-8-9 баллов) | Проявляются (4-5-6 баллон) | Слабо проявляются (3-2-1 балл) |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Экспрессия речи | Выразительно и осмысленно убеждает аудиторию | Применяет образную речь, чувствуется се эмоциональность | Эмоции в речи малозаметны, речь обыденна |
| 2. | Правильность речи | Чистая, стилистически и грамматически безупречная речь | Встречаются погрешности в чистоте речи | Встречаются неверное произношение и слова-паразиты |
| 3. | Воздействие речи | Аудитория воспринимает речь с глубоким вниманием | Аудитория временами сосредотачивает внимание | Интерес слушателей явно не проявляется |
| 4. | Дидактическое мышление | Обеспечивает применение поискового, эвристического и исследовательского методов обучения | Обеспечивает репродуктивный уровень передачи информации | Пользуется информационно-рецептивным методом |
| 5. | Перцептивные | Обладает свойствами эмпатии и аттракции, понимает душевное состояние обучаемых | Понимает душевное состояние обучаемых, методами воспитания владеет не всегда | Не всегда понимает обучаемых, контакт в общении не просматривается |

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
к.п.н., доцент кафедры
теории и методики
гимнастики  Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра МЕНЕДЖМЕНТА И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«13» мая 2026 г.
протокол № 9
Заведующая кафедрой Е.В.Алпацкая

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«____» _____ 20____г.

Рабочая программа по дисциплине

# МЕНЕДЖМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»**

***Направленность (профиль программы):физкультурно – оздоровительные технологии***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 4,5
Семестр – 8,9
Итоговая форма контроля –экзамен (9 семестр)

Рабочую программа
разработала:
Новикова М.А.,к.п.н., доцент

Смоленск 2026

## СОДЕРЖАНИЕ


| | СТР. |
|---|---|
| 1. Выписка из Федерального образовательного стандарта ВО | 3 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине | 3 |
| 3. Место дисциплины в структуре ОПОП | 5 |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы | 6 |
| 5. Содержание дисциплины | 6 |
| 6. Самостоятельная работа студентов | 7 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | 9 |
| 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины | 9 |
| 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы | 10 |
| 7.2.1.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля | 10 |
| 7.2.2. Тестовые задания | 10 |
| 7.2.3. Вопросы к экзамену | 15 |
| 8. Перечень основной и дополнительной литературы | 17 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины | 18 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | |
| 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины | 22 |

## 1. Выписка из ФГОС 3++

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. № 1456, от 8 февраля 2021г. № 83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

*Типы профессиональных задач:*

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

*Профессиональные стандарты* **(ПС)***:*

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых **(ПДО);**
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта **(ИМД)**;
-05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта **(РО).**

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Менеджмент ФК»направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков, представленных в Таблице 1.

В результате обучения по дисциплине «Менеджмент ФК» у студента формируются компетенции: УК – 2,3,9

**Таблица 1**

| **В результате обучения по дисциплине студент должен:** | **Профессиональный стандарт и код трудовой функции** | **Компетенции** |
|---|---|---|
| **Знать** | Педагог<br>B/01.5<br>B/02.6<br>B/03.6 | 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<br><br>УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде<br><br>УК-9Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнидеятельности |
| Современные тенденции развития дошкольного образования;<br>Федеральные государственные образовательные стандарты и содержание примерных основных образовательных программ;<br>Теория и методы управления образовательными системами, методика учебной и воспитательной работы, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности;<br>Порядок взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, объединений, публично-правовых образований в субъекте Российской Федерации по вопросам подготовки спортивного резерва;<br>Система и методы взаимодействия региональных, муниципальных физкультурно-спортивных организаций, объединений, публично-правовых образований в области реализации основных направлений развития вида спорта в субъекте Российской Федерации | | |
| **Уметь** | | |
| Выстраивать партнерское взаимодействие с родителями (законными представителями) детей раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач, использовать методы и средства для их психолого-педагогического просвещения;<br>Во взаимодействии с родителями (законными представителями), другими | | |

| | | |
|---|---|---|
| педагогическими работниками и психологами проектировать и корректировать индивидуальную образовательную траекторию обучающегося в соответствии с задачами достижения всех видов образовательных результатов (предметных, метапредметных и личностных), выходящими за рамки программы начального общего образования;<br>Организовывать систему взаимодействия между физкультурно-спортивными объединениями, публично-правовыми образованиями для эффективной реализации программ развития вида спорта всубъекта Российской Федерации | | |
| **Иметь опыт** | | |
| Соблюдение правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики;<br>Организация взаимодействия и обмена данными с физкультурно-спортивными объединениями, публично-правовыми образованиями по вопросам реализации программ развития вида спорта в субъекте Российской Федерации;<br>Оценка достижения целевых показателей программ развития вида спорта в субъекте Российской Федерации, разработка механизмов совершенствования взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, объединений, публично-правовых образований | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Менеджмент ФК» относится к Блока 1 и входит в обязательную часть (Б1.О.19).

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4,5 курсе.

Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): экзамен.

Для успешного освоения дисциплины «Менеджмент ФК» необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: «Экономика», «Правовые основы профессиональной деятельности» в объеме

ОПОП по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль: «физкультурно-оздоровительные технологии».

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 14 | | | 6 | 8 |
| Лекции | | 8 | | | 4 | 4 |
| Семинары и методические занятия | | 6 | | | 2 | 4 |
| Самостоятельная работа | | 85 | | | 35 | 50 |
| Лабораторные работы | | - | | | - | - |
| Промежуточная аттестация **экзамен** | | 9 | | | | 9 |
| **Общая трудоемкость** | 3 | | | | | |
| | 108 | | | | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| № темы | Наименование темы | Всего часов | Всего ауд. часов | Аудиторные занятия | | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Лекции | Семинарские /методические занятия | |
| 1 | Введение в менеджмент. Эволюция основных школ менеджмента | 18 | 4 | 4 | | 14 |
| 2 | Основные понятия, терминология, определения, принятые в современном менеджменте | 16 | 2 | | 2 | 14 |
| 3 | Система управления физической культурой, спортом и туризмом. Государственные структуры управления в условиях рыночных | 18 | 4 | 2 | 2 | 14 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | отношений | | | | | |
| 4 | Система управления физической культурой и спортом. Общественные и коммерческие организации в сфере физической культуры и спорта в условиях рыночных отношений | 18 | 2 | | 2 | 16 |
| 5 | Основные принципы и методы менеджмента в физической культуре и спорте | 18 | 2 | 2 | | 16 |
| 6 | Понятие и содержание основных функций менеджмента в сфере физической культуры и спорта | 11 | - | | | 11 |
| | **ИТОГО** | 99 | 14 | 8 | 6 | 85 |

## 6. Самостоятельная работа студентов

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | Введение в менеджмент. Эволюция основных школ менеджмента | 14 | Проверка конспекта, презентация проверка реферата |
| 2 | Основные понятия, терминология, определения, принятые в современном менеджменте | 14 | Проверка выполнения задания |
| 3 | Система управления физической культурой, спортом и туризмом. Государственные структуры управления в условиях рыночных отношений | 14 | Проверка выполнения задания, тест |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | Система управления физической культурой и спортом. Общественные и коммерческие организации в сфере физической куль-туры и спорта в условиях рыночных отношений | 16 | Проверка выполнения задания, тест |
| 5 | Основные принципы и методы менеджмента в физической культуре и спорте | 16 | Проверка выполнения задания |
| 6 | Понятие и содержание основных функций менеджмента в сфере физической культуры и спорта | 11 | Проверка выполнения задания |
| | Итого | 85 | |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов:

***Основная литература***

1. Попова, И.В. Основы менеджмента [Электронный ресурс]: учеб.пособие / И.В. Попова.— Иркутск: Издательство ИрГСХА, 2014.— 189 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/246826

2. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб.пособие / А.В. Починкин.— М.: Советский спорт, 2013.— 263 с. — ISBN 978-5-9718-0594-6.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280564

3. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб.пособие / А.В. Починкин.— М.: Спорт, 2017.— 385 с. — ISBN 978-5-906839-55-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641213

***Дополнительная литература***

1. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учеб.пособие / М.И. Золотов [и др.]. - 2-е изд., стер. - Москва: ACADEMIA, 2004. - 432 с. - (Высшее профессиональное образование). 25

2. Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб.пособие / И.И. Переверзин. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва:СпортАкадемПресс, 2002. - 244 с. – 48

3. Галицын, С. В. Спортивный менеджмент[Электронный ресурс]: учебное пособие / А. В. Минаев, П. А. Ткаченко, С. В. Галицын.— Хабаровск: ДВГАФК, 2012.— 159 с. —Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284511/info/

4. Побыванец, В.С. Спортивный менеджмент[Электронный ресурс]: учеб.пособие / С.И. Изаак, В.С. Побыванец.— М.: Физическая культура, 2009.— 144 с. —Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286742/

5. Зуев, В.Н. Менеджмент и менеджеры отечественной сферы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб.пособие / В.Н. Зуев.— М.: Физическая культура, 2005.— 471 с. — ISBN 5-9746-0033-9.— ISBN 978-5-9746-0033-9 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286721

6. Голубева, Г.Н. Специализация "Менеджмент в физической культуре и спорте"[Электронный ресурс]: учебное пособие / А.И. Голубев, О.В. Демидова, Г.Н. Голубева.— Набережные Челны: КамГИФК, 2008.— 140 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242673

7. Жолдак, В.И. Менеджмент [Электронный ресурс]: монография / С.Г. Сейранов, В.И. Жолдак.— М.: Физическая культура, 2006.— 372 с. — ISBN 5-9746-0039-8.— ISBN 978-5-9746-0039-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286719

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| 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<br><br>УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде<br><br>УК-9 Способен | Педагог 01.001<br><br>В/01.5Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования<br><br>В/02.6Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования<br><br>В/03.6Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | **Знает (пороговый уровень)**<br>Современные тенденции развития дошкольного образования;<br>Федеральные государственные образовательные стандарты и содержание примерных основных образовательных программ;<br>Теория и методы управления образовательными системами, методика учебной и воспитательной работы, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности;<br>Порядок взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, объединений, публично-правовых образований в субъекте Российской Федерации по вопросам подготовки спортивного резерва;<br>Система и методы взаимодействия региональных, муниципальных физкультурно-спортивных организаций, объединений, публично-правовых образований в области реализации основных направлений развития вида |

| | | |
|---|---|---|
| принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнидеятельности | | спорта в субъекте Российской Федерации<br>**Уметь (стандартный уровень)**<br>Выстраивать партнерское взаимодействие с родителями (законными представителями) детей раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач, использовать методы и средства для их психолого-педагогического просвещения;<br>Во взаимодействии с родителями (законными представителями), другими педагогическими работниками и психологами проектировать и корректировать индивидуальную образовательную траекторию обучающегося в соответствии с задачами достижения всех видов образовательных результатов (предметных, метапредметных и личностных), выходящими за рамки программы начального общего образования;<br>Организовывать систему взаимодействия между физкультурно-спортивными объединениями, публично-правовыми образованиями для эффективной реализации программ развития вида спорта всубъекта Российской Федерации<br>**Иметь опыт (эталонный уровень)**<br>Соблюдение правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики;<br>Организация взаимодействия и обмена данными с физкультурно-спортивными объединениями, публично-правовыми образованиями по вопросам реализации программ развития вида спорта в субъекте Российской Федерации;<br>Оценка достижения целевых показателей программ развития вида спорта в субъекте Российской Федерации, разработка механизмов совершенствования взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, объединений, публично-правовых образований |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В ходе освоения дисциплины осуществляютсятекущий и итоговый формы контроля.

**Текущий контроль** в форме фронтального экспресс-опроса по пройденной теме(ам), тестирования, оценки подготовленных студентами рефератов, выступлений студентов на семинарских занятиях, выполнения письменных домашних заданий, развернутых письменных контрольных тестов и т.д.;

**Итоговый контроль** теоретических знаний и практических умений осуществляется на основе оценки успешности выполнения комплекса учебных заданий (тестовые задания, кейс-задания), а также с помощью проведения итогового занятия и экзамена (4 семестр).

Уровень теоретической подготовленности магистрантов оценивается на основе анализа результатов выполнения заданий, связанных с подготовкой краткого реферата научной статьи, творческого проекта.

Уровень сформированности практических умений и навыков оценивается на основе анализа результатов выполнения практических заданий и ситуационных задач, представленных для разрешения.

Уровень сформированности практических умений и навыков по использованию информационных технологий для решения профессионально-прикладных задач оценивается непосредственно на практическом/семинарском занятии на основе применения методов оперативного и текущего контроля.

### 7.2.2. Тестовые задания

Форма тестовых заданий – вопрос, к нему три ответа, один из которых правильный. Тестовые задания содержат 20 вопросов.

Нормы оценки ответов на тестовые задания – по 1 баллу за правильный ответ на 1 вопрос.

Критерии оценки:
18-20 баллов – отлично
16-17 баллов – хорошо
12-15 баллов – удовлетворительно
меньше 12 баллов – неудовлетворительно

1. ***Кто издал первый знаменитый свод законов управления государством (до н.э.)?***

   а) Хаммурапи;

   б) Платон;

   в) Македонский.

2. ***Возникновение современной науки управления связывается с именем:***

   а) Г.Форда;

б) Петра I;

в) Ф.Тейлора.

***3. Родоначальником школы «человеческих отношений» был:***

а) Э.Мэйо;

б) П.Дракер;

в) А.Файоль.

***4. Самым оригинальным и эффективным менеджментом считается:***

а) американский;

б) японский;

в) английский.

***5. Федеральная целевая программа развития физической культуры и спорта в Российской Федерации рассчитана на период:***

а) 2006-2009 годы;

б) 2006-2014 годы;

в) 2006-2015 годы.

***6. В Федеральной целевой программе развития физической культуры и спорта в России рассматривается:***

а) три этапа реализации программы;

б) четыре этапа реализации программы;

в) восемь этапов реализации программы.

***7. Планирование можно отнести:***

а) к принципам менеджмента;

б) к основным методам менеджмента;

в) к функциям менеджмента.

***8. В чем отличие управленческого труда от других видов трудовой деятельности?***

а) в сложности управления;

б) в культуре управленческого труда;

в) в личной культуре менеджера.

***9. К принципам менеджмента можно отнести:***

а) контроль;

б) законность;

в) подготовку кадров.

***10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007 г.) определяет:***

а) финансирование физической культуры и спорта на ближайшие годы;

б) права и обязанности спортивных организаций;

в) основные принципы законодательства физической культуры и спорта.

***11. Куда Вы «отнесете» мотивацию?***

а) к методам управления;

б) к функциям управления;

в) к принципам управления.

***12. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007 г.) имеет:***

а) пять глав;

б) восемь глав;

в) десять глав.

***13. К государственным структурам управления физической культурой и спортом в Российской Федерации относятся:***

а) Олимпийский комитет России;

б) Министерство спорта, туризма и молодежной политики;

в) федерации по видам спорта.

***14. К общественным организациям в сфере физической культуры и спорта можно отнести:***

а) федерации по видам спорта;

б) детские спортивные школы;

в) ССУЗы и ВУЗы.

***15. Министром спорта, туризма и молодежной политики России является:***

а) Л.Тягачев;

б) В.Мутко;

в) В.Фетисов.

***16. Свойства «системы»:***

а) целостность;

б) делимость;

в) совокупность целостности и делимости.

***17. «Управленческий цикл» носит характер:***

а) циклический;

б) односторонний;

в) не имеющий обратной связи.

***18. К государственной системе подготовки физкультурных кадров относятся:***

а) лицеи, ССУЗы, ВУЗы;

б) федерации по видам спорта;

в) Олимпийские академии.

***19. Олимпийские игры: их проблемы:***

а) применение запрещенных стимуляторов;

б) отсутствие денежных средств;

в) проблемы с выбором места проведения.

***20. Менеджмент – это:***

а) организация производства, фирмы;

б) система текущего и перспективного планирования, прогнозирования и организации производства, реализации продукции и услуг в целях получения прибыли;

в) рынок, изучение спроса, ценообразование, реклама и стимулирование сбыта.

## ОТВЕТЫ НА ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ:

**1 – а**
**2 – в**
**3 – а**
**4 – б**
**5 – в**
**6 – а**
**7 – в**
**8 – б**
**9 – б**
**10 – в**
**11 – б**
**12 – б**
**13 – б**
**14 – а**
**15 – б**
**16 – в**
**17 – а**
**18 – а**
**19 – а**
**20 – б**

## 7.2.3. Вопросы к экзамену

1. Государственная система подготовки физкультурных кадров.
2. Государственные органы управления физической культурой и спортом в Российской Федерации и их характеристика.
3. Содержание и особенности работы детско-юношеских спортивных школ.
4. Реклама, стимулирование сбыта и пропаганда товаров и услуг в сфере физической культуры, спорта и туризма.
5. ФСО «Динамо», содержание и особенности работы.
6. Особенности управления физической культурой и спортом в условиях рыночной экономики.
7. Специфические нормативные акты в сфере физической культуры и спорта.
8. Использование данных социологических исследований в системе управления физической культурой и спортом.
9. Понятие о самоуправляемых системах. Субъект и объект управления.
10. Учет и отчетность в физкультурных организациях. Основные требования к учету и отчетности.
11. Цели, задачи и основные положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
12. Контроль как функция управления. Основные виды и методы проверки.
13. Истоки современного менеджмента. Школа «человеческих отношений», менеджмент «человеческих ресурсов».
14. Основные показатели оценки деятельности физкультурных и спортивных организаций.
15. Основные научные школы менеджмента.
16. Характеристика физкультурно-оздоровительной работы.
17. Социально-психологические методы управления.
18. Роль администраций городов (районов) в развитии физической культуры, спорта и туризма среди населения.
19. Содержание общего плана работы физкультурной организации.
20. Основные организационные формы и содержание физкультурно-массовой и оздоровительной работы с трудящимися.
21. Национальный Олимпийский Комитет России и его основные функции.
22. Задачи и содержание организационной работы в физкультурно-спортивных организациях.
23. Организация физической подготовки личного состава и спортивной работы в системе Вооруженных Сил России.
24. Основные принципы менеджмента и их характеристика.
25. Организационно-правовые методы управления
26. Физкультурно-спортивная организация «Юность России», организационное построение, содержание работы.
27. Права и обязанности спортсменов, работников физкультурно-спортивных организаций и их социальная защита.
28. Становление менеджмента ФКиС. Основные понятия принятые в менеджменте.
29. Принцип сочетания государственных и общественных начал в управлении физической культурой и спортом в Российской Федерации.

30. Структура и содержание работы городских (районных) органов управления физической культурой.
31. Организация массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по месту жительства и в местах массового отдыха населения.
32. Характеристика стилей управления физической культурой и спортом.
33. Социальная защита работников физической культуры и спортсменов.
34. Понятия «управление», «организация», «система».
35. Основные функции менеджмента.
36. Организация работы по физической культуре и спорту с молодежью допризывного возраста.
37. Документы организационного планирования в физкультурных организациях, содержание и основные требования к их составлению.
38. Содержание Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы».
39. Олимпийские игры: их значение, проблемы и пути их решения.
40. Содержание работы Министерства образования и науки Российской Федерации по управлению физическим воспитанием и спортом среди учащейся молодежи.
41. Понятие «система» применительно к управлению социальными процессами.
42. Понятие о менеджменте. Менеджмент физической культуры и спорта.
43. Федерация по виду спорта. Структура, задачи, содержание работы
44. Преимущества и ограничения основных средств рекламы.
45. Характеристика системы управления физической культурой и спортом в Российской Федерации
46. Министерство спорта, как орган специальной компетенции. Его основные задачи и функции.
47. Социальное значение физической культуры и спорта в современных условиях.
48. Выработка и принятие управленческого решения как функция управления.
49. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020г.
50. Понятие о методах управления и их общая характеристика.
51. Основные требования и формы повышения квалификации физкультурных кадров.
52. Организация и содержание учебно-спортивной работы в физкультурно-спортивных организациях.
53. Понятие об управленческом цикле.
54. Воспитательная работа как функция управления физической культурой и спортом.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

### *Основная литература*

1. Попова, И.В. Основы менеджмента [Электронный ресурс]: учеб.пособие / И.В. Попова.— Иркутск: Издательство ИрГСХА, 2014.— 189 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/246826

2. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб.пособие / А.В. Починкин.— М.: Советский спорт, 2013.— 263 с. — ISBN 978-5-9718-0594-6.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280564

3. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб.пособие / А.В. Починкин.— М.: Спорт, 2017.— 385 с. — ISBN 978-5-906839-55-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641213

### *Дополнительная литература*

8. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учеб.пособие / М.И. Золотов [и др.]. - 2-е изд., стер. - Москва: ACADEMIA, 2004. - 432 с. - (Высшее профессиональное образование). 25

9. Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб.пособие / И.И. Переверзин. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва:СпортАкадемПресс, 2002. - 244 с. – 48

10. Галицын, С. В. Спортивный менеджмент[Электронный ресурс]: учебное пособие / А. В. Минаев, П. А. Ткаченко, С. В. Галицын.— Хабаровск: ДВГАФК, 2012.— 159 с. —Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284511/info/

11. Побыванец, В.С. Спортивный менеджмент[Электронный ресурс]: учеб.пособие / С.И. Изаак, В.С. Побыванец.— М.: Физическая культура, 2009.— 144 с. —Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286742/

12. Зуев, В.Н. Менеджмент и менеджеры отечественной сферы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб.пособие / В.Н. Зуев.— М.: Физическая культура, 2005.— 471 с. — ISBN 5-9746-0033-9.— ISBN 978-5-9746-0033-9 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286721

13. Голубева, Г.Н. Специализация "Менеджмент в физической культуре и спорте"[Электронный ресурс]: учебное пособие / А.И. Голубев, О.В. Демидова, Г.Н. Голубева.— Набережные Челны: КамГИФК, 2008.— 140 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242673

14. Жолдак, В.И. Менеджмент [Электронный ресурс]: монография / С.Г. Сейранов, В.И. Жолдак.— М.: Физическая культура, 2006.— 372 с. — ISBN 5-9746-0039-8.— ISBN 978-5-9746-0039-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286719

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «РУКОНТ»: https://lib.rucont.ru/
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: https://elibrary.ru/

### Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационная система «единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://window.edu.ru
2. Федеральный образовательный портал- экономика, социология, менеджмент[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://ecsocman.hse.ru
3. Спортивная Россия открытая платформа[Электронный ресурс]: [ресурсная площадка].-Режим доступа: http://www.infosport.ru

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение курса «Менеджмент ФК» предполагает использование следующих форм обучения: лекций, семинаров, самостоятельной работы.

Важным условием успешного изучения дисциплины является системный подход в организации учебного процесса. В этой связи изучение предмета целесообразно начинать с освоения основных понятий в теории менеджмента. Успешное изучение основ отраслевых дисциплин возможно при условии формирования у студентов целостного представления о закономерностях управленческой деятельности.

При изучении основ различных отраслей теории менеджмента следует обращать особое внимание на освоение понятийного аппарата отдельных отраслей, а также на изучение содержания экономических норм, составляющих важнейшие институты той или иной отрасли.

С этими целями, помимо изучения лекционных материалов, необходимо использование учебных пособий по теории менеджмента и отдельным отраслевым дисциплинам, а также текстов нормативных актов. Учитывая то обстоятельство, что данный курс изучается магистрантами специальностей, основное внимание должно быть уделено изучению важнейших положений фундаментальных основ в области управления организации.

*Методические рекомендации студенту к написанию реферата и контрольной работы.*

В ходе изучения дисциплины студенты пишут реферативные и

контрольные работы, что является одним из видов самостоятельной работы.

При условии, что тема будет раскрыта, объем реферата или контрольной работы (для студентов-заочников) должна составлять не менее 12-15 страниц печатного текста. Время озвучивания реферата должно занимать не более 15 минут. Работа, дословно списанная с какого-либо учебного пособия или другого источника, не засчитывается и возвращается для переработки.

Реферат или контрольная работа должны содержать план с указанием страниц. План должен иметь следующие разделы:

1) Введение, в котором необходимо обосновать выбранную тему, показать ее актуальность, значимость, изученность, установить цели и задачи работы.

2) 2-3 главы (раздела), в которых раскрывается содержание выбранной темы. Непременным условием положительной оценки работы является адаптация описываемых фактов, процессов, явлений применительно к сегодняшнему дню, региону, области.

3) Заключение, содержащее выводы, соответствующие целям работы, обозначенным во введении.

В конце работы необходимо представить список используемой литературы, правильно указав выходные данные публикаций (не менее 5).

При написании текста нужно следить за логикой изложения, не допуская повторов, правильно и полно раскрывать все определенные планом вопросы. Цитаты, фактический и статистический материалы должны иметь ссылки на источники, которые можно разместить внизу страницы, в контексте, в конце главы (раздела) или в конце реферата, контрольной работы по усмотрению автора. Титульный лист работы должен быть правильно и аккуратно оформлен. Допускается выполнение реферата, контрольной работы в рукописном варианте на листах формата школьной тетради, а также отпечатанном на машинке или принтере компьютера.

*Выполняя самостоятельную работу под контролем преподавателя студенту необходимо:*

- освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу студентов и предложенный преподавателем в соответствии с Государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования по данной дисциплине;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой преподавателя;

– выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов;

*Помните:* чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы, необходимо заниматься по 3 - 5 часов ежедневно. Начинать самостоятельные внеаудиторные занятия следует с первых же дней семестра, пропущенные дни будут потеряны безвозвратно, компенсировать их позднее усиленными занятиями без снижения качества работы и ее производительности невозможно. Первые дни семестра очень важны для того, чтобы включиться в работу, установить определенный порядок, равномерный ритм на весь семестр.

*Методические рекомендации по составлению конспекта:*

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля

Самостоятельная работа является одним из важнейших элементов познавательной деятельности и составляющих учебного процесса. Она проводится с целью закрепления и углубления экономических знаний, полученных на лекциях, подготовки к предстоящим семинарским занятиям, зачетам и экзаменам, формирования самостоятельности и инициативы в поиске и приобретении знаний. Она должна носить систематический и непрерывный характер.

Самостоятельная работа студентов включает в себя следующие приемы:

- уяснение задания;
- составление плана и определение порядка самостоятельной работы;
- получение литературы и работа с ней;
- анализ выполненного, устранение недостатков;
- сделать самостоятельные выводы и обобщения.

Успех самостоятельной работы по экономике при всех условиях предопределяется личностью самого студента.

**Групповые проекты и совместные презентации** являются важными компонентами успешного освоения любой дисциплины. Именно поэтому большую роль при проведении семинарских занятий мы уделяем презентациям студенческих самостоятельных исследовательских работ и домашних заданий. При этом именно каждый участник семинара (практического занятия в форме коллективных докладов-презентаций) **оценивает** выступление одногруппника и **задает вопросы**. Ваша задача наблюдать за ходом и содержанием презентации и критически оценить участников. На каждое выступление устанавливается лимит времени от 5 до 15 мин. (об этом Вас заранее уведомит преподаватель).

Вот простые правила, которые надо соблюдать, чтобы Ваше выступление было оценено максимально высоко:

1. Выступление должно быть: *понятным для аудитории; лаконичным; законченным; наглядным.*
2. Выступление должно иметь четкую структуру:
   - ✓ Актуальность (чем данная тема интересна для изучения, почему я ее выбрал и т.д.).
   - ✓ Цель и задачи исследования (должны соответствовать структуре содержания и выводам).
   - ✓ Основной текст содержания.
   - ✓ Заключение и выводы (должны соответствовать цели и задачам).
3. Выступление следует иллюстрировать слайдами, рисунками, схемами, таблицами, видеороликами и т.д. При этом представляемые рисунки, графики, таблицы следует комментировать.
4. На слайды нельзя выносить сплошной текст и просто считывать его.
5. Речь выступающего должна быть грамотной, четкой, научной.
6. Все новые термины, понятия и аббревиатуру, используемые в докладе, необходимо объяснять и расшифровывать.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Ауд. 80 учебного корпуса №1, пр. Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов - 10; для преподавателя - 1.<br>Мультимедийная доска - 1.<br>Перечень технических средств обучения:<br>рабочие станции 2 шт, принтер.<br>Комплекты раздаточных материалов и библиотечный фонд кафедры: «Математика», «Физика», «Информационные технологии», «Информатика». |
| 2. | Ауд. 83 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 30; для преподавателя - 1.<br>рабочие станции – 1 шт,<br>Проектор, экран, учебная доска для мела. |
| 3. | Ауд. 84 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 18;<br>для преподавателя - 1. |
| 4. | Ауд.№ 88 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест:<br>для студентов -30;<br>для преподавателя -2.<br>Учеб.доска для мела - 2.<br>Перечень технических средств обучения:<br>рабочие станции - 32 шт, |

| | | |
|---|---|---|
| | | проектор, экран. |
| 5. | Аудитория № Д1 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест:<br>для студентов -14;<br>для преподавателя -1.<br>Учеб.доска для мела - 1.<br>Перечень технических средств обучения:<br>рабочие станции 15 шт, принтер. |
| 6. | Читальный зал библиотеки учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 28 посадочных мест, рабочие станции – 10 штук, принтер, ксерокс, телевизор |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br><br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security длябизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственная за ОПОП _____ Антипенкова И.В.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра безопасности жизнедеятельности

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«05» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующий кафедрой А.П. Мартофляк

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«06» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине
«ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ»

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»,
направленность (профиль программы): «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения:
заочная
Курс – 1. Семестр 1, 2
Итоговая форма контроля:
2 семестр зачёт

Рабочую программу разработал:
доцент Мелихов В.В.

Смоленск, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……. 3
1.1. Выписка из ФГОС 3++……. 3
1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины…….. 3
2. Результаты обучения по дисциплине……. 7
3. Место дисциплины в структуре ОПОП……. 10
4. Объем дисциплины и виды учебной работы…….. 10
5. Содержание дисциплины……. 11
5.1. Количество часов по видам занятий…… 11
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий…… 13
6. Самостоятельная работа студентов……. 19
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.. 22
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины…….. 22
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы……. 24
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля…… 24
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине…….. 24
7.2.3. Вопросы к зачету (экзамену)……. 30
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины……... 40
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины……. 40
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…… 41
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины……... 43
12. ПРИЛОЖЕНИЕ……. 44

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Выписка из федерального государственного образовательного стандарта

Общая характеристика образовательных программ ФГОС ВО 3++ в рамках направления подготовки бакалавриата 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии», утверждённым Приказом Минобрнауки России от 25.09.2019 № 886, с изменениями, внесенными Приказами Минобрнауки России от 25.02.2020 г. № 681; 26.11.2020 г. № 1456; 08.02.2021 г. № 83; 10.07.2022 г. № 662; 27.02.2023 г. № 208.

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере образования в области физической культуры и спорта; в сфере научных исследований в области физической культуры и спорта);

05 Физическая культура и спорт (в сфере спортивной подготовки, подготовки спортивных сборных команд).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- тренерский;
- педагогический;
- организационно-методический;
- научно-исследовательский.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);

- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);

- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

При разработке и реализации программы бакалавриата организация устанавливает направленность (профиль) программы бакалавриата. Которая соответствует направлению подготовки в целом или конкретизирует содержание программы бакалавриата в рамках направления подготовки путём организации её на:

область (области) профессиональной деятельности и сферу (сферы) профессиональной деятельности выпускников;

тип (типы) задач и задачи профессиональной деятельности выпускников;

при необходимости – на объекты профессиональной деятельности выпускников или область (области) знания.

Программа бакалавриата формируется организацией в зависимости от видов учебной деятельности и требований к результатам освоения образовательной программы.

При разработке программы бакалавриата все универсальные и общепрофессиональные компетенции, а также профессиональные компетенции, отнесённые к тем видам профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа бакалавриата, включаются в набор требуемых результатов освоения программы бакалавриата.

Количество часов, отведённых на занятия лекционного типа в целом по дисциплине должно составлять не более 50 процентов от общего количества часов аудиторных занятия, отведённых на реализацию Блока 1 структуры программы бакалавриата.

**1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины**

Учебная дисциплина «Основы военной подготовки» реализуется в рамках обязательной части Блока 1 Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Содержание дисциплины рабочей программы состоит из девяти самостоятельных разделов:

Раздел 1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ.

Раздел 2. Строевая подготовка.

Раздел 3. Огневая подготовка из стрелкового оружия.

Раздел 4. Основы тактики общевойсковых подразделений.

Раздел 5. Радиационная, химическая и биологическая защита.

Раздел 6. Военная топография.

Раздел 7. Основы медицинского обеспечения.

Раздел 8. Военно-политическая подготовка.

Раздел 9. Правовая подготовка.

В первом разделе (Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ) раскрываются вопросы: Структура, требования и основное содержание общевоинских уставов. Права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания. Единоначалие. Начальники и подчиненные. Старшие и младшие. Приказ и приказание. Порядок отдачи и выполнение приказа. Воинская вежливость и воинская дисциплина военнослужащих. Внутренний порядок и суточный наряд. Размещение военнослужащих. Распределение времени и внутренний порядок. Суточный наряд роты, его предназначение, состав. Дневальный, дежурный по роте. Развод суточного наряда. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы. Обязанности разводящего, часового.

Во втором разделе (Строевая подготовка) практически отрабатываются вопросы: Строевые приемы и движение без оружия. Строй и его элементы.

Виды строя. Сигналы для управления строем. Команды и порядок их подачи. Обязанности командиров, военнослужащих перед построением и в строю. Строевой расчет. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». Повороты на месте. Строевой шаг. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом в составе подразделения. Повороты в движении. Движение в составе взвода. Управление подразделением в движении.

В третьем разделе (Огневая подготовка из стрелкового оружия) практически отрабатываются вопросы: Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия. Требования безопасности при обращении со стрелковым оружием. Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. Приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки АК-74 и РПК-74. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки пистолета ПМ. Назначение, состав, боевые свойства РПГ-7. Назначение, боевые свойства и материальная часть ручных гранат. Сборка разборка пистолета ПМ и подготовка его к боевому применению. Сборка разборка АК-74, РПК-74 и подготовка их к боевому применению. Снаряжение магазинов и подготовка ручных гранат к боевому применению. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия. Требования безопасности при организации и проведении стрельб из стрелкового оружия. Порядок выполнения упражнения учебных стрельб. Меры безопасности при проведении стрельб и проверка усвоения знаний и мер безопасности при обращении со стрелковым оружием. Выполнение норматива №1 курса стрельб из стрелкового оружия.

В четвёртом разделе (Основы тактики общевойсковых подразделений) рассматриваются: Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ. Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Назначение, структура мотострелковых и танковых подразделений сухопутных войск, их задачи в бою. Боевое предназначение входящих в них подразделений. Тактико-технические характеристики основных образцов вооружения и техники ВС РФ. Основы общевойскового боя. Сущность современного общевойскового боя, его характеристики и виды. Способы ведения современного общевойскового боя и средства вооруженной борьбы. Основы инженерного обеспечения. Цели и основные задачи инженерного обеспечения частей и подразделений. Назначение, классификация инженерных боеприпасов, инженерных заграждений и их характеристики. Полевые фортификационные сооружения: окоп, траншея, ход сообщения, укрытия, убежища. Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника. Организация, вооружение, боевая техника подразделений мпб и тб армии

США. Организация, вооружение, боевая техника подразделений мпб и тб армии Германии.

В пятом разделе (Радиационная, химическая и биологическая защита) рассматриваются вопросы: Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие. Ядерное оружие. Средства их применения. Поражающие факторы ядерного взрыва и их воздействие на организм человека, вооружение, технику и фортификационные сооружения. Химическое оружие. Отравляющие вещества (ОВ), их назначение, классификация и воздействие на организм человека. Боевые состояния, средства применения, признаки применения ОВ, их стойкость на местности. Биологическое оружие. Основные виды и поражающее действие. Средства применения, внешние признаки применения. Зажигательное оружие. Поражающие действия зажигательного оружия на личный состав, вооружение и военную технику, средства и способы защиты от него. Радиационная, химическая и биологическая защита. Цель, задачи и мероприятия РХБ защиты. Мероприятия специальной обработки: дегазация, дезактивация, дезинфекция, санитарная обработка. Цели и порядок проведения частичной и полной специальной обработки. Технические средства и приборы радиационной, химической и биологической защиты. Средства индивидуальной защиты и порядок их использования. Подгонка и техническая проверка средств индивидуальной защиты.

В шестом разделе (Военная топография) рассматриваются вопросы: Местность как элемент боевой обстановки. Измерения и ориентирование на местности без карты, движение по азимутам. Местность как элемент боевой обстановки. Способы ориентирования на местности без карты. Способы измерения расстояний. Движение по азимутам. Топографические карты и их чтение, подготовка к работе. Определение координат объектов и целеуказания по карте. Геометрическая сущность, классификация и назначение топографических карт. Определение географических и прямоугольных координат объектов по карте. Целеуказание по карте.

В седьмом разделе (Основы медицинского обеспечения) рассматриваются вопросы: Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях. Медицинское обеспечение – как вид всестороннего обеспечения войск. Обязанности и оснащение должностных лиц медицинской службы тактического звена в бою. Общие правила оказания самопомощи и взаимопомощи. Первая помощь при ранениях и травмах. Первая помощь при поражении отравляющими веществами, бактериологическими средствами. Содержание мероприятия доврачебной помощи.

В восьмом разделе (Военно-политическая подготовка) рассматриваются вопросы: Россия в современном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны. Новые тенденции и особенности развития современных международных отношений. Место и роль России в

многополярном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития Российской Федерации. Цели, задачи, направления и формы военно-политической работы в подразделении, требования руководящих документов.

В девятом разделе (Правовая подготовка) рассматриваются вопросы: Военная доктрина Российской Федерации. Законодательство Российской Федерации о прохождении военной службы. Основные положения Военной доктрины Российской Федерации. Правовая основа воинской обязанности и военной службы. Понятие военной службы, ее виды и их характеристики. Обязанности граждан по воинскому учету.

Учебный процесс по дисциплине «Основы военной подготовки» осуществляется на аудиторных занятиях в форме лекций и практических занятий, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, составление положения о соревновании, сметы расходов, календаря соревнований, подготовка рефератов и презентаций.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих универсальных компетенций:

- УК-10 «Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности».

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:** основные положения общевоинских уставов ВС РФ; организацию внутреннего порядка в подразделении;<br>основные положения Курса стрельб из стрелкового оружия; устройство стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат;<br>предназначение, задачи и организационно-штатную структуру общевойсковых подразделений;<br>основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;<br>общие сведения о ядерном, химическом и биологическом оружии, | 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)<br>A/01.6<br>Общепедагогическая функция. Обучение. | УК-10 |

| | | |
|---|---|---|
| средствах его применения;<br>правила поведения и меры профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами;<br>тактические свойства местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке;<br>назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт;<br>основные способы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах;<br>тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны;<br>основные положения Военной доктрины РФ;<br>правовое положение и порядок прохождения военной службы;<br>**уметь:**<br>правильно применять и выполнять положения общевоинских уставов ВС РФ;<br>осуществлять разборку и сборку автомата (АК-74) и пистолета (ПМ), подготовку к боевому применению ручных гранат;<br>оборудовать позицию для стрельбы из стрелкового оружия; выполнять мероприятия радиационной, химической и биологической защиты;<br>читать топографические карты различной номенклатуры;<br>давать оценку международным военно-политическим и внутренним событиям и фактам с позиции патриота своего Отечества;<br>применять положения нормативно-правовых актов;<br>**владеть:**<br>строевыми приемами на месте и в движении; навыками управления строями взвода; навыками стрельбы из стрелкового оружия; навыками подготовки к ведению общевойскового боя; навыками применения индивидуальных средств РХБ защиты; навыками ориентирования на местности по карте и без карты; навыками применения индивидуальных средств медицинской защиты и подручных средств для оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; навыками работы с нормативно-правовыми документами. | | |
| **Знать:** основные положения общевоинских уставов ВС РФ; организацию внутреннего порядка в подразделении; | 01.003 – Педагог дополнительного образования детей | УК-10 |

| | | |
|---|---|---|
| основные положения Курса стрельб из стрелкового оружия; устройство стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат; предназначение, задачи и организационно-штатную структуру общевойсковых подразделений; основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; 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; тактические свойства местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке; назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт; основные способы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; 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;<br>**уметь:**<br>правильно применять и выполнять положения общевоинских уставов ВС РФ; осуществлять разборку и сборку автомата (АК-74) и пистолета (ПМ), подготовку к боевому применению ручных гранат; оборудовать позицию для стрельбы из стрелкового оружия; выполнять мероприятия радиационной, химической и биологической защиты; читать топографические карты различной номенклатуры; давать оценку международным военно-политическим и внутренним событиям и фактам с позиции патриота своего Отечества; применять положения нормативно-правовых актов;<br>**владеть:**<br>строевыми приемами на месте и в движении; навыками управления строями взвода; навыками стрельбы из стрелкового оружия; навыками подготовки к ведению общевойскового боя; навыками применения | и взрослых<br>А/04.6<br>Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы | |

| | | |
|---|---|---|
| индивидуальных средств РХБ защиты; навыками ориентирования на местности по карте и без карты; навыками применения индивидуальных средств медицинской защиты и подручных средств для оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; навыками работы с нормативно-правовыми документами. | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Основы военной подготовки» относится к обязательной части 1 Блока: Б1.В.01. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1и 2 курсах заочной формы обучения. Итоговая форма контроля: зачет во 2 семестре. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующей дисциплине: безопасность жизнедеятельности.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Основы военной подготовки» имеет трудоемкость, равную 3 зачетным единицам (108 часов)

**Распределение часов по видам учебной работы**

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| Контактная работа преподавателей с обучающимися: | | 18 | 10 | 8 |
| - лекции | | 10 | 6 | 4 |
| - практические (групповые) занятия | | 8 | 4 | 4 |
| Самостоятельная работа студента | | 86 | 86 | |
| Вид промежуточной аттестации | Зачет | - | 4 | |
| ИТОГО: Общая трудоемкость | час. | 108 | 108 | |
| | зачетные ед. | 3 | 3 | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Номер и наименование раздела, темы, формы промежуточной аттестации | Всего часов учебных занятий | В том числе учебных занятийс преподавателем | из них по видам учебных занятий | | | | | | Время, отводимое на самостоя-тельную работу |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Семинары | Групповые занятия | Практические занятия | Контрольные работы | Зачёты | |
| **Раздел 1. Общевоинские уставы ВС РФ** | 18 | 12 | 8 | | 4 | | | | 10 |
| **Тема 1.** Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание | 9 | 6 | 6/2 1 сем | | | | | | 3 |
| **Тема 2.** Внутренний порядок и суточный наряд | 6 | 4 | 2/2 2 сем | | 2/2 2 сем | | | | 3 |
| **Тема 3.** Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы | 3 | 2 | | | 2 | | | | 4 |
| **Раздел 2. Строевая подготовка** | 9 | 6 | | | | 6 | | | 6 |
| **Тема 4.** Строевые приемы и движение без оружия | 9 | 6 | | | | 6 | | | 6 |
| **Раздел 3. Огневая подготовка из стрелкового оружия** | 30 | 20 | | | | 20 | | | 10 |
| **Тема 5.** Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия | 3 | 2 | | | | 2 | | | 5 |
| **Тема 6.** Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат | 18 | 12 | | | | 12 | | | 2 |
| **Тема 7.** Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия | 9 | 6 | | | | 6 | | | 3 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Раздел 4. Основы тактики общевойсковых подразделений** | 15 | 10 | 8 | | 2 | | | | 20 |
| **Тема 8.** Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ | 6 | 4 | 4/2 1 сем | | | | | | 5 |
| **Тема 9.** Основы общевойскового боя | 3 | 2 | 2/2 2 сем | | | | | | 5 |
| **Тема 10.** Основы инженерного обеспечения | 3 | 2 | | | 2/2 2 сем | | | | 5 |
| **Тема 11.** Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника | 3 | 2 | 2 | | | | | | 5 |
| **Раздел 5. Радиационная, химическая и биологическая защита** | 9 | 6 | 2 | | | 4 | | | 10 |
| **Тема 12.** Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие | 3 | 2 | 2 | | | | | | 5 |
| **Тема 13.** Радиационная, химическая и биологическая защита | 6 | 4 | | | | 4/2 1 сем | | | 5 |
| **Раздел 6. Военная топография** | 6 | 4 | 2 | | 2 | | | | 8 |
| **Тема 14.** Местность как элемент боевой обстановки. Измерения и ориентирование на местности без карты, движение по азимутам | 3 | 2 | 2 | | | | | | 4 |
| **Тема 15.** Топографические карты и их чтение, подготовка к работе. Определение координат объектов и целеуказания по карте | 3 | 2 | | | 2 | | | | 4 |
| **Раздел 7. Основы медицинского обеспечения** | 9 | 6 | 2 | | | 4 | | | 6 |
| **Тема 16.** Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях | | 6 | 2 | | | 4/2 1 сем | | | 6 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Раздел 8. Военно-политическая подготовка** | 3 | 2 | 2 | | | | | | 6 |
| **Тема 17.** Россия в современном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны | 3 | 2 | 2/2<br>1 сем | | | | | | 6 |
| **Раздел 9. Правовая подготовка** | 3 | 2 | 2 | | | | | | 6 |
| **Тема 18.** Военная доктрина РФ. Законодательство Российской Федерации о прохождении военной службы | 3 | 2 | 2 | | | | | | 6 |
| Зачёт | 6 | 4 | | | | | | 4 | 4 |
| **Всего по модулю:** | **108** | **72** | **26/10** | | **8/4** | **34/4** | | | **86** |

Примечание: через дробь часы на заочном обучении.

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

**Раздел 1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации**

**Тема 1.** Общевоинские уставы (ОВУ) Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание.

**Лекция. 6 часов**

Структура, требования и основное содержание общевоинских уставов.

Права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания. Единоначалие. Начальники и подчиненные. Старшие и младшие. Приказ и приказание. Порядок отдачи и выполнение приказа. Воинская вежливость и воинская дисциплина военнослужащих.

**Тема 2.** Внутренний порядок и суточный наряд.

**Лекция. 2 часа**

**ГЗ – 2 часа**

Размещение военнослужащих. Распределение времени и внутренний порядок. Суточный наряд роты, его предназначение, состав. Дневальный, дежурный по роте. Развод суточного наряда.

**Тема 3.** Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы.

**ГЗ - 2 часа**

Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы. Обязанности разводящего, часового.

**Формируемые компетенции**:
Применяет положения общевоинских уставов в повседневной деятельности подразделения.
В результате проведения этих занятий студенты должны:

**знать:**
-назначение и законодательную основу ОВУ;
-права, обязанности и ответственность военнослужащих и взаимоотношения между ними;
-правильно применять и выполнять положения общевоинских уставов ВС РФ;
-общие положения Устава гарнизонной и караульной службы. Обязанности разводящего, часового

**уметь:**
- применять обязанности разводящего, часового.

Все отводимое на групповые занятия учебное время разбивается на три 2-часовые занятия, каждое из которых посвящено изучению конкретной темы.
Темы занятия:
1.Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы.
2. Обязанности разводящего, часового

В результате каждого занятия студенты должны изучить статьи УГ и КС и оформить отчет по занятию в рабочей тетради. Содержание отчета определено в задании. В конце занятия преподаватель может проверить знания студентов по изучаемой теме, проведя контрольный опрос.
Далее в тексте методических указаний изложен материал, который необходим студентам на групповом занятии. Более подробно ознакомиться с содержанием изучаемых вопросов можно в законах РФ "О статусе военнослужащих", "О воинской обязанности и военной службе" и в сборнике "Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации" (М.: военное издательство, 1994 г.). В дальнейшем это издание обозначается сокращенно: Сб. ОВУ ВС РФ.

## Раздел 2. Строевая подготовка

**Тема 4.** Строевые приемы и движение без оружия.

**Практическое занятие. 6 часов. Проводится на строевом плацу**.

**Занятие 1**. Строй и его элементы. Виды строя. Сигналы для управления строем. Команды и порядок их подачи. Обязанности командиров, военнослужащих перед построением и в строю.

**Занятие 2.** Строевой расчет. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». Повороты на месте.

**Занятие 3**. Строевой шаг. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом в составе подразделения. Повороты в движении. Движение в составе взвода. Управление подразделением в движении.

**Формируемые компетенции:**
управляет строями;
**Перечень планируемых результатов обучения по модулю:**
**владеть:**
строевыми приемами на месте и в движении; навыками управления строями взвода.

## Раздел 3. Огневая подготовка из стрелкового оружия

**Тема 5.** Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия.

**Практическое занятие. 2 часа.**

Требования безопасности при обращении со стрелковым оружием. Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке.

Приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия.

**Тема 6.** Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат.

**Практическое занятие. 12 часов.**

Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки АК-74 и РПК-74. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки пистолета ПМ. Назначение, состав, боевые свойства РПГ-7. Назначение, боевые свойства и материальная часть ручных гранат. Сборка разборка пистолета ПМ и подготовка его к боевому применению. Сборка разборка АК-74, РПК-74 и подготовка их к боевому применению. Снаряжение магазинов и подготовка ручных гранат к боевому применению.

**Тема 7.** Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия.

**Практическое занятие. 6 часов.**

Требования безопасности при организации и проведении стрельб из стрелкового оружия. Порядок выполнения упражнения учебных стрельб. Меры безопасности при проведении стрельб и проверка усвоения знаний и мер безопасности при обращении со стрелковым оружием. Выполнение норматива №1 курса стрельб из стрелкового оружия.

**Проводит кафедра теории и методики биатлона и стрельбы.**

**Формируемые компетенции:**

применяет штатное стрелковое оружие

**Перечень планируемых результатов обучения по модулю:**

**знать:**

основные положения Курса стрельб из стрелкового оружия; устройство стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат;

**уметь:**

осуществлять разборку и сборку автомата (АК-74) и пистолета (ПМ), подготовку к боевому применению ручных гранат; оборудовать позицию для стрельбы из стрелкового оружия

**владеть:**

навыками стрельбы из стрелкового оружия.

## Раздел 4. Основы тактики общевойсковых подразделений

**Тема 8.** Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ.

**Лекция. 4 часа.**

Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Назначение, структура мотострелковых и танковых подразделений сухопутных войск, их задачи в бою. Боевое предназначение входящих в них подразделений. Тактико-технические характеристики основных образцов вооружения и техники ВС РФ.

**Тема 9**. Основы общевойскового боя.

**Лекция. 2 часа.**

Сущность современного общевойскового боя, его характеристики и виды. Способы ведения современного общевойскового боя и средства вооруженной борьбы.

**Тема 10.** Основы инженерного обеспечения.

**Групповое занятие. 2 часа.**

Цели и основные задачи инженерного обеспечения частей и подразделений. Назначение, классификация инженерных боеприпасов, инженерных заграждений и их характеристики. Полевые фортификационные сооружения: окоп, траншея, ход сообщения, укрытия, убежища.

**Тема 11.** Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника.

**Лекция. 2 часа.**

Организация, вооружение, боевая техника подразделений мпб и тб армии США. Организация, вооружение, боевая техника подразделений мпб и тб армии Германии.

**Формируемые компетенции:**

Ведет общевойсковой бой в составе подразделения.

Пользуется топографическими картами.

**Перечень планируемых результатов обучения по модулю.**

**знает:**

предназначение, задачи и организационно-штатную структуру общевойсковых подразделений;

основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;

**уметь:**

оборудовать позицию для стрельбы из стрелкового оружия;

оборудовать позицию для стрельбы из стрелкового оружия

**владеть:**

навыками подготовки к ведению общевойскового боя.

## Раздел 5. Радиационная, химическая и биологическая защита

**Тема 12.** Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие.
**Лекция. 2 часа**.

Ядерное оружие. Средства их применения. Поражающие факторы ядерного взрыва и их воздействие на организм человека, вооружение, технику и фортификационные сооружения. Химическое оружие. Отравляющие вещества (ОВ), их назначение, классификация и воздействие на организм человека. Боевые состояния, средства применения, признаки применения ОВ, их стойкость на местности. Биологическое оружие. Основные виды и поражающее действие. Средства применения, внешние признаки применения. Зажигательное оружие. Поражающие действия зажигательного оружия на личный состав, вооружение и военную технику, средства и способы защиты от него.

**Тема 13.** Радиационная, химическая и биологическая защита.
**Практическое занятие. 4 часа.**

Цель, задачи и мероприятия РХБ защиты. Мероприятия специальной обработки: дегазация, дезактивация, дезинфекция, санитарная обработка. Цели и порядок проведения частичной и полной специальной обработки. Технические средства и приборы радиационной, химической и биологической защиты.

Средства индивидуальной защиты и порядок их использования. Подгонка и техническая проверка средств индивидуальной защиты.

**Формируемые компетенции**
Выполняет поставленные задачи в условиях РХБ заражения
**Перечень планируемых результатов обучения по модулю**
**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 мероприятия радиационной, химической и биологической защиты;
**владеть:**
навыками применения индивидуальных средств РХБ защиты.

## Раздел 6. Военная топография

**Тема 14.** Местность как элемент боевой обстановки. Измерения и ориентирование на местности без карты, движение по азимутам.

**Лекция. 2 часа.**

Местность как элемент боевой обстановки. Способы ориентирования на местности без карты. Способы измерения расстояний. Движение по азимутам.

**Тема 15.** Топографические карты и их чтение, подготовка к работе.

Определение координат объектов и целеуказания по карте.

**Групповое занятие. 2 часа.**

Геометрическая сущность, классификация и назначение топографических карт. Определение географических и прямоугольных координат объектов по карте. Целеуказание по карте.

**Формируемые компетенции**

-Пользуется топографическими картами.

**Результаты обучения:**

**знать:**

-тактические свойства местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке;

-назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт.

**уметь:**

-читать топографические карты различной номенклатуры;

**владеть:**

-навыками ориентирования на местности по карте и без карты;

## Раздел 7. Основы медицинского обеспечения

**Тема 16.** Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях.

**Лекция. 2 часа. Практическое занятие. 4 часа.**

Медицинское обеспечение – как вид всестороннего обеспечения войск. Обязанности и оснащение должностных лиц медицинской службы тактического звена в бою. Общие правила оказания самопомощи и взаимопомощи. Первая помощь при ранениях и травмах. Первая помощь при поражении отравляющими веществами, бактериологическими средствами. Содержание мероприятия доврачебной помощи.

**Формируемые компетнции:**

-Оказывает первую медицинскую помощь при ранениях и травмах.

**Планируемые результаты:**

**знает:**

-основные способы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах.

**владеет:**

-навыками применения индивидуальных средств медицинской защиты и подручных средств для оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах.

## Раздел 8. Военно-политическая подготовка

**Тема 17.** Россия в современном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны. **Лекция. 2 часа**.

Новые тенденции и особенности развития современных международных отношений. Место и роль России в многополярном мире.

Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития Российской Федерации.

Цели, задачи, направления и формы военно-политической работы в подразделении, требования руководящих документов.

**Формируемые компетенции:**
-Имеет высокое чувство патриотизма, считает защиту Родины своим долгом и обязанностью.
**Планируемые результаты:**
**знает:**
-тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, основные направления социально-экономического, политического и военно- технического развития страны;
**умеет:**
-давать оценку международным военно-политическим и внутренним событиям и фактам с позиции патриота своего Отечества.

## Раздел 9. Правовая подготовка

**Тема 18.** Военная доктрина Российской Федерации. Законодательство Российской Федерации о прохождении военной службы.

**Лекция. 2 часа**.

Основные положения Военной доктрины Российской Федерации. Правовая основа воинской обязанности и военной службы. Понятие военной службы, ее виды и их характеристики. Обязанности граждан по воинскому учету.

**Формируемые компетенции**
Имеет высокое чувство патриотизма, считает защиту Родины своим долгом и обязанностью.
**Планируемые результаты:**
**знает:**
-основные положения Военной доктрины РФ;
-правовое положение и порядок прохождения военной службы.
**умеет:**
применять положения нормативно-правовых актов;
**владеет:**
навыками работы с нормативно-правовыми документами.

## 6. Самостоятельная работа студентов

**Самостоятельная работа студентов** - это вид учебно- познавательной деятельности, состоящей в индивидуальном, распределенном во времени выполнении **студентами** комплекса усложняющихся заданий при консультационно-координирующей помощи преподавателя, ориентированной на самоорганизацию деятельности обучающихся в

условиях содержательно-смыслового структурирования их личностного времени.

Основная цель самостоятельной работы студентов состоит в овладении фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Основные **виды самостоятельной работы**:

— самостоятельное изучение программного учебного материала;

— доработка конспектов лекций;

—текущая работа над учебным материалом в целях его усвоения и углубленного изучения;

— выполнение учебно-боевых заданий;

— подготовка к предстоящим занятиям;

— участие в военно-научной и научно-исследовательской работе;

—самостоятельное изучение нового учебного материла по заданию преподавателя или по личной инициативе.

Одним из важнейших условий повышения эффективности самостоятельной подготовки является формирование навыков самостоятельной работы с литературой.

| Номер и наименование раздела, темы, формы промежуточной аттестации | Время , отводимое на самостоятельную работу, час | Отчётность |
|---|---|---|
| **Раздел 1. Общевоинские уставы ВС РФ** | 10 | |
| **Тема 1.** Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание | 3 | Участие студента в тестовом контроле усвоения учебного материала |
| **Тема 2.** Внутренний порядок и суточный наряд | 3 | Реферат |
| **Тема 3.** Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы | 4 | Реферат |
| **Раздел 2. Строевая подготовка** | 6 | |
| **Тема 4.** Строевые приемы и движение без оружия | 6 | Контрольные занятия |
| **Раздел 3. Огневая подготовка из стрелкового оружия** | 10 | |
| **Тема 5.** Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия | 5 | Реферат |

| | | |
|---|---|---|
| **Тема 6.** Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат | 2 | Участие студента в тестовом контроле усвоения учебного материала |
| **Тема 7.** Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия | 3 | Контрольные занятия |
| **Раздел 4. Основы тактики общевойсковых подразделений** | 20 | |
| **Тема 8.** Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ | 5 | Реферат Презентация |
| **Тема 9.** Основы общевойскового боя | 5 | Реферат |
| **Тема 10.** Основы инженерного обеспечения | 5 | Реферат Презентация |
| **Тема 11.** Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника | 5 | Представление подготовленных студентами докладов и научных сообщений. |
| **Раздел 5. Радиационная, химическая и биологическая защита** | 10 | |
| **Тема 12.** Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие | 5 | Реферат Презентация |
| **Тема 13.** Радиационная, химическая и биологическая защита | 5 | Реферат |
| **Раздел 6. Военная топография** | 8 | |
| **Тема 14.** Местность как элемент боевой обстановки. Измерения и ориентирование на местности без карты, движение по азимутам | 4 | Участие студента в тестовом контроле усвоения учебного материала |
| **Тема 15.** Топографические карты и их чтение, подготовка к работе. Определение координат объектов и целеуказания по карте | 4 | Участие студента в тестовом контроле усвоения учебного материала |
| **Раздел 7. Основы медицинского обеспечения** | 6 | |

| | | |
|---|---|---|
| **Тема 16.** Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях | 6 | Презентация подготовленного студентом учебного материала |
| **Раздел 8. Военно-политическая подготовка** | 6 | |
| **Тема 17.** Россия в современном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны | 6 | Реферат |
| **Раздел 9. Правовая подготовка** | 6 | |
| **Тема 18.** Военная доктрина РФ. Законодательство Российской Федерации о прохождении военной службы | 6 | Реферат Презентация |
| Зачёт | 4 | Устный или писменная работа |

## 7.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Задача модуля – обеспечение формирования компетенции в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования.

- УК-10 «Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности».

Формируемые компетенции:

Применяет положения общевоинских уставов в повседневной деятельности подразделения, управляет строями, применяет штатное стрелковое оружие. Ведет общевойсковой бой в составе подразделения. Выполняет поставленные задачи в условиях РХБ заражения. Пользуется топографическими картами. Оказывает первую медицинскую помощь при ранениях и травмах. Имеет высокое чувство патриотизма, считает защиту Родины своим долгом и обязанностью.

Уровни оценки ожидаемых результатов:

-Пороговый – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

-Стандартный – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

-Эталонный – предполагает отражение приобретенных бакалавром компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

знать:
-основные положения общевоинских уставов ВС РФ;
-организацию внутреннего порядка в подразделении;
-основные положения Курса стрельб из стрелкового оружия; устройство стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат; предназначение, задачи и организационно-штатную структуру общевойсковых подразделений;
-основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;
-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;
-тактические свойства местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке;
-назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт;
основные способы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах;
-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:
-правильно применять и выполнять положения общевоинских уставов ВС РФ;
-осуществлять разборку и сборку автомата (АК-74) и пистолета (ПМ), подготовку к боевому применению ручных гранат;
-оборудовать позицию для стрельбы из стрелкового оружия;
-выполнять мероприятия радиационной, химической и биологической защиты;
-читать топографические карты различной номенклатуры;
-давать оценку международным военно-политическим и внутренним событиям и фактам с позиции патриота своего Отечества;
-применять положения нормативно-правовых актов;
владеть:
-строевыми приемами на месте и в движении;
-навыками управления строями взвода;
-навыками стрельбы из стрелкового оружия;
- навыками подготовки к ведению общевойскового боя;
- навыками применения индивидуальных средств РХБ защиты;
- навыками ориентирования на местности по карте и без карты;
- навыками применения индивидуальных средств медицинской защиты и подручных средств для оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах;
- навыками работы с нормативно-правовыми документами.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

**Текущий контроль:**

фронтальный опрос студентов;

защита рефератов;

**Промежуточный контроль:**

тестирование по итогам семестра

**Итоговый контроль:**

зачет (устная форма).

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине «Основы военной подготовки»

1.В каком году был принят приказ о введении в учебное заведение ОВП.
а/ в 1996г. +
б/ в 1995г.
в/ в 1997г.
г/ в 1998г.

2.Что такое тактика?
а/ правила поведения
б/ составная часть военного искусства +
в/ военное шествие
г/ вид военного искусства

3.Кто из военноначальников и полководцев внесли в развитие тактики.
а/ Калашников
б/ Макаров
в/ Македонский +
г/ Драгунов

4.Что такое тактическая подготовка?
а/ обучение личного состава в подготовке и введении боя +
б/ нападение на врага
в/ отступление
г/ все ответы верны

5.Когда появилась тактика?
а/ в 1941г.
б/ в 1942г.
в/ с появлением армии +
г/ в 1965г.

6.Что такое бой?
а/ стрельба из всех видов оружия
б/ уничтожение боевой техники
в/ уничтожение живой силы противника
г/ основная форма тактических действий войск авиации и флота, воюющих сторон. +

7.Что такое удар?

а/ стрельба из всех видов оружия
б/ составная часть боя заключающаяся в одновременном поражении группировок войск +
в/ уничтожение живой силы противника
г/ основная форма тактических действий войск авиации и флота, воюющих сторон.

8.Что такое огонь?
а/ стрельба из всех видов оружия
б/ уничтожение боевой техники
в/ одно из основных средств уничтожения противника в бою на суше, на море и
в воздухе +
г/ основная форма тактических действий войск авиации и флота, воюющих сторон.

9 .Что такое маневр?
а/ стрельба из всех видов оружия
б/ уничтожение боевой техники
в/ уничтожение живой силы противника
г/ организованное передвижение войск в ходе боя на новое направление +

10.Обязанности солдата в бою.
а/ знать боевую задачу отделения и свою задачу +
б/ знать своего противника
в/ знать как уничтожить противника
г/ нет верного ответа

11.Что такое минновзрывные и инженерные заграждения?
а/ это минное поле +
б/ это заграждения солдат
в/ это заграждения противника
г/ это тактическое поле

12.Что такое невзрывные инженерные заграждения?
а/ это минное поле
б/ это заграждения солдат
в/ это заграждения противника
г/ это заграждения использованные подручным материалом (колючая проволка, ветки, и тд.) +

13.Какие мины вы знаете?
а/ убойные
б/ слабые

в/ противопехотные, противотанковые +
г/ все ответы верны

14.Кто такой дозорный?
а/ наводчик оператор
б/ механик водитель
в/ управляющий
г/ разведчик +

15.Устав внутренней службы – это…
а/ устав определяет основные положения уклада в воинских частях +
б/ устав определяет предположения уклада в воинских частях
в/ устав определяет сущность воинской дисциплины
г/ устав определяет организации и несения службы суточным и гарнизонным нарядом

16.Что такое дисциплинарный устав?
а/ устав определяет основные положения уклада в воинских частях
б/ устав определяет предположения уклада в воинских частях
в/ устав определяет сущность воинской дисциплины +
г/ устав определяет организации и несения службы суточным и гарнизонным нарядом

17.Строевой устав – это…
а/ устав определяет строевые приемы и движения без оружия и с оружием +
б/ устав определяет предположения уклада в воинских частях
в/ устав определяет сущность воинской дисциплины
г/ устав определяет организации и несения службы суточным и гарнизонным нарядом

18.Кто такой часовой?
а/ это командир в/ это солдат
б/ это рядовой
в/ это солдат
г/ это вооруженный караул +

19.Сколько времени часовой стоит на посту?
а/ 5 часов в/ 3 часа
б/ 2 часа +
в/ 3 часа
г/ 6 часов

20. Из каких составных частей состоит военное искусство?
а/ оборона и наступление

б/ военная наука, теория и практика
в/ тактика, оперативное искусство, стратегия +
г/ изучение вопросов войны и мира

21. Назовите фамилию первого в мире изобретателя пистолета-пулемёта?
а/ Сергеев
б/ Петров
в/ Иванов
г/ Фёдоров+

22. Какие действия военнослужащего, услышавшего свою фамилию:
а/ Выходит из строя
б/ Принимает строевую стойку, отвечает «Я» +
в/ Делает два шага вперёд
г/ Принимает строевую стойку

23. Сколько патронов вмещает магазин АК-74?
а/20
б/35
в/30 +
г/ 40

24.Строем называется.
а/Строй – размещение военнослужащих, подразделений для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.
б/Строй – установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах. +
в/Строй – установленное Уставом или командиром размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.
г/Строй – установленное Уставом или командиром размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий.

25.Шеренгой является.
а/Шеренга – строй, в котором военнослужащие размещены в затылок друг другу, а подразделения одно за другим на дистанции установленной Уставом или командиром.
б/Шеренга – строй, в котором военнослужащие размещены на установленных интервалах.
в/Шеренга — строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах. +

г/Шеренга – построение, в котором военнослужащие размещены в затылок друг другу, а подразделения одно за другим на дистанции установленной Уставом или командиром.

26. Чтобы принять положение строевой стойки необходимо.
а/Стоять свободно, ослабив правую или левую ногу но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.
б/Стоять прямо, без напряжения.
в/ Стоять прямо, без напряжения, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой;
быть готовым к немедленному действию. +
г/Стоять прямо, без напряжения, плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка.

27. Положение “ВОЛЬНО”:
а/Стать свободно, но не сходить с места.
б/Стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. +
в/Ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать.
г/Ослабить в колене правую или левую ногу, не ослаблять внимания и не разговаривать.

28. Кто такой часовой?
а/Вооруженный караульный, выполняющий задачу по охране поста +
б/Караульный, охраняющий пост
в/Вооруженный дневальный по роте
г/Караульный подразделения

29. Какова длина окопа?
а/ 170см +
б/ 160см
в/ 165см
г/175см

30. Какова ширина окопа?
а/50см

б/60см +
в/70см
г/80см

31. Кровотечение это-
а/перелом кости;
б/дыхательная функция;
в/повышенное артериальное давление;
г/ истечение кровью из кровеносных сосудов при нарушении целости их стенки; +

32.Как остановить обильное венозное кровотечение?
а/наложить давящую повязку;
б/ наложить жгут; +
в/ обработать рану спиртом и закрыть стерильной салфеткой;
г/продезинфицировать спиртом и обработать йодом;

33.При ранении сонной артерии необходимо срочно:
а/наложить тугую повязку.
б/ наложить жгут.
в/ зажать пальцем артерию ниже раны. +
г/посыпать солью.

34.При ранении кровь течёт непрерывной струёй. Это кровотечение
а/Паренхиматозное в/Капиллярное.
б/ Венозное. +
в/Капиллярное.
г/Артериальное.

35.Характерные признаки артериального кровотечения:
а/Кровь тёмного цвета, вытекает ровной струёй.
б/Кровь алого цвета, вытекает пульсирующей струёй.+
в/Кровоточит вся поверхность, вытекает в виде небольших капель.
г/ Кровь тёмного цвета, вытекает сильной струёй.

36.Артериальное кровотечение возникает при:
а/ повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении; +
б/поверхностном ранении;
в/ неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов;
г/Все ответы верны.

37.Самым надежным способом остановки кровотечения в случае повреждения крупных артериальных сосудов рук и ног является:
а/наложение давящей повязки;

б/пальцевое прижатие;
в/максимальное сгибание конечности;
г/наложение жгута; +

38.При открытом переломе конечности с сильным кровотечением раны необходимо в первую очередь:
а/ Обработать край раны йодом;
б/Провести иммобилизацию конечности;
в/Промыть рану перекисью водорода;
г/Остановить кровотечение. +

39.Как правильно выбрать место наложения кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?
а/наложить жгут на обработанную рану;
б/выше раны на 10-15 см;
в/ на 15-20 см ниже раны; +
г/на 20-25 см ниже раны;

## 7.2.3. Вопросы к зачету

**Общевоинские уставы ВС РФ.**

1. Какие мероприятия проводятся для сохранения и укрепления здоровья военнослужащих?
2. Перечислите основные направления деятельности командиров по оздоровлению условий службы и быта военнослужащих.
3. Перечислите основные способы закаливания военнослужащих.
4. Где и в какое время осуществляются занятия физической подготовкой и спортом?
5. Что включает в себя выполнение правил личной гигиены?
6. Что включают в себя правила общественной гигиены?
7. Какие могут быть прививки, когда проводятся и где ставится: отметка о них?
8. Перечислите действия начальника медицинской службы полка при обнаружении в части инфекционного больного.
9. Какие мероприятия включает в себя диспансеризация?
10. Какие категории военнослужащих подвергаются медицинским осмотрам и когда?
11. Раскройте порядок отправки на амбулаторный прием солдат и сержантов.
12. Рассмотрите периодичность посещения бани различными категориями военнослужащих, и чем они обеспечиваются?
13. Почему Общевоинские уставы ВС РФ имеют силу закона?
14. Общевоинские уставы (ОВУ) Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание.
15. Что такое воинская служба?
16. Права и обязанности военнослужащих.
17. Виды ответственности военнослужищих.
18. Воинские звания.
19. Единоначалие. Начальники и подчиненные. Старшие и младшие. Приказ и приказание. Порядок отдачи и выполнение приказа. Воинская вежливость и воинская дисциплина военнослужащих.
20. Размещение военнослужащих. Распределение времени и внутренний порядок. Суточный наряд роты, его предназначение, состав. Дневальный, дежурный по роте. Развод суточного наряда.

21. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы. Обязанности разводящего, часового.

**Военная топография.**

1. Что называется топографической картой?
2. Дать определение географических координат.
3. Дать определение плоским прямоугольным координатам.
4. Дайте классификацию топографических карт по масштабу.
5. Дайте классификацию условных топографических знаков и раскройте, для изображения каких местных предметов они используются.
6. Перечислите тактические свойства местности и дайте характеристику местных предметов, характерных этим свойствам.
7. Дайте определение понятию «Рельеф местности» и опишите формы рельефа и чем он отображается.
8. Перечислите способы ориентирования на местности и в чём их сущность.
9. Что является сущностью изучения предмета «Военная топография»? Что обязан знать и уметь командир при работе с картой?
10. Сущность картографического изображения местности и его основные свойства.
11. Определение понятий топографическая карта и план, уровневая поверхность, эллипсоид, масштаб карты.
12. Разграфовка и номенклатура топографических карт. Определение номенклатуры смежных листов, составление заявки на карты по сборной таблице на район действий подразделения.
13. Виды условных знаков, цветовое оформление карт, пояснительные подписи и цифровые обозначения.
14. Классификация и изображение на картах географической сетки, населённых пунктов, объектов социально-культурного назначения, дорожной сети, почвенно-растительного покрова и других топографических элементов местности.
15. Изучение и оценка элементов местности по карте, определение их количественных и качественных характеристик.
16. Подготовка карты к работе. Принадлежности для работы.
17. Предельная точность измерения расстояний по карте. Определение по карте протяжённости маршрута. Способы определения площадей по карте.
18. Системы координат, их назначение и использование в войсках. Полярные и биполярные координаты.
19. Способы целеуказания по карте.
20. Виды боевых графических документов, составляемых в подразделениях, их назначение, общие правила составления и оформления.

**Основы тактики общевойсковых подразделений.**

1.Дайте определение Общевойсковому бою и перечислите его виды.
2.Дайте определение терминам «Удар», «Огонь» и раскройте их виды.
3.Дайте определение «манёвра» и изобразите схемами «Охват» и «Обход».
4.Назовите виды «Огня» по видам оружия, способам ведения, напряжённости стрельбы, направлению и видам.
5.Перечислите характерные черты общевойскового боя.
6.Перечислите основные принципы общевойскового боя.
7.Перечислите виды тактических действий (основные, обеспечивающие, специальные и вспомогательные).
8.Дайте определение термину «Тактика», перечислите её виды и раскройте теоретические и практические аспекты, рассматриваемые, ею.
9.Перечислите виды всестороннего обеспечения боевых действий частей.
10.В чём заключается цель и задачи боевого обеспечения войск?

11.Перечислите подразделения боевого обеспечения МСП и раскройте их предназначение.

**Строевая подготовка.**

1. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы - снять (надеть)».
2. Повороты на месте.
3. Движение Изменение скорости движения. Повороты в движении.
4. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.
5. Выход из строя и подход к начальнику.
6. Строевая стойка с оружием.
7. Выполнение приёмов с оружием на месте.
8. Повороты в движении с оружием.
9. Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении.
10. Выход из строя и подход к начальнику с оружием.
11. Приёмы «ложись» («к бою»), «встать», перебежки и переползания.
12. Выполнение команд «ложись» («к бою»), «встать», перебежки. Переползание по-пластунски, на получетвереньках, на боку.
13. Развёрнутый строй отделений взвода и роты.
14. Команды, подаваемые для действий взвода (роты) в развёрнутом строю, их выполнение.
15. Построение взвода и роты.
16. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.
17. Подготовка командира взвода к проведению занятий.
18. Проведение занятий по строевой подготовке с взводом по темам: «Строевые приёмы и движение без оружия», «Строевые приёмы и движение с оружием».

**Огневая подготовка из стрелкового оружия.**

**1.При каких условиях при проведении стрельб стрельба должна немедленно прекращаться?**

Ведение огня каждым стреляющим должно немедленно прекращаться самостоятельно или по команде руководителя в случаях:

- появления людей, машины или животных на мишенном поле, низко летящих самолетов и вертолетов над районом стрельбы;
- падения гранат за пределы безопасной зоны или вблизи блиндажа, занятого людьми, и потери связи с блиндажом;
- поднятия белого флага (включения фонаря белого света) на командном пункте или на блиндаже, а также подачи из блиндажа другого установленного сигнала о прекращении огня (взрывпакета, дымовой шашки, ракеты и т. п.);
- доклада или подачи с поста оцепления установленного сигнала об опасности продолжения стрельбы;
- возникновения пожара на мишенном поле. Для прекращения огня подается сигнал “Отбой” и выставляется белый флаг (включается белый фонарь) вместо красного, а также подается команда “Стой, прекратить огонь”. Сигнал “Отбой” должны немедленно принимать все стреляющие и, оставаясь на местах, прекращать огонь, не дожидаясь команд или сигналов своих командиров.

**2.Что запрещается при проведении стрельб?**

запрещается:

— заряжать оружие боевыми и холостыми патронами, а также боевыми и инертными гранатами до сигнала «Огонь» (команды руководителя, командира);

— направлять оружие на людей, в сторону и в тыл стрельбища независимо от того, заряжено оно или нет;

— открывать и вести огонь из неисправного оружия, неисправными боеприпасами, в опасных направлениях стрельбы, при поднятом белом флаге на командном (участковом) пункте и укрытиях (блиндажах);
— оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать его другим лицам, оставлять на огневой позиции (месте для стрельбы) индивидуальное оружие без команды руководителя (командира);
— находиться людям и располагать боеприпасы, взрывчатые и горючие вещества сзади ручного противотанкового гранатомета в секторе 90° и ближе 30 м; упирать казенный срез ствола гранатомета в какие-либо предметы или в грунт; использовать гранаты, имеющие наружные повреждения; снимать предохранительный колпачок с головной части взрывателя боевой гранаты при стрельбе в дождь и сильный снег; в непосредственной близости впереди места для стрельбы не должны находиться кустарник или высокая трава; при стрельбе из окопа казенный срез ствола ручного противотанкового гранатомета не должен находиться ближе 2 м от задней стенки окопа;
— производить стрельбу из автомата с прибором для беззвучной и беспламенной стрельбы (ПБС) обыкновенными патронами;
Запрещается заходить (выезжать) на участки, где имеются неразорвавшиеся снаряды, мины, бомбы, взрыватели и другие взрывоопасные вещества.
Запрещается трогать неразорвавшиеся снаряды, мины и другие взрывоопасные предметы и средства имитации.

**3.Перечислить основные боевые характеристики автомата Калашникова: калибр, прицельная дальность, боевая скорострельность, темп стрельбы, масса автомата, емкость магазина.**

Калибр: 5,45 мм. Прицельная дальность стрельбы: 1000 м. Боевая скорострельность (одиночными): 40 выст/мин. Боевая скорострельность (очередями): 100 выст/мин. Темп стрельбы: 600 выст/мин. Масса неснаряженного автомата: 3,3 кг. Масса со снаряженным магазином: 3,6 кг. Емкость магазина: 30 патронов

**4.Перечислить из каких основных частей состоит автомат Калашникова.**

Ствол со ствольной коробкой, с прицельным приспособлением и прикладом, крышка ствольной коробки, затворная рама с газовым поршнем, затвор, возвратный механизм, газовая трубка со ствольной накладкой, ударно спусковой механизм, цевье, штык-нож, принадлежности, шомпол, дульный тормоз, компенсатор

**5.Перечислить последовательность неполной разборки автомата Калашникова.**

- отделить магазин и проверить, нет ли патронов в патроннике;
- вынуть пенал с принадлежностями и шомпол;
- отделить крышку ствольной коробки;
- отделить возвратный механизм;
- отделить затворную раму с затвором;
- отделить затвор от затворной рамы;
- отделить газовую трубку со ствольной накладкой.

**6.Перечислить последовательность сборки автомата Калашникова.**

- присоединить газовую трубку со ствольной накладкой;
- присоединить затвор к затворной раме;
- присоединить затворную раму к затворной коробке (с затвором);
- присоединить возвратный механизм;
- присоединить крышку ствольной коробки;
- спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель;
- присоединить шомпол;
- вложить пенал в гнездо приклада;
- присоединить магазин к автомату.

**7.Перечислить основные боевые характеристики пистолета Макарова.**

Калибр: 9 мм. Прицельная дальность стрельбы: 50 м. Боевая скорострельность (одиночными): 30 выст/мин. Масса неснаряженного пистолета: 730 гр. Масса со снаряженным магазином: 810 гр. Емкость магазина: 8 патронов.

**8.Перечислить из каких основных частей состоит пистолет Макарова.**

- рамка со стволом и спусковой скобкой;
- затвор с ударником, выбрасывателем и предохранителем;
- возвратная пружина;
- ударно-спусковой механизм;
- рукоятка с винтом;
- затворная задержка;
- магазин;
- принадлежность.

**9.Перечислить последовательность неполной разборки пистолета Макарова.**

- извлечь магазин и проверить наличие патрона в патроннике;
- отделить затвор от затворной рамки;
- снять со ствола возвратную пружину.

**10.Перечислить последовательность сборки пистолета Макарова.**

Сборка производится в обратном порядке.

**11.Перечислить основные боевые характеристики гранаты РГД-5.**

Масса гранаты, гр 315. Масса заряда, гр 110 (тротил). Радиус поражения, м 15 - 20 Дальность метания, м 35 – 40. Время замедления, с 3.2 - 4.2.

**12.Перечислить основные боевые характеристики гранаты Ф-1.**

Масса гранаты, гр 600. Масса заряда, гр 60. Дальность метания, м 30 – 40. Радиус разлета осколков, м 200. Время горения замедлителя, с 3.2 - 4.2.

**13.Перечислить основные боевые характеристики гранаты РКГ-3.**

Масса гранаты, гр 1070. Масса заряда, гр 600. Дальность метания, м 15 – 20.

**14.Устройство ручной осколочной гранаты РГД-5.**

- разрывной заряд; - корпус; - колпак; - вкладыш колпака; - трубка для запала;
- манжета; - запал; - поддон; - вкладыш поддона.

**15.Устройство гранаты РГН.**

- корпус; - взрывчатая смесь; - стакан; - пробка; - ударно-дистанционный запал;
- кольцо; - рычаг.

**16.Устройство ручной осколочной гранаты Ф-1.**

- корпус; - предохранительная чека; - боёк; - спусковая скоба; - капсюль; - замедляющий фитиль; - детонирующая смесь.

**17.Устройство ручной кумулятивной гранаты РКГ-3.**

- корпус; - разрывной заряд; - рукоятка; - запал; - капсюль-детонатор.

**18.Что включает подготовка гранат к боевому применению?**

- изготовка для метания (заряжание и принятие положения); - метание.

Для заряжания необходимо вынуть гранату из гранатной сумки, вывинтить пробку из трубки корпуса и ввинтить запал.

**19.В чем заключаются меры предосторожности при метании боевых гранат?**

- переносятся в гранатных сумках;
- запалы хранятся отдельно от гранат;
- осмотр гранат, корпус не должен иметь вмятин и ржавчины;
- оберегать от сырости, огня, ударов;
- необходимо протереть и высушить;
- вставлять запал только перед метанием;
- метание осколочных и противотанковых гранат производится только из укрытия.

**20.Выстрел, его периоды и характеристики.**

Выстрел – выбрасывание пули (гранаты) из канала ствола оружия

Периоды:

- предварительный (длится от начала горения порохового заряда до полного врезания оболочки пули в нарезы ствола);
- первый или основной (длится от начала движения пули до момента полного сгорания порохового заряда);
- второй (от момента полного сгорания порохового заряда до момента вылета пули);
- третий или период последействия газов (от момента вылета пули до момента прекращения действия).

**Радиационная, химическая и биологическая защита**

1. Цели и задачи РХБ защиты» ее место и роль в подготовке воинов;
2. Виды ядерных взрывов и их отличие по внешним признакам
3. Краткая характеристика поражающих факторов ядерного взрыва и их воздействие на организм человека, вооружение и военную технику, сооружения. Особенности поражающего действия нейтронных боеприпасов.
4. Способы защиты личного состава, вооружения и техники (ВТ).
5. Нетрадиционные средства поражения.
6. Назначение и боевые свойства химического оружия. Классификация отравляющих веществ.
7. Основные свойства ОВ, характер заражения объектов, способы обнаружения. Меры первой помощи.
8. Биологическое оружие, его поражающее действия и способы защиты от него.
9. Назначение, устройство и подбор по размеру СИЗ, порядок их использования в различных положениях.
10. Техническое и обслуживание и содержание средств защиты в подразделениях.
11.Техническая проверка и подготовка противогазов.
12. Назначение и общее устройство средств коллективной защиты.
13. Порядок эксплуатации фильтровентиляционных установок и агрегатов в стационарных и подвижных объектов.
14. Порядок входа в убежище и выхода из него на зараженной местности
15. Предмет и задачи дисциплины «РХБЗ» ее место и роль в подготовке специалистов.
16. Способы защиты личного состава, ВТ, фортификационных сооружений от химического оружия.
17. Назначение, устройство и подбор по размеру СИЗ, порядок их использования в различных положениях
18.Комплект дополнит. патрона и защитные очки.
19. Фильтрующая защитная одежда.
20. Техническое и обслуживание и содержание средств защиты в подразделениях.
21. Приборы радиационной разведки.
22. Приборы радиационного контроля облучения личного состава.
23. Приборы химической разведки. Краткая характеристика приборов радиационной разведки.
24. Радиационная обстановка, как элемент боевой обстановки.
25. Выявление и оценка фактической радиационной обстановки.
26. Химическая обстановка, методика выявления и оценки.
27. Выявление радиационной обстановки по данным разведки.
28. Определение радиационных потерь войск при нахождении в зонах заражения и их преодоление.
29. Определение времени нахождения (начало преодоления) в зонах заражения (зон) по заданной дозе облучения.
30. Выявление и оценка химической обстановки.
31. Техническое и обслуживание и содержание средств защиты в подразделениях.
32.Техническая проверка и подготовка противогазов в палатке с хлорпикрином.

33. Назначение и общее устройство средств коллективной защиты.
34. Порядок эксплуатации фильтровентиляционных установок и агрегатов в стационарных и подвижных объектах.
35. Порядок входа в убежище и выхода из него на зараженной местности.
36. Приборы радиационной разведки.
37. Приборы радиационного контроля облучения личного состава.
38. Приборы химической разведки.
39. Радиационная обстановка, как элемент боевой обстановки.
40. Выявление и оценка фактической радиационной обстановки.
41. Химическая обстановка, методика выявления и оценки.
42. Выявление радиационной обстановки по данным разведки.
43. Определение радиационных потерь войск при нахождении в зонах заражения и их преодоление.
44. Определение времени нахождения (начало преодоления) в зонах заражения (зон) по заданной дозе облучения.
45. Выявление и оценка химической обстановки.
46. Вещества и растворы, применяемые для проведения специальной обработки.
47. Технические средства специальной обработки.
48. Организация и порядок проведения специальной обработки подразделений.
49. Средства специальной обработки оружия, обмундирования.
50. Средства специальной обработки вооружения, техники и материальных средств.
51. Назначение, состав и порядок развертывания поста РХБ защиты.
52. Действие химического наблюдательного поста.
53. Цель и задачи РХБ защиты в подразделении.
54. Организация РХБ защиты в подразделении.
55. Обязанности командиров подразделений по организации РХБ защиты.
56. Выполнение основных мероприятий РХБ защиты в подразделениях.
57. Организация РХБ защиты подразделений в районе размещения.
58. Действия личного состава подразделений по сигналам. Предупреждения и оповещение о РХБ заражении.
59. Подготовка подразделений к выполнению задач в условиях РХБ заражения.
60. Проведение радиационного, химического контроля и частичной специальной обработки.

**Основы медицинского обеспечения.**
**Теоретические вопросы:**
1. Асфиксии, их разновидности, первая медицинская помощь. Способы удаления инородных предметов из дыхательных путей.
2. Виды кровотечений, их характеристика. Способы остановки кровотечений.
3. Вывихи суставов. Первая медицинская помощь.
4. Защита от действия отравляющих веществ, применяемых в газовом оружии.
5. Иммобилизация и её значение. Правила транспортной иммобилизации.
6. Инфицирование раны. Принципы предупреждения, борьбы и правила обработки раны. Индивидуальный перевязочный пакет и его назначение.
7. Искусственное дыхание. Способы и техника проведения.
8. Клинические признаки (симптомы) и способы оказания первой медицинской помощи при повреждениях при электротравме.
9. Клинические признаки комы при сахарном диабете. Способы оказания первой медицинской помощи.
10. Кровопотеря. Определение, классификация. Первая медицинская помощь пострадавшим с массивной кровопотерей.

11. Мероприятия, направленные на предупреждение возникновения травматического шока.
12. Механизм действия ядов на организм человека.
13. Наружный массаж сердца. Механизм и техника его проведения. Осложнения при проведении наружного массажа сердца.
14. Обморок. Причины возникновения. Клинические признаки. Первая медицинская помощь.
15. Определение понятия десмургия. Перевязочный материал, его свойства и характеристика. Основные виды повязок.
16. Определение понятия рана. Классификация ран и их характеристика.
17. Основные виды повязок при различных повреждениях и травмах.
18. Основные принципы и задачи при оказании первой медицинской помощи.
19. Отморожение. Классификация. Первая медицинская помощь.
20. Отравление бензином. Механизм действия бензина на организм человека. Клинические признаки. Первая медицинская помощь.
21. Отравление кислотами и щелочами.
22. Отравление метиловым спиртом. Механизм действия, клинические признаки. Отравление алкоголем (этиловым спиртом). Клинические признаки простого алкогольного опьянения. Первая медицинская помощь при отравлении алкоголем и его суррогатами.
23. Отравление никотином. Клинические признаки. Первая медицинская помощь.
24. Отравление окисью углерода. Причины, механизм действия угарного газа на организм человека. Клиническая картина и способы оказания первой медицинской помощи.
25. Первая медицинская помощь при попадании инородного тела в глаз, в ухо, нос.
26. Перелом костей таза. Клинические признаки. Первая медицинская помощь.
27. Переохлаждение организма человека. Факторы, способствующие переохлаждению организма. Клинические признаки. Первая медицинская помощь.
28. Понятие о переломах длинных трубчатых костей. Виды переломов. Клинические признаки. Первая медицинская помощь.
29. Понятие о травме. Классификация травм.
30. Последовательность действий при осмотре пострадавших.
31. Правила и способы транспортировки пострадавших.
32. Правила и техника наложения кровоостанавливающего жгута.
33. Правила наложения повязок.
34. Правила обработки рук и ран.
35. Правила поведения при пожаре.
36. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.
37. Признаки «клинической смерти» и биологической смерти. Методы их определения.
38. Признаки значительной кровопотери. Первая медицинская помощь.
39. Принципы оказания неотложной помощи при отравлениях.
40. Принципы сортировки пострадавших и выделяемые группы.
41. Причины остановки сердца. Понятие о дефибрилляции.
42. Проникающее ранение грудной клетки. Понятие о пневмотораксе. Способы оказания первой медицинской помощи.
43. Проникающее ранение живота. Способы оказания первой медицинской помощи.
44. Растяжение и разрыв связок. Первая медицинская помощь.
45. Сердечно-сосудистая система человека. Сердечно-легочная реанимация.
46. Синдром длительного сдавления или «Позиционный синдром», его признаки. Первая медицинская помощь.
47. Скелет человека его определение, строение и функции.
48. Сотрясение, ушиб и сдавление головного мозга. Клинические признаки. Способы оказания первой медицинской помощи.

49. Способы оказания первой медицинской помощи и правила транспортировки при травме (переломе) позвоночника.
50. Способы оказания помощи при родах вне лечебного учреждения.
51. Тепловой и солнечный удар. Клинические признаки. Первая медицинская помощь.
52. Термические ожоги. Классификация. Способы определения процента повреждения поверхности тела. Первая медицинская помощь.
53. Техника искусственного дыхания по способу «изо рта в нос».
54. Техника искусственного дыхания по способу «изо рта в рот».
55. Травматический шок. Причины, механизм возникновения. Клинические признаки. Первая медицинская помощь.
56. Укусы змей и членистоногих. Первая медицинская помощь.
57. Утопление и смерть в воде. Причины. Признаки. Первая медицинская помощь.
58. Ушиб грудной клетки. Клинические признаки. Первая медицинская помощь.
59. Ушиб живота. Клинические признаки. Первая медицинская помощь.
60. Химические ожоги. Первая медицинская помощь при ожогах негашеной известью, карбидом, красным фосфором.

**Вопросы для зачета по практическим навыкам:**
1. Перечислить набор предметов, лекарственных средств, входящих в аптечку для оказания первой медицинской помощи возимую на автомобиле и определить их назначение.
2. Наложение кровоостанавливающего жгута на плечо.
3. Наложение кровоостанавливающего жгута на шею.
4. Наложение кровоостанавливающего жгута на бедро.
5. Наложение кровоостанавливающего жгута на голень.
6. Наложение кровоостанавливающего жгута на предплечье.
7. Остановка кровотечения из подключичной артерии.
8. Способы остановки кровотечения из плечевой артерии.
9. Способы остановки кровотечения из сосудов шеи.
10. Способы остановки кровотечения из бедренной артерии.
11. Остановка кровотечения из подмышечной артерии.
12. Способы остановки кровотечений из подколенной артерии.
13. Способы остановки кровотечения из сосудов голени.
14. Наложение "перчаточной" повязки на кисть.
15. Наложить 8- образную повязку на голеностопный сустав.
16. Наложить "портупейную" повязку на грудную клетку.
17. Наложение повязки Дезо.
18. Наложение повязки "чепец" на голову.
19. Наложение повязки на глаза.
20. Наложение колосовидной повязки на плечевой пояс.
21. Наложение колосовидной повязки на область тазобедренного сустава.
22. Наложить пращевидную повязку на подбородок, нос.
23. Обездвижить пострадавшего при отсутствии средств иммобилизации (при переломе плечевой кости).
24. Обездвижить пострадавшего при отсутствии средств иммобилизации (при переломе бедренной кости).
25. Наложить транспортную шину при переломе костей предплечья.
26. Наложить транспортную шину при переломе бедренной кости.
27. Наложить транспортную шину при переломе плечевой кости.
28. Наложить транспортную шину при переломе костей голени.
29. Обездвижить пострадавшего при переломе шейного отдела позвоночника.
30. Обездвижить пострадавшего при переломе костей таза.

31. Способ остановки кровотечения из уха, носа и рта.
32. Способ остановки кровотечения из височной артерии.
33. Способы транспортировки пострадавшего с сотрясением головного мозга.
34. Способы транспортировки пострадавшего с переломом костей таза.
35. Способ транспортировки пострадавшего с переломом грудного отдела позвоночника.
36. Способ транспортировки пострадавшего с переломом шейного отдела позвоночника.
37. Способы транспортировки пострадавшего с переломом поясничного отдела позвоночника.
38. Способы извлечения пострадавшего из транспортного средства.
39. Способы транспортировки пострадавшего в одиночку.
40. Способы иммобилизации психически больных.

**Военно-политическая подготовка**

1.Россия в современном мире.
2.Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны.
3.Новые тенденции и особенности развития современных международных отношений.
4.Место и роль России в многополярном мире.
5.Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития Российской Федерации.
6.Цели, задачи, направления и формы военно-политической работы в подразделении, требования руководящих документов.

**Правовая подготовка**

1.Военная доктрина Российской Федерации.
2.Законодательство Российской Федерации о прохождении военной службы.
3.Основные положения Военной доктрины Российской Федерации. 4.Правовая основа воинской обязанности и военной службы.
5.Понятие военной службы, ее виды и их характеристики.
6.Обязанности граждан по воинскому учету.

## Критерии оценки знаний студентов на зачете

**«Зачтено»** выставляется студенту, который исполнил все задания по разделам, выполнил индивидуальное задание (проект), прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно, аргументированно ответил на все вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников.

**«Не зачтено»** выставляется студенту, который не исполнил задания по разделам, не выполнил индивидуальное задание (проект), не справился с 50 % вопросов билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки; не может ответить на дополнительные вопросы преподавателя.

## 8.Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

**Основная:**

1.Военная доктрина Российской Федерации.
2.Сборник общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации.
3.Федеральный закон от 28 марта 1998 года № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (с изменениями и дополнениями).
4.Федеральный закон от 27 мая 1998 года № 76-ФЗ «О статусе военнослужащих» (с изменениями и дополнениями).
5.Указ Президента РФ от 16.09.1999 № 1237 «Вопросы прохождения военной службы» (вместе с «Положением о порядке прохождения военной службы»).
6.Боевой устав по подготовке и ведению общевойскового боя. Часть 2 7. Боевой устав по подготовке и ведению общевойскового боя. Часть 3.
7.Огневая подготовка: учебное пособие / Л.С.Шульдешов В.А., Родионов,В.В.,Углянский.– Москва : КНОРУС, 2020, 216 с.
8.Строевая подготовка: учебник / И.М. Андриенко, А.А. Котов, А.В. Моисеев, Е.В. Смирнов, И.В. Шпильной. – Москва: КНОРУС, 2017.
9.Общевоенная подготовка: учебник / В.Ю. Микрюков. – Москва: КНОРУС, 2017.
19.Вооружение военная техника Сухопутных и воздушно-десантных войск: учебное пособие/ П.А.Дульнев, В.И. Литвененко, О.С.Таненя – Москва: КНОРУС, 2020. 374 с.
20. Основы военной подготовки: учебно-методическое пособие / В. В. Мелихов, Пойманов В.П. – Смоленск: изд-во СГУС, 2023. – 488 с.

**Дополнительная:**

1.Наставление по стрелковому делу / ред. Чайка В.М.– Москва: Воениздат, 1985. - 640 с.
2.Бызов Б.Е., Коваленко А.Н. Военная топография. Для курсантов учебных подразделений. – 2-е изд. – М.: Воениздат, 1990.
3.Военно-медицинская подготовка (для студентов медицинских институтов) / Под ред. Комарова Ф.И. – М.: Воениздат, 1989.
4.Основы первой доврачебной неотложной помощи пострадавшим: учеб. пособие / Алексеев А.В., Алексеева Д.А. – Ярославль: ООО «Хисториоф Пипл», 2008.
5.Учебник сержанта войск радиационной, химической и бактериологической защиты / Под ред. генерал-майора Мельника Ю.Р. – М., 2006.
6.Сборник нормативов по боевой подготовке сухопутных войск. – М.: Воениздат, 1984.
7.Попов В. И., Батюшкин С.А. Тактика. Батальон, рота. – М.: Воениздат, 2011.
8.Вооруженные силы зарубежных государств информ. аналит. сб. под ред. А.Н. Сидоркина. – М.: Воениздат «Вооруженные силы», 2009.

## 9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2.http://www.mil.ru – Министерство обороны Российской федерации.

3.http://elibrary.ru– крупнейшая российская электронная библиотека.

Возможно использование учебно-методических материалов и интернет-ресурсов, определяемых вузом.

4.Библиотека учебной и научной литературы - http://sbiblio.com/biblio ru

5.Библиотека учебной и научной литературы - http://elibrary.ru

Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 2 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |
| 3 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер (в реестре отечественного ПО номер 3722) |
| 4 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО (в реестре отечественного ПО номер 3205) |

## 10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При изучении образовательного модуля обучающиеся должны быть способны применять положения нормативно-правовых актов и общевоинских уставов в повседневной деятельности подразделения, управлять строями, применять штатное стрелковое оружие.

Основными видами учебных занятий при изучении образовательного модуля являются практические и групповые занятия, лекции, а также самостоятельная работа.

Групповые занятия составляют основу для изучения материала образовательного модуля. Практические занятия направлены на выработку навыков и умений по строевой и огневой подготовке. Обучающиеся должны овладеть строевыми приемами на месте и в движении, навыками управления строями и стрельбы из стрелкового оружия.

Обучающийся должен знать: основные положения Военной доктрины РФ и общевоинских уставов ВС РФ; правовое положение и порядок прохождения военной службы военнослужащими; организацию внутреннего порядка в подразделении; устройство стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат. Уметь точно выполнять положения общевоинских уставов ВС РФ в профессиональной деятельности; соблюдать режим секретности в подразделении; осуществлять разборку и сборку автомата (АК-74) и подготовку к боевому применению ручных гранат. При подготовке к групповым занятиям обучающиеся изучают рекомендованную литературу, материалы лекций по соответствующей теме, дополняют лекционный материал.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиска и приобретения новых знаний, а также выполнения учебных заданий, подготовки к предстоящим занятиям, текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости по образовательному модулю проводится в виде контрольных проверок в письменной и устной форме по

пройденным темам.

Промежуточная аттестация по модулю проводится в виде зачета с оценкой в устной или письменной форме с отработкой практических заданий. Подготовка к аттестации проводится в часы самостоятельной работы обучающихся, а также вовремя консультаций преподавателей.

Модуль играет важную роль в подготовке обучающихся к военной службе, поскольку формирует теоретические знания, умения и навыки в организации повседневной деятельности военной службы, а также при решении задач, связанных с обеспечением и участия в боевых действиях.

При подготовке к учебным занятиям преподаватель углубленно изучает (повторяет) материалы занятий, методические разработки, подбирает требуемые примеры, разрабатывает планы проведения занятий, осуществляет подготовку необходимой учебно-материальной базы, используемых на учебных занятиях.

Достижение воспитательных целей на учебных занятиях осуществляется путем приведения одного, двух примеров, показывающих необходимость добросовестного отношения к вопросам освоения изучаемого материала.

Практические занятия по образовательному модулю направлены на формирование умений и навыков при практической отработке изученного материала методами повторения и упражнения.

При проведении групповых занятий излагаются систематизированные основы знаний по изучаемому модулю и обеспечивается раскрытие учебных вопросов с учетом современного состояния и перспектив развития ВС РФ. Устное изложение учебного материала сопровождается использованием элементов учебно-материальной базы и демонстрацией презентаций.

Самостоятельная работа обучающихся организуется в целях закрепления и углубления полученных знаний и навыков, а также выполнения учебных заданий, подготовки к предстоящим занятиям, текущему контролю и аттестации. Организация самостоятельной работы обучающихся, ее методическое обеспечение и контроль осуществляется преподавателем, проводившим занятие в этот день. В целях методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся, в заключительной части каждого учебного занятия, преподаватель ставит задачу на самостоятельную работу, с указанием источников информации.

Консультации проводятся регулярно в часы самостоятельной работы. Перед проведением промежуточной аттестации проводятся групповые консультации. В ходе групповой консультации рассматриваются наиболее сложные вопросы образовательного модуля, преподаватель отвечает на вопросы обучающихся и доводит организационные моменты по проведению промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости по модулю проводится по пройденным темам в виде контрольных проверок в письменной и устной форме.

Промежуточную аттестацию по модулю рекомендуется проводить в виде

зачета с оценкой в устной форме с отработкой практических заданий.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория.
2. Специализированная аудитория «Общевоинские уставы».
3. Специализированная аудитория «Класс огневой подготовки».
4. Строевой плац.
5. Тир.
6. Ноутбук, интерактивная доска.
7. Магнитно-маркерная доска, маркеры.
8. Наглядные материалы (специализированные стенды, плакаты, видеофильмы, учебные пособия, презентации).
9. Учебное оружие АК-74, боеприпасы, ручные гранаты, массогабаритные макеты стрелкового оружия и гранат (согласно табеля вооружения, военной техники и военно-учебного имущества).

**Таблица – Аудиторий дисциплины «Основы военной подготовки»**

| № п\п | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельно й работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1 | Аудитория № 11 – помещение для групповых занятий, индивидуальны х и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1 | ПО отсутствует |
| 2 | Аудитория № 12 – помещение для групповых занятий, индивидуальны х и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 30; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела одноэлементная 120*90 см. | ПО отсутствует |
| 3 | Аудитория № В1 – помещение для групповых занятий, индивидуальны х и групповых | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. | ПО отсутствует |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | | |

## 12.ПРИЛОЖЕНИЕ

### Примерная тематика рефератов

1. Россия в современном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны.
2. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития Российской Федерации.
3. Цели, задачи, направления и формы военно-политической работы в подразделении, требования руководящих документов.
4. Лучшие русские стратеги и полководцы.
3. Русские полководцы. Краткие биографии полководцев Древней Руси, Московского царства (воевод, князей, царей) и полководцев Российской империи (генералов, адмиралов, фельдмаршалов и императоров) - "по хронологии".
5. Многополярный мир — система международного жизнеустройства.
6. Цели, задачи, направления и формы военно-политической работы в подразделении, требования руководящих документов.
7. Военная доктрина Российской Федерации. Законодательство Российской Федерации о прохождении военной службы. Основные положения Военной доктрины Российской Федерации.
8. Правовая основа воинской обязанности и военной службы. Понятие военной службы, ее виды и их характеристики. Обязанности граждан по воинскому учету.
9. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание.
10. Внутренний порядок и служба войск. Размещение военнослужащих.
11. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы.
12. Строевой Устав. Строевые приемы и движение без оружия. Строй и его элементы. Виды строя. Сигналы для управления строем. Команды и порядок их подачи. Обязанности командиров, военнослужащих перед построением и в строю. Строевой расчет. Строевая стойка.
13. Строевой Устав. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». Повороты на месте. Строевой шаг. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом в составе подразделения. Повороты в движении. Движение в составе взвода. Управление подразделением в движении.
14. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия. Требования безопасности при обращении со стрелковым оружием. Требования

безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. Приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия.
15. Огневая подготовка. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки АК-74 и РПК-74.
16. Огневая подготовка. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки пистолета ПМ. Назначение, состав, боевые свойства РПГ-7. Назначение, боевые свойства и материальная часть ручных гранат. Сборка разборка пистолета ПМ и подготовка его к боевому применению. Сборка разборка АК-74, РПК-74 и подготовка их к боевому применению. Снаряжение магазинов и подготовка ручных гранат к боевому применению.
17. Огневая подготовка. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия. Требования безопасности при организации и проведении стрельб из стрелкового оружия. Порядок выполнения упражнения учебных стрельб. Меры безопасности при проведении стрельб и проверка усвоения знаний и мер безопасности при обращении со стрелковым оружием. Выполнение норматива №1 курса стрельб из стрелкового оружия.
18. Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Виды и рода войск. Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ.
19. Назначение, структура мотострелковых и танковых подразделений сухопутных войск, их задачи в бою. Боевое предназначение входящих в них подразделений. Тактико- технические характеристики основных образцов вооружения и техники ВС РФ.
20.Основы общевойскового боя. Сущность современного общевойскового боя, его характеристики и виды. Способы ведения современного общевойскового боя и средства вооруженной борьбы.
21. Основы инженерного обеспечения. Цели и основные задачи инженерного обеспечения частей и подразделений. Назначение, классификация инженерных боеприпасов, инженерных заграждений и их характеристики. Полевые фортификационные сооружения: окоп, траншея, ход сообщения, укрытия, убежища.
22. Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника. Организация, вооружение, боевая техника подразделений мпб и тб армии США. Организация, вооружение, боевая техника подразделений мпб и тб армии Германии.
23. Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие. Ядерное оружие. Средства их применения. Поражающие факторы ядерного взрыва и их воздействие на организм человека, вооружение, технику и фортификационные сооружения. Химическое оружие. Отравляющие вещества (ОВ) их назначение, классификация и воздействие на организм человека. Боевые, состояния, средства применения, признаки применения ОВ, их стойкость на местности. Биологическое оружие. Основные виды и

поражающее действие. Средства применения, внешние признаки применения. Зажигательное оружие. Поражающие действия зажигательного оружия на личный состав, вооружение и военную технику, средства и способы защиты от него.
24. Радиационная, химическая и биологическая защита. Цель, задачи и мероприятия РХБ защиты. Мероприятия специальной обработки: дегазация, дезактивация, дезинфекция, санитарная обработка. Цели, и порядок проведения частичной и полной специальной обработки. Технические средства и приборы радиационной, химической и биологической защиты. Средства индивидуальной защиты и порядок их использования. Подгонка, и техническая проверка средств индивидуальной защиты.
25. Местность как элемент боевой обстановки. Измерения и ориентирование на местности без карты, движение по азимутам. Местность как элемент боевой обстановки. Способы ориентирования на местности без карты. Способы измерения расстояний. Движение по азимутам.
26. Топографические карты и их чтение, подготовка к работе. Определение координат объектов и целеуказания по карте. Геометрическая сущность, классификация и назначение топографических карт. Определение географических и прямоугольных координат объектов по карте. Целеуказание по карте.
27. Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях. Медицинское обеспечение – как вид всестороннего обеспечения войск. Обязанности и оснащение должностных лиц медицинской службы тактического звена в бою. Общие правила оказания самопомощи и взаимопомощи.
28. Первая помощь при ранениях и травмах. Первая помощь при поражении отравляющими веществами, бактериологическими средствами. Содержание мероприятия доврачебной помощи.

## Содержание реферата

1. Титульный лист.
2. Оглавление.
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Список литературы.
7. Приложение (при необходимости).
8. Презентация доклада по реферату.

*Титульный лист* оформляется в соответствии с требованиями кафедры (образец прилагается).

*В оглавлении* приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф. Заголовка "ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ" в содержании реферата быть не должно.

*Во введении* дается общая характеристика реферата: обоснование темы, ее актуальность, значимость; перечисление вопросов, рассматриваемых в реферате; определение целей и задач работы; обзор источников литературы. Введение должно быть кратким (1-2 стр).

*В основной* части излагается содержание темы. Данную часть рекомендуется разделить на 2 - 4 вопроса, раскрывающих сущность проблемы. Увеличивать число вопросов не следует, так как это приведет к их поверхностной разработке или значительному превышению объема реферата. Содержание основной части должно точно соответствовать теме реферата и полностью её раскрывать (10-15 стр).

Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники.

*В заключении* подводятся итоги и даются обобщенные основные выводы по теме реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата. В заключении студент также может
изложить собственные впечатления и мнения, указать те проблемные вопросы, которые остались невыясненными и заслуживают дополнительного исследования (1-2 стр).

*Список литературы* является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их должно быть не менее 5-7.

В приложения следует относить вспомогательный материал (таблицы, графики, схемы, инструкции, формы документов и т.п.).

При написании реферата учитывать следующие моменты:

1. Реферат не копирует дословно книги и статьи.
2. Реферат не пишется по одному источнику и не является докладом.

При цитировании необходимо соблюдать следующие правила: текст цитаты заключается в кавычки и приводится без изменений, без произвольного сокращения цитируемого фрагмента (пропуск слов, предложений или абзацев допускается, если не влечет искажения всего фрагмента, и обозначается многоточием, которое ставится на месте пропуска) и без искажения смысла; каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник, библиографическое описание которого должно приводиться в соответствии с требованиями библиографических стандартов.

*При оформлении реферата необходимо соблюдать следующие требования:*

- реферат выполняется на листах А4, на одной стороне листа;
- шрифт – Times New Roman , размер 14;
- междустрочный интервал – 1,5;

- выравнивание по ширине страницы;
- отступ красной строки одинаковый по всему тексту 1,25;
- поля на странице: левое – 2 см, правое – 1 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.

Все страницы работы нумеруются арабскими цифрами. Нумерация должна быть сквозной, от титульного до последнего листа текста. На титульном листе нумерация страниц *не проставляется*.

Заголовки разделов и подразделов печатать на отдельной строке с прописной буквы без точки в конце, не подчеркивая, выравнивание – по центру.

Каждый новый раздел, параграф начинается с новой страницы.

**Критерии оценок**

**Оценка «5» ставится**, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Оценка «4»** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**Оценка «3»** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

**Оценка «2»** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание.

**Титульный лист:**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра безопасности жизнедеятельности

РЕФЕРАТ
по дисциплине «ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ»
на тему: «ОБЩЕВОИНСКИЕ УСТАВЫ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ИХ ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ»

Выполнил: студент группы 2-3-22
Николаев И.А.

Проверил: преподаватель курса
Петров И.С.

Смоленск 2026

«СОГЛАСОВАНО»
Ответственный за «Основную профессиональную образовательную программу» по направлению подготовки «Физическая культура». Направленность (профиль программы): «Физкультурно-оздоровительные технологии»

к.п.н., доцент И.В. Антипенкова

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра МЕНЕДЖМЕНТА И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«13» мая 2026 г.
протокол № 9
Заведующая кафедрой Е.В. Алпацкая

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«14» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# МАТЕМАТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

*Направленность (профиль программы): «Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 1
Семестры – 1,2
Итоговая форма контроля:
контрольная работа, экзамен

Рабочую программу разработали:
Алпацкая Е.В., к.п.н., доцент
Хармонова А.А., ст. преподаватель

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО ……. 3
2. Результаты обучения по дисциплине ……. 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП …… 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ……. 5
5. Содержание дисциплины ……. 5
5.1. Количество часов по видам занятий ……... 5
5.2. Содержание дисциплин по видам занятий…….. 6
5.2.1. Содержание лекционных занятий……. 6
5.2.2. Содержание практических занятий…….. 7
6. Самостоятельная работа студентов …… 8
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ……. 13
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины …… 13
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ……. 14
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 14
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине..... 14
7.2.3. Вопросы к экзамену……..... 19

8. Перечень основной и дополнительной литературы ……. 20
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины …… 21
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……. 22
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ……. 23

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО

Рабочая программа дисциплины «Математические методы в физической культуре и спорте» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере образования в области физической культуры и спорта; в сфере научных исследований в области физической культуры и спорта);

05 Физическая культура и спорт (в сфере спортивной подготовки, подготовки спортивных сборных команд).

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

педагогический;

рекреационный;

организационно-методический;

организационно-управленческий;

научно-исследовательский.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

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

ПК-8. Способен проводить систематизацию методических и информационных материалов.

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по блоку 1 дисциплины «Математические методы в физической культуре и спорте» составляет не более 50 % от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию данного блока.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Математические методы в физической культуре и

спорте» направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| Знать:<br>- значение и области применения математической статистики<br>Уметь:<br>- использовать изученные законы распределения случайных величин в практических задачах<br>- использовать основные приемы обработки экспериментальных данных для оценки значений параметров и проверки значимости гипотез<br>Иметь опыт:<br>владения теоретико-вероятностными методами для решения прикладных задач по специальности | 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых<br>B/01.6 Организация и проведение исследований рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых<br>05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения | УК-1 |
| Знать:<br>основное программное обеспечение, предназначенное для математических расчетов<br>Уметь:<br>обрабатывать статистическую информацию для оценки значений параметров и проверки статистических гипотез<br>Иметь опыт:<br>применения вероятностного подхода и статистического анализа для описания решения прикладных задач | 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий<br>F/06.6 Проведение выездных мероприятий по организационно-методическому сопровождению физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/08.6 Организационно-методическое сопровождение профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, специали- | ПК-8 |

| | | |
|---|---|---|
| | стов физкультурно-спортивных организаций, инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Математические методы в физической культуре и спорте» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, к обязательным дисциплинам Блока дисциплин: Б1. В.О2**.**

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе в 1-м и 2-ом семестрах по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля в 1-ом семестре контрольная работа, во 2-ом семестре - экзамен.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по математике и информатике в объеме средней школы.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 16 | 10 | 6 |
| Практические занятия | | 8 | 4 | 4 |
| Лекционные занятия | | 8 | 6 | 2 |
| Промежуточная аттестация (экзамен) | | 9 | экзамен | |
| ***Самостоятельная работа*** | | 83 | 26 | 57 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 108 | 36 | 72 |
| | **ЗЕ** | 3 | 1 | 2 |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекц. занятия | Практич. занятия | Самост. работа |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| Тема 1. Случайные величины. Основные распределения случайных величин | | | | |
| 1.1 Случайные величины | 12 | 1 | - | 11 |
| 1.2 Основные законы распределения случайных величин | 12 | 1 | - | 11 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Тема 2. Основы математической статистики | | | | |
| 2.1 Выборки и их характеристики | 15 | 2 | - | 13 |
| 2.2 Элементы теории оценок и проверки гипотез | 40 | 2 | 4 | 34 |
| 2.3 Корреляционно-регрессионный анализ | 20 | 2 | 4 | 14 |
| Экзамен | 9 | | | |
| Всего | 108 | 8 | 8 | 83 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий (8 час.)

**Тема 1.** Случайные величины. Основные распределения случайных величин (24 час.)

***Лекция №1. Случайные величины. Числовые характеристики случайных величин. Основные распределения случайных величин*** **(2 часа)**

План.

1. Понятие случайной величины. Виды случайных величин.
2. Ряд, многоугольник и функция распределения дискретной случайной величины.
3. Функция распределения и плотность распределения вероятностей непрерывной случайной величины.
4. Основные числовые характеристики случайных величин.
5. Числовые характеристики дискретных случайных величин.
6. Числовые характеристики непрерывных случайных величин.
7. Основные распределения дискретных случайных величин.
8. Основные распределения непрерывных случайных величин.

Изучение данной лекции направлено на приобретение знаний о случайных величинах, об основных числовых характеристиках случайных величинах, об основных законах распределения случайных величинах, умений применять знания при выполнении вычислительных операций, опыта практической работы с числовым материалом.

**Тема 2**. Основы математической статистики (75 час.)

***Лекция №2. Выборочный метод статистических исследований*** **(2 часа)**

План.

1. Выборочный метод исследования.
2. Первичная обработка экспериментальных данных.
3. Дискретный и интервальный вариационный ряд.

Изучение данной лекции направлено на приобретение знаний о выборочном

методе исследования, умений по выборочным данным составлять дискретный и интервальный вариационный ряд, опыта практической работы обработки и анализа экспериментальных данных.

***Лекция №3. Оценка параметров генеральной совокупности. Проверка статистических гипотез*** **(2 часа)**

План.

1. Понятие статистической оценки.
2. Точечные оценки.
3. Интервальные оценки.
4. Статистическая гипотеза.
5. Статистические критерии различий.
6. Параметрические критерии различий.
7. Непараметрические критерии различий.
8. Критерии согласия.

Изучение данной лекции направлено на приобретение знаний об основных статистических оценках, теоретических основ применения статистических методов для проверки статистических гипотез, умений проводить статистическую оценку основных параметров генеральной совокупности, проверку статистических гипотез с использованием параметрических и непараметрических критериев, опыта практической работы обработки и анализа экспериментальных данных.

***Лекция №4. Корреляционно-регрессионный анализ*** **(2 часа)**

План.

1. Коэффициент корреляции.
2. Коэффициент корреляции Пирсона.
3. Коэффициент корреляции Спирмена.

Изучение данной лекции направлено на приобретение теоретических основ сущности регрессионного и корреляционного анализа, умений вычислять коэффициент корреляции, опыта практической работы обработки и анализа экспериментальных данных.

### 5.2.2. Содержание практических занятий (8 час.)

*Практическое занятие №1-2.* Элементы теории оценок и проверки гипотез (4 час.)
План.

1. Вычисление основных выборочных показателей: выборочное среднее, мода, медиана, дисперсия, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации. Статистическая ошибка выборочной средней.
2. Составление доверительного интервала для генерального среднего для выборок разного объема.
3. Сравнение двух выборочных средних значений для независимых выборок (*t*-критерий Стьюдента).
4. Критерий Вилкоксона для двух независимых выборок.

*Практическое занятие №3-4.* Корреляционно-регрессионный анализ (4 час.)
План.
1. Построение корреляционного поля. Определение формы, направленности и тесноты корреляционной зависимости.
2. Вычисление коэффициента корреляции Пирсона.
3. Вычисление коэффициента ранговой корреляции Спирмена.
4. Построение линейного уравнения регрессии.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении темы студент самостоятельно готовиться по следующим вопросам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Случайные величины | 11 | Презентация, выполнение расчетно-графического задания, собеседование, тестирование |
| 2 | Основные законы распределения случайных величин | 11 | Выполнение расчетного задания, собеседование, тестирование |
| 3 | Выборки и их характеристики | 13 | Выполнение расчетно-графического задания, собеседование, тестирование |
| 4 | Элементы теории оценок и проверки гипотез | 34 | Выполнение расчетного задания, собеседование, тестирование |
| 5 | Корреляционно-регрессионный анализ | 14 | Выполнение расчетно-графического задания, собеседование, тестирование |
| Итого | | 83 | |

Примечание. Расчетно-графические задания составляют контрольную работу по дисциплине.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

Задания для самостоятельной работы

1. Ряд распределения, многоугольник и функция распределения дискретной случайной величины. Числовые характеристики дискретной случайной величины. Основные законы распределения дискретных случайных величин.

*Пример расчетно-графического задания*. Дано распределение дискретной случайной величины $X$. Найти математическое ожидание, дисперсию и среднее

квадратическое отклонение. Построить график функции распределения $F(x)$, полигон. Найти вероятность события $A = \{4 < X \le 8\}$.

| $x_i$ | 4 | 6 | 8 | 10 |
|---|---|---|---|---|
| $p_i$ | 0,3 | 0,2 | 0,4 | 0,1 |

*Контрольные вопросы*.

1. Что изучает теория вероятностей?
2. Что такое испытание? Приведите пример.
3. Дайте определение случайной величины.
4. Что называется законом распределения случайной величины?
5. Какая случайная величина называется дискретной?
6. Как называется табличная форма задания закона распределения дискретной случайной величины?
7. Что собой представляет графическая форма задания закона распределения дискретной случайной величины?
8. Чему равна сумма всех вероятностей значений дискретной случайной величины?
9. Какая числовая характеристика случайной величины имеет вероятностный смысл в том, что ее значение равно среднему арифметическому значению случайной величины?
10. Какая числовая характеристика имеет размерность квадрата случайной величины?
11. В каких случаях, вместо биномиального закона распределения используется закон распределение Пуассона?
12. Рассмотрите применение биномиального распределения в ставках на спорт (оценка результатов игрока).

2. Функция распределения и плотность распределения вероятностей непрерывной случайной величины. Числовые характеристики непрерывной случайной величины. Основные законы распределения непрерывных случайных величин.

*Пример расчетно-графического задания*. Непрерывная случайная величина *X* задана интегральной функцией распределения $F(x)$.

$$F(x) = \begin{cases} 0 & при \quad x \le 0, \\ \dfrac{x^2}{9} & при \quad 0 < x \le 3, \\ 1 & при \quad x > 3. \end{cases}$$

Определить дифференциальную функцию распределения $f(x)$, математическое ожидание, дисперсию и среднее квадратическое отклонение случайной величины *X*. Построить графики функций $F(x)$ и $f(x)$.

*Контрольные вопросы.*

1. Какая случайная величина называется непрерывной?
2. Чему равна вероятность того, что непрерывная случайная величина примет определенное значение?
3. Что такое дифференциальная функция распределения непрерывной

случайной величины?

4. Какие наиболее существенные черты закона распределения случайной величины выражают ее числовые характеристики?

5. Запишите формулу для вычисления дисперсии непрерывной случайной величины, заданной на интервале (a;b).

6. Чему равно математическое ожидание непрерывной случайной величины X, распределенной равномерно в интервале (4;8)?

7. Непрерывная случайная величина имеет показательный закон распределения. Запишите формулу её дифференциальной функции распределения.

8. Как изменяется вид кривой нормального распределения при одновременном уменьшении математического ожидания и среднего квадратического отклонения?

9. Постройте график нормированного распределения.

10. В чем заключается правило «трех сигм»?

11. Случайная величина имеет нормальный закон распределения с параметрами .

12. Составьте интервал, в котором практически достоверно заключены все ее значения.

3. Выборки и их характеристики.

*Пример расчетно-графического задания*. Произведена выборка результатов штрафных бросков в кольцо у учащихся 9-х классов (мальчиков): 7, 5, 4, 7, 8, 5, 6, 6, 5, 6, 7, 4, 9, 5, 6, 3, 7, 8, 6, 7, 7, 5, 6, 7 (количество попаданий из 10 бросков). По выборочным данным составить безынтервальный вариационный ряд, построить полигон. Вычислить выборочное среднее значение, дисперсию, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации, статистическую ошибку выборочной средней. Указать моду и медиану. Описать каждое полученное значение.

*Контрольные вопросы.*

1. В чем заключается выборочный метод исследования?

2. Какие обязательные требования предъявляются к выборочной совокупности?

3. Что такое вариационный ряд?

4. В исследовании принимали участие 76 человек. Для построения интервального вариационного ряда, по формуле Стерджеса, вычислите оптимальное число интервалов.

5. Расскажите алгоритм построения интервального вариационного ряда.

6. Что такое полигон и гистограмма? Схематично изобразите эти графики.

7. Верно ли утверждение, что «Кумулятивная кривая – это убывающая кривая»?

4. Элементы теории оценок и проверки гипотез.

*Пример расчетно-графического задания*. В начале учебного года проводилась оценка уровня общефизической подготовки студентов группы №1 (направле-

ние «Экономика») и группы №2 (направление «Юриспруденция») 1-го курса, и одним из контрольных упражнений был бег на 100 м. Результаты тестирования представлены в таблице (сек):

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Группа №1 (X)* | 9,5 | 10,1 | 9,7 | 10,8 | 10,2 | 9,2 | 9,0 | 10,4 | 11,0 | 10,7 | 9,6 | 10,5 |
| *Группа №2 (Y)* | 10,0 | 9,8 | 9,5 | 9,1 | 10,0 | 9,7 | 8,9 | 10,1 | 9,6 | 9,5 | 9,0 | 9,8 |

При помощи *t* - критерия Стьюдента установить, достоверны ли различия результатов бега на 100 м у студентов 1 курса направления «Экономика» и «Юриспруденция».

*Контрольные вопросы.*

1. Что называют статистической оценкой исследуемого параметра генеральной совокупности?
2. Какие данные являются несгруппированными? сгруппированными?
3. Чему равна мода вариационного ряда 2,3,3,4,5,6,8?
4. Произведено девять измерений некоторой случайной величины (в мм): 3,3,3,4,5,5,6,7,7. Чему равна медиана данного вариационного ряда?
5. Перечислите характеристики вариативности выборочной совокупности.
6. Известно, что коэффициент вариации равен 28%. Что можно сказать о выборочной совокупности?
7. Дана интервальная оценка $(5{,}5;\ 6{,}5)$ математического ожидания нормально распределенного количественного признака. Чему равна точечная оценка математического ожидания?
8. Дана интервальная оценка $(6{,}8;\ 9{,}8)$ математического ожидания нормально распределенного количественного признака. Чему равна точность этой оценки?
9. Что показывает статистическая ошибка, и как она зависит от объёма выборки?
10. В чем заключается ошибка первого рода?
11. Что такое «ось значимости»?
12. Что такое критерии различия?
13. Простой статистический ряд имеет вид: 2; 5; 2; 1; 4. Чему равен ранг варианты 5?
14. Критерий W-Вилкоксона. Сумма рангов значений исследуемого показателя первой группы , второй - . Чему равно эмпирическое значение W- критерия Вилкоксона?
15. Критерий W-Вилкоксона. Известно, что , при уровне значимости 0,05, при уровне значимости 0,01. На основании приведенных данных, какая принимается гипотеза?
16. Критерий t-Стьюдента. Известно, что , при уровне значимости 0,05, при уровне значимости 0,01. На основании приведенных данных, какая принимается гипотеза?
17. Какие вы знаете критерия согласия и, каковы условия их применения?
18. Что характеризуют показатели асимметрии и эксцесса?

5. Корреляционно-регрессионный анализ.

*Пример расчетно-графического задания*. Результаты, показанные десятиборцами в толкании ядра (X) и метании диска (Y), представлены в таблице:

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *X, м* | 16,28 | 14,21 | 15,12 | 13,39 | 13,38 | 13,38 | 13,62 | 13,90 |
| *Y, м* | 44,70 | 40,97 | 47,34 | 41,86 | 43,56 | 40,00 | 42,44 | 40,54 |

Определить форму и направление взаимосвязи между результатами в толкании ядра и метании диска с помощью построения графика корреляционного поля.

Вычислить коэффициент корреляции Браве-Пирсона между результатами в толкании ядра и метании диска.

Проверить достоверность найденного коэффициента корреляции.

*Контрольные вопросы.*

1. Что такое корреляционное поле?
2. Какие значения принимает коэффициент корреляции?
3. Расчетное значение коэффициента корреляции между случайными величинами и оказалось равным нулю. Что это означает?
4. Какова единица измерения коэффициента корреляции?
5. В каких случаях вычисляют коэффициенты множественной корреляции?
6. В чем состоит основная задача регрессионного анализа?
7. Выборочное уравнение парной регрессии имеет вид $y = 4 - 3x$. Чему равен выборочный коэффициент регрессии?
8. Выборочное уравнение парной регрессии имеет вид $y = -2 + 5x$. Какие значения может принимать выборочный коэффициент корреляции?
9. При построении выборочного уравнения парной регрессии вычислены: выборочный коэффициент корреляции $r = 0{,}65$ и выборочные средние квадратические отклонения $s_x = 2, s_y = 4$. Чему равен выборочный коэффициент регрессии X на Y?

Список литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно

1. Основы математической статистики: Учебное пособие для ин-тов физической культуры / Под ред. В.С.Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 176 с.

2. Гусева, Е. Н. Теория вероятностей и математическая статистика : учебное пособие : [16+] / Е. Н. Гусева. – 7-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 220 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83543 (дата обращения: 19.05.2026). – ISBN 978-5-9765-1192-7. – Текст : электронный.

3. Шмелёв, П. А. Элементы теории вероятностей и математической статистики : учебное пособие / Г. А. Шмелёва, А. Н. Фураев; П. А. Шмелёв .— Малаховка : МГАФК, 2014 .— 191 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/773030 (дата обраще-

ния: 19.05.2026)

4. Костенко, Е.Г. Математика и математическая статистика : учеб. пособие / Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма; Е.Г. Костенко .— Краснодар : КГУФКСТ, 2020 .— 151 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/814167 (дата обращения: 19.05.2026)

5. Алексеева, И.В. Математическая статистика в физической культуре и спорте / И.В. Алексеева .— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2020 .— 106 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/775919 (дата обращения: 19.05.2026)

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-1 | **01.003** Педагог дополнительного образования детей и взрослых<br>B/01.6 Организация и проведение<br>исследований рынка услуг дополнительного образования<br>детей и взрослых<br>**05.005** Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения | Знает (пороговый уровень):<br>основные методы поиска, сбора и обработки информации, метод системного анализа<br>Умеет (стандартный уровень):<br>находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи, использовать системный подход<br>Имеет опыт (эталонный уровень):<br>осуществлять критический анализ и синтез информации, полученной из различных источников,<br>работы с методикой системного подхода для решения поставленных задач. |
| ПК-8 | **05.005** Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий<br>F/06.6 Проведение выездных мероприятий по организационно-методическому сопровождению физической под- | Знает (пороговый уровень):<br>основные методы сбора и первичной обработки информации; компьютерные программы для обработки результатов научных исследований<br>Умеет (стандартный уровень):<br>производить простейшие расчеты с использованием программных средств<br>Имеет опыт (эталонный уровень):<br>работы с программными средствами для решения поставленных задач в области физической культуры и спорта |

| | | |
|---|---|---|
| | готовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/08.6 Организационно-методическое сопровождение профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивных организаций, инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта | |

Уровни оценки ожидаемых результатов:

• Пороговый – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• Стандартный – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• Эталонный – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Уровень теоретической подготовленности и сформированности практических умений и навыков бакалавров по использованию методов математической статистики для решения профессионально-прикладных задач оценивается тестированием непосредственно на каждом практическом занятии. Итоговый контроль теоретических знаний и практических умений бакалавров осуществляется с помощью контрольной работы и проведения экзамена.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

1. Закон распределения дискретной случайной величины $X$ задан таблицей распределения:

| $x_i$ | -1 | 1 | 3 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| $p_i$ | 0,3 | $p$ | 0,4 | 0,1 |

Чему равно значение $p$?

а) $p = 0{,}1$; б) $p = 0{,}3$; в) $p = 0{,}5$; г) $p = 0{,}2$.

2. Закон распределения дискретной случайной величины $X$ задан таблицей распределения:

| $x_i$ | -1 | 1 |
|---|---|---|
| $p_i$ | $p_1$ | $p_2$ |

Известно, что $M(X) = 0{,}4$. Чему равны значения $p_1$ и $p_2$?

а) $p_1 = 0{,}1$, $p_2 = 0{,}9$; б) $p_1 = 0{,}4$, $p_2 = 0{,}6$;

в) $p_1 = 0{,}3$, $p_2 = 0{,}7$; г) $p_1 = 0{,}5$, $p_2 = 0{,}5$.

3. Закон распределения дискретной случайной величины $X$ задан таблицей распределения:

| $x_i$ | -2 | 2 | 4 |
|---|---|---|---|
| $p_i$ | 0,5 | 0,2 | 0,3 |

Чему равна вероятность события $A = \{1 \leq X \leq 4\}$?

а) $p(A) = 0{,}5$; б) $p(A) = 0{,}3$; в) $p(A) = 0{,}2$; г) $p(A) = 1$.

4. Какая числовая характеристика случайной величины имеет вероятностный смысл в том, что ее значение равно среднему арифметическому значению случайной величины?

а) математическое ожидание;

б) дисперсия;

в) среднее квадратическе отклонение;

г) мода.

5. Множество значений дискретной случайной величины

а) является конечным множеством фиксированных величин;

б) является конечным или бесконечным, но счетным множеством фиксированных величин;

в) заполняет конечный промежуток на числовой оси;

г) заполняет конечный или бесконечный промежуток на числовой оси.

6. Закон распределения дискретной случайной величины $X$ задан таблицей распределения:

| $x_i$ | 0 | 2 | 4 |
|---|---|---|---|
| $p_i$ | 0,4 | 0,2 | 0,4 |

Тогда математическое ожидание этой случайной величины равно…

а) 1; б) 2; в) 4; г) 5.

7. Известно, что дисперсия дискретной случайной величины $X$ равна 16, тогда ее среднее квадратическое отклонение равно

а) 4; б) 8; в) 16; г) 0.

8. Известно, что среднее квадратическое отклонение случайной величины $X$ равно 0,2, тогда ее дисперсия равна

а) 0,2; б) 2; в) 0,4; г) 0,04.

9. Математическое ожидание случайной величины $X$ обладает свойством…

а) $M(C)=0$; б) $M(C)=C$;

в) $M(C)=-C$; г) $M(C)=2C$.

10. Случайная величина $X$ определена как $X=4$. Тогда математическое ожидание этой случайной величины равно…

а) $M(X)=0$; б) $M(X)=2$; в) $M(X)=4$; г) $M(X)=16$.

11. Дисперсия случайной величины $X$ обладает свойством …

а) $D(C\times X)=C\times D(X)$; б) $D(X+C)=D(X)$;

в) $D(X+C)=D(X)+C$; г) $D(C\times X)=D(X)$.

12. Случайная величина $X$ определена как $X=4$. Тогда дисперсия этой случайной величины равна…

а) $D(X)=0$; б) $D(X)=2$; в) $D(X)=4$; г) $D(X)=16$.

13. Функция распределения случайной величины есть

а) убывающая функция на всей числовой оси;

б) неубывающая функция на всей числовой оси;

в) функция, значения которой изменяются от -1 до 1;

г) функция, значения которой изменяются от - ¥ до + ¥ .

14. Закон распределения дискретной случайной величины $X$ задан таблицей распределения:

| $x_i$ | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|
| $p_i$ | 0,1 | 0,3 | 0,6 |

Тогда ее функция распределения вероятностей имеет вид…

а) $F(x)=\begin{cases}0{,}1, & \text{если } x\le 3\\ 0{,}3, & \text{если } 3<x\le 4\\ 0{,}6, & \text{если } 4<x\le 5\\ 1, & \text{если } x>5\end{cases}$

б) $F(x)=\begin{cases}0, & \text{если } x\le 3\\ 0{,}1, & \text{если } 3<x\le 4\\ 0{,}3, & \text{если } 4<x\le 5\\ 0{,}6, & \text{если } x>5\end{cases}$

в) $F(x)=\begin{cases}0, & \text{если } x\le 3\\ 0{,}1, & \text{если } 3<x\le 4\\ 0{,}3, & \text{если } 4<x\le 5\\ 1, & \text{если } x>5\end{cases}$

г) $F(x)=\begin{cases}0, & \text{если } x\le 3\\ 0{,}1, & \text{если } 3<x\le 4\\ 0{,}4, & \text{если } 4<x\le 5\\ 1, & \text{если } x>5\end{cases}$

15. Стандартным (нормированным) законом распределения $N(0;1)$ называется…

а) биномиальный закон распределения со значениями параметров $m=0$ и $n=1$;

б) равномерный закон распределения на отрезке $[0;1]$;

в) показательный закон распределения со значениями параметров l $=0$ и $n=1$;

г) нормальный закон распределения со значениями $M(X)=0$ и $D(X)=1$.

16. При увеличении значения параметра $\sigma^2$ график плотности вероятности нормального закона распределения …

а) смещается вдоль оси $x$ вправо;

б) смещается вдоль оси $x$ влево;

в) вытягивается вверх, сжимаясь вдоль оси $x$;

г) становится более плоским, растягиваясь вдоль оси $x$.

17. Дискретная случайная величина $X$ имеет биномиальный закон распределе-ния $P\left(X=\frac{3}{7}\right)=C_7^3\times p^3\times 0{,}8^4$. Тогда значение $p$ равно…

а) 0,1; б) 0,2; в) 0,4; г) 0,6.

18. Непрерывная случайная величина $X$ распределена по нормальному закону и ее плотность вероятности имеет вид $f(x)=\frac{1}{3\sqrt{2\pi}}e^{-\frac{(x-6)^2}{18}}$. Тогда дисперсия этой случайной величины $X$ равна…

а) 3; б) 6; в) 9; г) 18.

19. Непрерывная случайная величина $X$ задана функцией распределения вероятностей $F(x)=\begin{cases}1-e^{-5x}, & при\ x\geq 0,\\ 0, & при\ x<0.\end{cases}$

Тогда среднеквадратичное отклонение этой случайной величины равно…

а) 0,2; б) 0,5; в) 2,5; г) 5.

20. Математическое ожидание случайной величины $X$, распределенной равномерно в интервале $(2;8)$ равно…

а) 2; б) 3; в) 5; г) 8.

21. Случайная величина $X$ имеет нормальный закон распределения с параметра-ми $a=20, \sigma=2$. Тогда интервал, в котором практически достоверно заключены все ее значения…

а) $(14;26)$; б) $(18;22)$; в) $(10;20)$; г) $(10;40)$.

22. Статистическое распределение выборки имеет вид

| $x_i$ | 2 | 4 | 6 | 8 |
|---|---|---|---|---|
| $n_i$ | 5 | 8 | 5 | 7 |

Тогда объем выборки равен…

а) 10; б) 20; в) 25; г) 32.

23. Произведено восемь измерений некоторой случайной величины (в мм): 3,3,3,4,5,5,7,7. Тогда медиана данного вариационного ряда равна…

а) 3; б) 4,5; в) 5; г) 8.

24. Медиана вариационного ряда 2,3,3,4,5,6,8 равна…

а) 3; б) 4; в) 4,4; г) 7.

25. Произведено четыре измерения (без систематических ошибок) некоторой случайной величины (в мм): 7,9,10,16. Тогда несмещенная оценка математического ожидания равна…

а) 8; б) 9; в) 9,5; г) 10,5.

26. Несмещенная оценка дисперсии равна 4. Тогда среднее квадратическое отклонение равно…

а) 2; б) 4; в) 16; г) 8.

27. Характеристикой вариативности выборочной совокупности является:

а) выборочное среднее;

б) мода;

в) медиана;

г) выборочное среднее квадратическое отклонение.

28. Коэффициент вариации равен 10%, выборочное среднее составляет 10. Тогда среднее квадратическое отклонение равно…

а) 0,01; б) 1; в) 100; г) 10.

29. Статистическая ошибка выборочной средней составляет 2, а среднее квадратическое отклонение равно 6. Тогда объем выборки равен…

а) 2; б) 3; в) 4; г) 9.

30. Точечная оценка математического ожидания нормального распределения равна 15. Тогда его интервальная оценка может иметь вид…

а) $(12{,}5;17{,}5)$; б) $(14;17)$; в) $(12{,}5;15)$; г) $(15;17{,}5)$.

31. Надежность оценки принято выбирать равной:

а) 0,5; 0,55; 0,9; 0,95;

б) 0,9; 0,95; 0,99; 0,999;

в) 0,8; 0,85; 0,9; 0,95;

г) 0,96; 0,97; 0,98; 0,99.

32. При проверки нулевой гипотезы может быть допущена ошибка. Ошибка второго рода заключается в том, что:

а) отвергается нулевая гипотеза, хотя она на самом деле она верна;

б) принимается нулевая гипотеза, хотя она на самом деле она не верна;

в) отвергается альтернативная гипотеза, хотя она на самом деле она верна;

г) принимается альтернативная гипотеза, хотя на самом деле она не верна.

33. Простой статистический ряд имеет вид: 2; 5; 2; 1; 4. Ранг варианты 5 равен…

а) 4; б) 14; в) 5; г) 25.

34. Критерий *W*-Вилкоксона. Сумма рангов значений исследуемого показателя первой группы $\sum R_1 = 130$, второй - $\sum R_2 = 70$. Тогда эмпирическое значение *W*- критерия Вилкоксона равно…

а) 60; б) 70; в) 130; г) 200.

35. Критерий *t*-Стьюдента. Известно, что $t_{эмп} = 1{,}980$, $t_{кр} = 2{,}101$ при уровне значимости 0,05, $t_{кр} = 2{,}878$ при уровне значимости 0,01. На основании приведенных данных делается вывод, что…

а) принимается нулевая гипотеза при уровне значимости 0,05;

б) принимается альтернативная гипотеза при уровне значимости 0,05;

в) принимается нулевая гипотеза при уровне значимости 0,01;

г) принимается альтернативная гипотеза при уровне значимости 0,01.

д) принимается альтернативная гипотеза при уровне значимости 0,05 или нулевая гипотеза при уровне значимости 0,01.

36. Коэффициент корреляции принимает значения…

а) $[0;1]$; б) $[-1;1]$; в) $(0;1)$; г) $(-1;1)$.

37. Расчетное значение коэффициента корреляции между случайными величина-ми $X$ и $Y$ оказалось равным $r = 0$. Это означает, что наблюдается…

а) отсутствие взаимосвязи между случайными величинами $X$ и $Y$;

б) статистическая линейная зависимость между случайными величинами $X$ и $Y$;

в) статистическая нелинейная зависимость между случайными величинами $X$ и $Y$;

г) функциональная зависимость.

38. Выборочное уравнение парной регрессии имеет вид $y = 7 + 2x$. Тогда выборочный коэффициент регрессии равен…

а) $\frac{7}{2}$; б) 7; в) 2; г) $\frac{2}{7}$.

39. Выборочное уравнение регрессии имеет вид $y = 3 - 4x$. Тогда выборочный коэффициент корреляции *может быть* равен…

а) 3,0; б) $-4{,}0$; в) 0,7; г) $-0{,}7$.

40. При построении выборочного уравнения парной регрессии вычислены: выборочный коэффициент корреляции $r = 0{,}65$ и выборочные средние квадратические отклонения $s_x = 2, s_y = 4$. Тогда выборочный коэффициент регрессии $X$ на $Y$ равен…

а) -1,30; б) 5,20; в) 0,325; г) 1,30.

### 7.2.3. Вопросы к экзамену

1. Случайные величины, их типы и способы описания.
2. Ряд распределения дискретной случайной величины, многоугольник распределения.
3. Числовые характеристики дискретной случайной величины: математическое ожидание, дисперсия, среднее квадратическое отклонение.
4. Интегральная функция распределения непрерывной случайной величины, ее свойства и график.
5. Числовые характеристики непрерывной случайной величины.
6. Дифференциальная функция распределения непрерывной случайной величины, ее свойства.
7. Равномерное распределение, его графическое изображение.
8. Общее нормальное распределение, его графическое распределение.
9. Нормированное (стандартное) нормальное распределение, его графическое распределение.
10. Вероятность попадания нормально распределенной случайной величины в заданный интервал.
11. Правило «трех сигм».
12. Основные понятия математической статистики: генеральная совокупность, выборочная совокупность. Выборочный метод статистических исследований.
13. Понятие выборки. Требования, предъявляемые к выборке. Виды выборок.
14. Формы представления экспериментальных данных: статистический ряд, статистическое распределение выборки, вариационный ряд.
15. Безынтервальный (дискретный) вариационный ряд. Полигон. Кумулята.
16. Группировка статистических данных в виде интервального вариационного ряда. Гистограмма.
17. Характеристики положения выборочной совокупности: выборочное среднее, мода, медиана.

18. Характеристики вариативности выборочной совокупности: дисперсия, среднее квадратическое отклонение.
19. Коэффициент вариации.
20. Статистическая ошибка выборочной средней.
21. Интервальная оценка неизвестного параметра. Задача интервального оценивания, доверительный интервал, доверительная вероятность.
22. Доверительный интервал для оценки генерального среднего случайной величины имеющей нормальное распределение.
23. Понятие статистической гипотезы. Виды статистических гипотез. Общий алгоритм проверки статистической гипотезы.
24. Статистические критерии различий.
25. Параметрические критерии различий: проверка гипотезы о равенстве двух генеральных средних по независимым выборкам.
26. Параметрические критерии различий: проверка гипотезы о равенстве двух средних для связанных совокупностей.
27. Непараметрические критерии различий: проверка гипотезы о равенстве выборочных совокупностей по критерию Вилкоксона.
28. Критерии согласия.
29. Предварительная проверка соответствия нормальному распределению.
30. Регрессия. Задача регрессионного анализа. Уравнение регрессии.
31. Корреляция. Задачи корреляционного анализа.
32. Построение корреляционного поля, определение формы и направленности корреляционной зависимости.
33. Определение тесноты корреляционной связи. Коэффициент корреляции Браве-Пирсона.
34. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Критерии оценки знаний обучающихся на экзамене:

«отлично» выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания материала учебной дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений (тестовое задание выполнено на 91-100%);

«хорошо» выставляется студенту, если он хорошо знает материал учебной дисциплины, умеет применять полученные знания на практике, но допускает недочеты или ошибки при решении задачи (тестовое задание выполнено на 81-90%);

«удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний материала учебной дисциплины, недостаточно правильное понимание основных понятий курса, но при этом может применять имеющиеся знания по образцу в стандартной ситуации (тестовое задание выполнено на 70-80%);

«неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает большей части основного материала учебной дисциплины, не умеет использовать имеющиеся знания при решении типовых практических задач (тестовое задание выполнено менее чем на 70%).

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

Рекомендуемая литература (основная):

1. Основы математической статистики: Учебное пособие для ин-тов физической культуры / Под ред. В.С.Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 176 с.

2. Гусева, Е. Н. Теория вероятностей и математическая статистика : учебное пособие : [16+] / Е. Н. Гусева. – 7-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 220 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83543 (дата обращения: 19.05.2026). – ISBN 978-5-9765-1192-7. – Текст : электронный.

3. Шмелёв, П. А. Элементы теории вероятностей и математической статистики : учебное пособие / Г. А. Шмелёва, А. Н. Фураев; П. А. Шмелёв .— Малаховка : МГАФК, 2014 .— 191 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/773030 (дата обращения: 19.05.2026)

Рекомендуемая литература (дополнительная):

1. Костенко, Е.Г. Математика и математическая статистика : учеб. пособие / Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма; Е.Г. Костенко .— Краснодар : КГУФКСТ, 2020 .— 151 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/814167 (дата обращения: 19.05.2026)

2. Алексеева, И.В. Математическая статистика в физической культуре и спорте / И.В. Алексеева .— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2020 .— 106 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/775919 (дата обращения: 19.05.2026)

3. Колданов, А. П. Теория вероятностей и математическая статистика : учебник : [16+] / А. П. Колданов, П. А. Колданов. – Москва : Издательский дом Высшей школы экономики, 2023. – 249 с. – (Учебники Высшей школы экономики). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=708119 (дата обращения: 19.05.2026). – Библиогр.: с. 239. – ISBN 978-5-7598-2544-9 (в пер.). – ISBN 978-5-7598-2829-7 (e-book). – DOI 10.17323/978-5-7598-2544-9. – Текст : электронный.

4. Завьялов, О. Г. Теория вероятностей и математическая статистика с применением Excel и Maxima : учебное пособие / О. Г. Завьялов, Ю. В. Подпоретная ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. – Москва : Прометей, 2018. – 290 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494942 (дата обращения: 19.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907003-44-6. – Текст : электронный.

5. Канарейкин, А. И. Теория вероятностей и математическая статистика : учебник : [16+] / А. И. Канарейкин. – Москва ; Вологда : Инфра-Инженерия, 2024. – 136 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=727150 (дата обращения: 19.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9729-1976-5. – Текст : электронный.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

Интернет-источники:

1. http://sportfiction.ru/books/ - спортивная электронная библиотека, которая содержит электронные версии книг, периодических изданий, популярные и научные статьи.
2. Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: https://sportmed.ru
3. Физкультура и спорт (журнал)[Электронный ресурс]:[официальный сайт].- Режим доступа: http://www.fismag.ru
4. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ru
5. Теория и практика физической культуры[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru

Электронные библиотеки

1. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс Руконт». – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. http://www.elibrary.ru - eLIBRARY.RU (Научная электронная библиотека) - крупнейший российский информационно-аналитический портал.

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основной формой занятий по изучению дисциплины является:

- прослушивание лекционного курса по дисциплине;
- на практических занятиях решение типовых задач с интерпретацией полученных результатов;
- самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой (включая конспект лекций) по изучаемому курсу, выполнение заданий для самостоятельной работы.

Успешное усвоение дисциплины студентами предполагает обязательную подготовку к каждому виду занятий. Для эффективного усвоения материала дисциплины, при изучении теоретической части курса, студенту необходимо составлять подробный конспект основных вопросов рассматриваемых тем. Подготовка к практическим занятиям должна включать в себя проработку теоретического материала с использованием материала лекций, учебных пособий, учебников, выполнение домашних заданий. Системное изучение материала дисциплины обеспечивает его надежное закрепление в памяти и способствует более быстрой подготовки к экзамену.

Студентам необходимо обратить внимание на усвоение основных понятий математической статистики, терминов, закономерностей и т.д. Их непонимание

серьезно усложнит все освоение курса, построенного по принципу преемственности тем, разделов.

Для успешной сдачи экзамена по изучаемой дисциплине студент должен не только хорошо владеть теоретическим материалом, но и обладать основными практическими навыками:

- составления ряда распределения дискретной случайной величины;
- группировки и графического представления экспериментальных данных;
- оценивания параметров генеральной совокупности;
- осуществлять подбор статистического критерия и проверку гипотез о виде распределения и равенстве средних;
- устанавливать силу и характер корреляционной зависимости и производить проверку значимости коэффициента корреляции.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Ауд. 80 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов - 10; для преподавателя - 1. Мультимедийная доска - 1. Перечень технических средств обучения: рабочие станции 2 шт, принтер. Комплекты раздаточных материалов и библиотечный фонд кафедры: «Математика», «Математические методы в ФКиС», «Физика», «Информационные технологии», «Информатика». |
| 2. | Ауд. 83 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 30; для преподавателя - 1. рабочие станции – 1 шт, Проектор, экран, учебная доска для мела. |
| 3. | Ауд. 84 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 18; для преподавателя - 1. |
| 4. | Ауд.№ 88 | Укомплектованы |

| | | |
|---|---|---|
| | учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | специализированной<br>мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест:<br>для студентов -30;<br>для преподавателя -2.<br>Учеб.доска для мела - 2.<br>Перечень технических<br>средств обучения:<br>рабочие станции - 32 шт,<br>проектор, экран. |
| 5. | Аудитория № Д1 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы<br>специализированной<br>мебелью и техническими средствами обучения для<br>представления<br>информации.<br>Количество посадочных мест:<br>для студентов -14;<br>для преподавателя -1.<br>Учеб.доска для мела - 1.<br>Перечень технических<br>средств обучения:<br>рабочие станции 15 шт, принтер. |
| 6. | Читальный зал библиотеки учебного корпуса №1, пр.Гагарина21 | 28 посадочных мест, рабочие станции – 10 штук, принтер, ксерокс, телевизор |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

СОГЛАСОВАНО:

Ответственная за ОПОП Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра МЕНЕДЖМЕНТА И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«13» мая 2026 г.
протокол № 9
Заведующая кафедрой Е.В. Алпацкая

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«14» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ФИЗИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

основной профессиональной образовательной программы

**по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»**

***Направленность (профиль программы): физкультурно-оздоровительные технологии***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 1
Семестр – 1-2
Итоговая форма контроля – зачет (2 семестр)

Рабочую программу разработали:
Каткова Т.В., к.п.н., доцент

Смоленск, 2026

**СОДЕРЖАНИЕ**


| | СТР. |
|---|---|
| 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта | 3 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине | 5 |
| 3. Место дисциплины в структуре ОПОП | 6 |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы | 6 |
| 5. Содержание дисциплины | 7 |
| 5.1. Количество часов по видам занятий | 7 |
| 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий | 7 |
| 5.2.1. Содержание лекционного материала | 7 |
| 5.2.2. Содержание практических занятий | 9 |
| 6. Самостоятельная работа студентов | 12 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | 13 |
| 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины | 13 |
| 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы | 14 |
| 7.2.1. Вопросы к зачету | 14 |
| 7.2.2. Примерные индивидуальные задания для промежуточного контроля | 16 |
| 8. Перечень основной и дополнительной литературы | 19 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины | 20 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 20 |
| 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины | 21 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
## 1.1 Выписка из ФГОС 3++

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере образования в области физической культуры и спорта; в сфере научных исследований в области физической культуры и спорта);

05 Физическая культура и спорт (в сфере спортивной подготовки, подготовки спортивных сборных команд).

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

педагогический;

рекреационный;

организационно-методический;

организационно-управленческий;

научно-исследовательский.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

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

ПК-8. Способен проводить систематизацию методических и информационных материалов.

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по блоку 1 дисциплины «Физические основы двигательной деятельности» составляет не более 50 % от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию данного блока.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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

ПК– 8 – способен осуществлять методы сбора и (первичной) обработки (и анализа) информации

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- роль и основы двигательной деятельности человека,<br>их роль и место в теории физической культуре;<br>-основные методы систематизации и наглядного представления физических данных<br>- биомеханика двигательных действий<br>**Уметь:**<br>- самостоятельно осуществлять и применять в соответствии с целями деятельности законы механики; рассчитывать характеристики различных видов механического движения;<br>-обрабатывать результаты измерений, обнаруживать зависимость между физическими величинами;<br>объяснять полученные результаты и делать выводы.<br>**Иметь опыт:**<br>- применения физических основ двигательной деятельности в профессиональной деятельности;<br>- статистического анализа для описания решения прикладных задач механики | ПС – Педагог дополнительного образования детей и взрослых<br>B/01.6 – Организация и проведение исследований рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых<br>ПС – Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>E/01.6 – Организация и выполнение с населением занятий по физической и технической подготовке, физкультурных и спортивных мероприятий в горной среде на этапе начального разучивания двигательных действий<br>E/02.6 – Организация и выполнение с населением занятий по физической и технической подготовке в горной среде на этапе углубленного разучивания двигательных действий<br>E/03.6 – Организация и выполнение с населением занятий по физической и технической подготовке в горной среде на этапе закрепления и совершенствования двигательных действий<br>ПС – Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта | УК-1<br>ПК-8 |

| | | |
|---|---|---|
| | A/01.6 – Управление эксплуатацией инвентаря и оборудования, используемого для деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях<br>C/01.6 – Управление процессами технической эксплуатации, ремонта и модернизации спортивного и технологического оборудования | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физические основы двигательной деятельности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, к обязательным дисциплинам Блока дисциплин Б1.В.03.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе в 1-2 семестре по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля: зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по физике, математике и информатике в объеме средней школы.

Дисциплина «Физические основы двигательной деятельности» является предшествующей для освоения следующих дисциплин: «Биомеханика», «Биохимия», «Физиология человека»

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Физические основы двигательной деятельности» имеет трудоемкость, равную 3 зачетным единицам (108 часов).

**Распределение часов по видам учебной работы**

| **Вид учебной работы** | | **Всего часов** | семестр | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 8 | 4 | 4 |
| Лекции | | 4 | 2 | 2 |
| Семинары | | - | - | |
| Практические занятия | | 4 | 2 | |
| Лабораторные работы | | - | - | |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | 4 | | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 62 | 32 | 30 |
| Общая трудоемкость | часы | 72 | 36 | 36 |
| | ЗЕ | 2 | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

Тема 1. Кинематика поступательного движения материальной точки.

Тема 2. Динамика поступательного движения материальной точки.

Тема 3. Виды сил в природе.

Тема 4. Законы сохранения в механике.

Тема 5. Криволинейное и вращательное движение.

Тема 6. Механика твердого тела.

Тема 7. Статика.

Тема 8. Механические колебания и волны.

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекц. занятия | Практич. занятия | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Тема 1. Кинематика поступательного движения материальной точки | | 2 | 2 | 8 |
| Тема 2. Динамика поступательного движения материальной точки | | | | 8 |
| Тема 3. Виды сил в природе | | | | 8 |
| Тема 4. Законы сохранения в механике | | | | 8 |
| Тема 5. Криволинейное и вращательное движение | | 2 | - | 8 |
| Тема 6. Механика твердого тела | | | | 10 |
| Тема 7. Статика | | | | 12 |
| Зачет | 4 | | | |
| Всего | 72 | 4 | 2 | 62 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий
## 5.2.1. Содержание лекционных занятий

### 1 семестр

**Лекция №1. Кинематика и динамика поступательного движения материальной точки. Законы сохранения в механике. (2 часа)**

План

1. Ведение в физические основы двигательной деятельности.

2.Основные понятия кинематики поступательного движения МТ.

3.Скорость, средняя, мгновенная. Ускорение. Уравнения кинематики поступательного движения материальной точки.

4. Динамика. Законы Ньютона.

5. Законы сохранения в механике.

Краткое содержание:

Кинематика и динамика как один из разделов механики изучающий механическое движение. Характеристика основных понятий кинематики и динамики. Основные законы кинематики и динамики. Консервативные силы, потенциальная и кинетическая энергия. Закон сохранения энергии в механике. Закон сохранения импульса. Применение закона сохранения импульса к ударам.

Изучение данной лекции направлено на приобретение знаний теоретических основ кинематики и динамики поступательного движения материальной точки, знать смысл физических законов классической механики, уметь **применять знания** теоретических основ кинематики, динамики и законов сохранения для решения задач; приводить примеры опытов и формирование профессиональной (ПК-8) и универсальной компетенций (УК-1).

## 2 семестр

## Лекция №2. Криволинейное и вращательное движение. Механика твердого тела. (2 часа)

План:

1. Динамика движения материальной точки по окружности. Тангенциальная и нормальная составляющая ускорения материальной точки.
2. Уравнения кинематики вращательного движения.
3. Момент инерции. Моменты инерции некоторых тел.
4. Кинетическая энергия вращающегося тела. Плоское движение твердого тела.
5. Момент силы. Уравнение динамики вращательного движения твердого тела.
6. Момент импульса тела. Изменение момента импульса. Закон сохранения момента импульса.

Краткое содержание:

В природе движение тела чаще всего происходит по кривым линиям. Почти любое криволинейное движение можно представить как последовательность движения по дугам окружностей.

Равномерное движение тела по окружности, мгновенное ускорение, тангенциальная составляющая ускорения, нормальная составляющая ускорения, полное ускорение, угловое перемещение, угловая скорость, угловое ускорение. Связь между линейными и угловыми величинами. Уравнения кинематики вращательного движения. Момент инерции - мера инертности твердых тел при вращательном движении. Момент инерции системы, кинетическая энергия вращающегося тела, момент силы относительно неподвижной точки О и момент силы относительно неподвижной оси Z, момент импульса материальной точки относительно неподвижной точки О и момент импульса относительно неподвижной оси Z, закон сохранения момента импульса, уравнение динамики вращательного движения твердого тела.

Изучение данной темы направлено на приобретение студентами **знаний смысла** физических величин: тангенциальной и нормальной составляющей ускорения материальной точки, углового перемещения, угловой скорости, углового ускорения, момента силы, момента инерции, момента импульса тела, связь угловых и линейных величин; умений проводить научный анализ результатов исследования криволинейного и вращательного движения и формирование профессиональной (ПК-8) и универсальной компетенций (УК-1).

### 5.2.2. Содержание практических занятий (4 часа)

**1 семестр**

**Тема 1. Кинематика и динамика поступательного движения материальной точки. Законы сохранения в механике (2 часа).**

Практическое занятие №1 Вычисление кинематических характеристик движения материальной точки. Применение законов Ньютона и законов сохранения для решения практических задач.

План.

1. Равномерное прямолинейное движение и его графическое представление. Ускорение тела. Равноускоренное прямолинейное движение, графики. Уравнения кинематики поступательного движения материальной точки.
2. Динамика поступательного движения тела. Центр масс тела.
3. Применение закона сохранения энергии и импульса для решения практических задач.

Литература

1. Трофимова Т. И. Т761 Курс физики: учеб. пособие для вузов / Т. И. Трофимова. — 15-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 560 с. ISBN 978-5-7695-4565-8 Учебное пособие (9-е издание)

2. Каткова Т. В Механика (задачи и тесты). Уч. пособие. / Т.В. Каткова – Смоленск: ООО «Принт-экспресс», 2014.

3. Физика. Механика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / К.В. Аленькина, Р.М. Маркель, В.М. Любимский. — Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2009. — 76 с. — ISBN 978-5-7782-1144-5. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/206162

4. Никеров, В.А. Физика для вузов. Механика и молекулярная физика [Электронный ресурс]: учебник / В.А. Никеров. — М.: ИТК "Дашков и К", 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-394-00691-3. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/689286

Изучение данной темы направлено на приобретение студентами знаний основных понятий кинематики и динамики, законов классической механики; умений объяснять и применять данные знания для решения задач по вычислению средней скорости движения и кинематических характеристик материальной точки, для решения задач на закон сохранения импульса и полной механической энергии. Навыков применения полученных знаний в последующей профессиональной деятельности формирование профессиональной (ПК-8) и универсальной компетенций (УК-1).

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении темы студент самостоятельно готовиться по следующим вопросам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Тема 1. Кинематика поступательного движения материальной точки – 8 часов** | | | |
| 1 | Предмет физики. Методы физического исследования. Предмет и задачи механики. Механическое движение. Кинематика. Система отсчета. Траектория, путь и перемещение. Скорость. Ускорение. Уравнения кинематики поступательного движения материальной точки. Исследование кинематики точки методом графического дифференцирования. Графическое описание движения. | 8 | Проверка отчетов по практической работе, собеседование |
| **Тема 2. Динамика поступательного движения материальной точки – 8 часов** | | | |
| 1 | Динамика. Предмет динамики и ее основные задачи. Инерциальные и неинерциальные системы отсчета. Законы динамики материальной точки. Дифференциальные уравнения движения точки и их интегрирование. Движение тела, брошенного под углом к горизонту. Силы в механике. | 8 | Проверка конспекта, собеседование по теме. |
| **Тема 3. Работа, мощность, энергия. – 8 часов** | | | |
| 1 | Импульс тела. Импульс силы. Работа и мощность. Механическая энергия. Теорема о кинетической энергии системы. | 8 | Проверка отчетов по практической работе. |
| **Тема 4. Законы сохранения. – 8 часов** | | | |
| 1 | Закон сохранения механической энергии. Упругие и неупругие столкновения. Закон сохранения импульса. | 8 | Презентация, проверка конспекта. Проверка выполнения индивидуального задания, собеседование по результатам работы. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 5. Криволинейное и вращательное движение. – 8 часов** | | | |
| 1 | Тангенциальная и нормальная составляющая ускорения. Полное ускорение. Угловое перемещение, угловая скорость, угловое ускорение. Связь угловых и линейных величин. Уравнения кинематики вращательного движения. | 8 | Презентация, проверка отчетов по практической работе, собеседование |
| **Тема 6. Механика твердого тела. - 10 часов** | | | |
| 1 | Момент силы, момент импульса. Момент инерции. Определение момента инерции тела человека. Основное уравнение динамики вращательного движения. Кинетическая энергия вращательного движения. Закон сохранения момента импульса. | 10 | Презентация, проверка конспекта, собеседование. Собеседование, демонстрация презентации |
| **Тема 7. Статика - 12 часов** | | | |
| 1 | Условия равновесия тела. Рычаг. Центр тяжести. Виды равновесия в спортивной практике. Гидроаэромеханика. Закон Паскаля. Закон Архимеда. Условие плавания тел. | 12 | Презентация, проверка конспекта, собеседование. Проверка отчетов по практической работе. |
| | Всего | 62 | |

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-1<br>ПК– 8 | ПС – Педагог дополнительного образования детей и взрослых<br>B/01.6 – Организация и проведение исследований рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых<br>ПС – Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>E/01.6 – Организация и выполнение с населением занятий по физической и технической подготовке, физкультурных и спортивных мероприятий в горной среде на этапе начального разучивания двигательных действий<br>E/02.6 – Организация и выполнение с населением занятий по физической и технической подготовке в горной среде на этапе углубленного разучивания двигательных действий<br>E/03.6 – Организация и выполнение с населением занятий по физической и технической подготовке в горной среде на этапе закрепления и совершенствования двигательных действий<br>ПС – Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта<br>A/01.6 – Управление эксплуатацией инвентаря и оборудования, используемого для деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а | **Знает** (пороговый уровень): основы двигательной деятельности человека их роль и место в теории физической культуры и спорта, основные методы сбора и первичной обработки информации; компьютерные программы для обработки результатов научных исследований<br><br>**Умеет** (стандартный уровень): самостоятельно осуществлять и применять в соответствии с целями деятельности законы механики; рассчитывать характеристики различных видов механического движения; производить простейшие расчеты с использованием программных средств<br><br>**Имеет опыт** (эталонный уровень): применения физических основ двигательной деятельности в практической деятельности; работы с программными средствами для решения поставленных задач в области физической культуры и спорта |

| | | |
|---|---|---|
| | также в образовательных организациях<br>С/01.6 – Управление процессами технической эксплуатации, ремонта и модернизации спортивного и технологического оборудования | |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Вопросы к зачету

1. Физика: предмет, методы, цели и задачи дисциплины.
2. Предметы и задачи механики. Кинематика. Система отсчета. Кинематическое уравнение движения материальной точки.
3. Траектория, путь, перемещение.
4. Скорость: определение, средняя скорость, мгновенная скорость.
5. Графическое описание движения.
6. Элементы описания движения человека.
7. Динамика. Ее цели и задачи. Первый закон Ньютона. Инертность. Инерциальная система отсчета. Масса. Сила.
8. Второй закон Ньютона. Принцип независимости действия сил. Сложение сил.
9. Третий закон Ньютона. Центр масс тела. Масса тела. Распределение массы в теле человека.
10. Применение законов динамики для анализа движений спортсменов.
11. Гравитационные силы. Закон всемирного тяготения. Сила тяжести и вес. Перегрузки и невесомость.
12. Силы трения покоя и скольжения. Коэффициент трения скольжения. Сила трения качения. Силы сопротивления при движении в жидкости и газе.
13. Консервативные силы, потенциальная энергия. Закон сохранения энергии в механике. Энергетика прыжков.

14. Закон сохранения импульса. Применение закона сохранения импульса к ударам. Соударение предмета с движущимся массивным препятствием.
15. Динамика движения материальной точки по окружности. Тангенциальная и нормальная составляющая ускорения материальной точки.
16. Угловое перемещение. Угловая скорость. Угловое ускорение. Период вращения. Частота вращение.
17. Связь угловых и линейных величин. Уравнения кинематики вращательного движения.
18. Момент инерции тела, системы тел, тел правильной формы. Теорема Штайнера.
19. Кинетическая энергия вращающегося тела. Кинетическая энергия плоского движения. Теорема о движении центра масс.
20. Момент силы относительно неподвижной точки. Момент силы относительно неподвижной оси. Уравнение динамики вращательного движения твердого тела.
21. Момент импульса относительно неподвижной точки. Момент импульса относительно неподвижной оси. Закон сохранения момента импульса.
22. Цели и задачи статики. Центр тяжести.
23. Рычаги и блоки. Условия равновесия тела. Рычаг. Виды равновесия.
24. Элементы механики жидкостей.
25. Свободные колебания: гармонические и затухающие колебания. Вынужденные колебания.
26. Механические гармонические колебания и их характеристики. Пружинный и математический маятник. Волны.

### 7.2.2. Примерные индивидуальные задания для промежуточного контроля

Индивидуальные задания составлены с учетом спортивной практики, связей с такими дисциплинами, как математика, биомеханика.

1. Велосипедист проехал первую часть пути со скоростью 30км/ч, а вторую, равную первой по длине, со скоростью 48 км/ч. Определите среднюю скорость велосипедиста.

2. Автобус, двигавшийся прямолинейно в одном направлении со скоростью 60 км/ч, затормозил у остановки в течение 5с. Найдите тормозной путь автобуса.

3. Мяч упал вниз с высоты 50м. Найдите скорость мяча в момент падения и время, в течение которого он падал.

4. Поезд массой $10^{6}$ кг, двигавшийся по прямолинейному участку, за 30с увеличил скорость с 54км/ч до 72км/ч. Найдите силу тяги, если коэффициент сопротивления движению равен 0,006.

5. Начальная скорость полета тела спортсмена при прыжке в длину равна 8м/с и направлена под углом $20^{0}$. Найдите длину прыжка и максимальную высоту, если в конце отталкивания эта высота была 1м.

6. С какой силой давит человек массой 90кг на пол лифта, движущегося ускоренно вверх с ускорением 3м/с$^2$ ?

7. Одномерное и прямолинейное движение тела массой 3кг описывается уравнением $S = 3t^2 + 5t - 2$. Определите импульс тела через 4с после начала движения.

8. Один вагон, идущий со скоростью 10 км/ч, догоняет другой вагон, идущий со скоростью 2 км/ч, сцепляется с ним, вместе они сталкиваются с третьим стоящим вагоном. Определите общую скорость движения трех вагонов, если их массы одинаковы. Трением о рельсы пренебречь.

9. Вертикально вверх брошен мяч со скоростью 8м/с. Пренебрегая сопротивлением воздуха, определите, на какой высоте потенциальная энергия мяча в два раза превысит кинетическую.

10. Скорость свободно падающего тела массой 4кг на некотором пути увеличилась от 2м/с до 8м/с. Определите работу силы тяжести на этом пути.

11. Диск радиусом 20см вращается вокруг неподвижной оси, причем зависимость угла поворота от времени задается уравнением $\varphi=5+2t+t^2+t^3$ . Требуется определить для произвольной точки на ободе диска через 4с после начала движения следующие величины: угловую скорость, угловое ускорение, модуль полного ускорения.

12. Конькобежец, двигаясь по окружности радиусом 150м, изменяет свою скорость от 3м/с до 6м/с за 5с. Определите угловое перемещение конькобежца за это время, угловую скорость в конце пути.

13. Два диска с радиусами 20см и 30см и массами 2кг и 3кг соответственно насажены на общую ось. Верхний диск радиусом 20см вращается с угловой скоростью 10 рад/с, нижний диск радиусом 30см неподвижен. Определите угловую скорость совместного вращения двух дисков после столкновения верхнего диска с нижним диском.

14. Два шарика массами 0,5кг и 0,3кг, закрепленные на тонком невесомом стержне, на расстоянии от оси вращения соответственно на 0,7м и на 0,9м, вращаются относительно неподвижной оси под действием момента 20Нм. Определите угловое ускорение шариков.

16. На концах доски длиной 4,5м и массой 5кг качаются два человека массами 52кг и 64кг. Определите, где от концов доски должна находиться опора, чтобы вся система находилась в равновесии?

17. Материальная точка совершает гармонические колебания по закону $x=0,1\cos[(\pi/3)t+(\pi/8)]$. Определите линейную скорость и ускорение точки в момент времени, равный 3с от начала движения.

18. Гармонические колебания материальной точки описываются уравнением $x=0,02\cos[(\pi/2]t+(\pi/6)]$. Определите амплитуду колебаний, циклическую частоту, период колебаний.

## Критерии оценивания расчетной задачи.

Решение каждой задачи оценивается, исходя из критериев, приведенных в таблице

| **Качество решения** | **Оценка** |
|---|---|
| Правильное решение задачи: | |
| получен верный ответ в общем виде и правильный численный ответ с указанием его размерности, при наличии исходных уравнений в «общем» виде – в «буквенных» обозначениях; | **5** |
| отсутствует численный ответ, или арифметическая ошибка при его получении, или неверная запись размерности полученной величины; задача решена по действиям, без получения общей формулы вычисляемой величины. | **4** |
| Записаны ВСЕ необходимые уравнения в общем виде и из них можно получить правильный ответ (ученик не успел решить задачу до конца или не справился с математическими трудностями)<br>Записаны отдельные уравнения в общем виде, необходимые для решения задачи. | **3** |
| Грубые ошибки в исходных уравнениях. | **2** |

## Критерии оценки знаний студентов на зачете

**«Зачтено»** выставляется студенту, который прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно, аргументированно ответил на все вопросы, с приведением примеров; показал верное понимание физической сущности рассматриваемых явлений и закономерностей, законов, теорий, а также правильное определение физических величин, их единиц и способов измерения; правильно выполняет чертежи, схемы и графики; строит ответ по собственному плану, сопровождает рассказ новыми примерами, осуществляет поиск, критический анализ, синтез информации, применяет системный подход для решения задач.

**«Не зачтено»** выставляется студенту, который не справился с 50 % вопросов билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки; не может ответить на дополнительные вопросы преподавателя.

## 8. Перечень литературы

Основная литература

1. Трофимова Т. И. Т761 Курс физики: учеб. пособие для вузов / Т. И. Трофимова. — 15-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 560 с. ISBN 978-5-7695-4565-8 Учебное пособие (9-е издание)

2. Трофимова Т.И. Курс физики: задачи и решения. Учебное пособие. – М.: Академия, 2011.

3. Каткова Т. В Механика (задачи и тесты). Уч. пособие. / Т.В. Каткова – Смоленск: ООО «Принт-экспресс», 20014. – 112 с.

4. Физика. Механика. (Электронный ресурс): учеб. Пособие /К.В.Аленькина, Р.М.Маркель, В.М.Любимский. –Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2009. -76с. – ISBN 978-5-7782-1144-5.

Дополнительная литература:

1. Физика. Механика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / К.В. Аленькина, Р.М. Маркель, В.М. Любимский. — Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2009. — 76 с. — ISBN 978-5-7782-1144-5. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/206162

2. Курс «Основы современного естествознания» для студентов физических специальностей вузов [Электронный ресурс] / В.М. Грабов, Пронин, Семенова // Физическое образование в вузах. — 2013. — №1. — С. 27-32. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/420657

3. Никеров, В.А. Физика для вузов. Механика и молекулярная физика [Электронный ресурс]: учебник / В.А. Никеров. — М.: ИТК "Дашков и К", 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-394-00691-3. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/689286

4. Чакак, А.А. Курс физики. Физические основы механики [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / А.А. Чакак. — Оренбург : ГОУ ОГУ, 2006. — 182 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/190626

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: https://elibrary.ru/defaultx.asp
2. Электронно-библиотечная система РУКОНТ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search
3. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.rsl.ru
4. Library.ru - информационно-справочный портал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.library.ru
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
6. Президентская библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.prlib.ru
7. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://nlr.ru
8. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://sportfiction.ru
9. Спортивная электронная библиотека[Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://sportfiction.ru

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основной формой занятий по изучению дисциплины является:

- прослушивание лекционного курса по дисциплине;

- на практических занятиях решение типовых задач с интерпретацией полученных результатов;

- самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой (включая конспект лекций) по изучаемому курсу, выполнение заданий для самостоятельной работы.

Успешное усвоение дисциплины студентами предполагает обязательную подготовку к каждому виду занятий. Для эффективного усвоения материала дисциплины, при изучении теоретической части курса, студенту необходимо составлять подробный конспект основных вопросов рассматриваемых тем. Подготовка к практическим занятиям должна включать в себя проработку теоретического материала с использованием материала лекций, учебных пособий, учебников, выполнение домашних заданий. Системное изучение материала дисциплины обеспечивает его надежное закрепление в памяти и способствует более быстрой подготовки к зачету.

Студентам необходимо обратить внимание на усвоение основных понятий механике. Их непонимание серьезно усложнит все освоение курса, построенного по принципу преемственности тем.

Для успешной сдачи зачета по изучаемой дисциплине студент должен не только хорошо владеть теоретическим материалом, но и обладать основными практическими навыками:

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| | Ауд. 80 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов - 10; для преподавателя - 1.<br>Мультимедийная доска - 1.<br>Перечень технических средств обучения:<br>рабочие станции 2 шт, принтер.<br>Комплекты раздаточных материалов и библиотечный фонд кафедры: «Математика», «Математические методы в ФКиС», «Физика», «Информационные технологии», «Информатика». |
| | Ауд. 83 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 30; для преподавателя - 1.<br>рабочие станции – 1 шт,<br>Проектор, экран, учебная доска для мела. |
| | Ауд. 84 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 18;<br>для преподавателя - 1. |
| | Ауд.№ 88 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест:<br>для студентов -30;<br>для преподавателя -2.<br>Учеб.доска для мела - 2.<br>Перечень технических средств обучения:<br>рабочие станции - 32 шт,<br>проектор, экран. |
| | Аудитория № Д1 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест:<br>для студентов -14;<br>для преподавателя -1. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Учеб.доска для мела - 1.<br>Перечень технических<br>средств обучения:<br>рабочие станции 15 шт, принтер. |
| | Читальный зал библиотеки учебного корпуса №1, пр.Гагарина21 | 28 посадочных мест, рабочие станции – 10 штук, принтер, ксерокс, телевизор |

**Лицензионное программное обеспечение**

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

СОГЛАСОВАНО:

Ответственная за ОПОП Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» 05 2026 г.

Рабочая программа дисциплине

# ОСНОВЫ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

*Направленность (профиль программы):*
*«Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 2,3
Семестр – 4,5
Итоговая форма контроля: зачет – 5 семестр

Рабочую программу разработала:
Тарасова Э.П., к.п.н., доцент

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта . 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 6
5. Содержание дисциплины ..... 6
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 6
5.2.Содержание дисциплины по видам занятий ..... 7
6. Самостоятельная работа студентов ..... 12
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 15
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 15
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 16
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 16
7.2.2. Вопросы к зачету ..... 16
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 17
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля) ..... 18
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 19
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 20

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (ПС):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (ПДО);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (ИМД);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (РО).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность следующих компетенций:

- универсальные: УК-7
- профессиональные: ПК-2, ПК-3.

| Результаты обучения по дисциплине | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:** | | |
| Методика оздоровительной тренировки | ИМД D/04.5 | ПК-3 |
| Базовые принципы планирования, дозирования и определения регулярности индивидуальной нагрузки | ИМД D/04.5 | ПК-3 |
| Виды тренажерных устройств, их классификация<br>Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств | ИМД D/04.5 F /03.6 | УК-7<br>ПК-3 |
| **Уметь:** | | |
| Давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий | ИМД D/04.5 | УК-7 |
| Давать разъяснения по корректировке техники выполнения двигательных действий | ИМД D/04.5 | ПК-2, ПК-3 |
| Составлять и реализовывать индивидуальные программы физической подготовки и развития населения | ИМД F /03.6 | ПК-2, ПК-3 |
| **Владеть:** | | |
| Подбор рекомендации по выбору оптимальных нагрузок с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, показаний и противопоказаний к определенным видам занятий | ИМД D/04.5 | УК-7; ПК-2; ПК-3 |
| Разбор ошибок в выполнении двигательных действий, оказание методической помощи при изучении и совершенствовании двигательных действий | ИМД D/04.5 | ПК-3 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Основы персонального тренинга» относится к обязательным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений (Б1.В.04).

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2-3 курсах в 4-5 семестрах по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет (5 семестр).

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: анатомия, физиология человека, физиология физкультурно-оздоровительной деятельности, валеология, гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности, психология.

Цель дисциплины «Основы персонального тренинга» – формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для инструктора-методиста, преподавателя физической культуры, педагога дополнительного образования, а также педагогической работы в различных звеньях системы физического воспитания, в организационно-управленческой и научно-исследовательской деятельности бакалавра физической культуры, способного проводить индивидуальные тренировки.

Задачи учебной дисциплины «Основы персонального тренинга» – сформировать у студентов понимание важности исполнения своих профессиональных обязанностей, расширить диапазон компетенций, необходимых для предстоящей профессионально-педагогической и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Данная дисциплина в системе подготовки выпускников относится к обязательной части, так как практический раздел дисциплины направлен на формирование педагогических умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности. Лекционный курс дисциплины знакомит студентов с теоретическими основами персонального тренинга, особенностями разработки индивидуальных фитнес-программ. Практические занятия направлены на овладение студентами средствами, формами и методами организации и проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности с применением различных фитнес-технологий.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 4 | 5 |
| ***Контактная (аудиторная) работа преподавателей с обучающимися*** | | ***12*** | ***6*** | ***6*** |
| Лекции | | 4 | 2 | 2 |
| Семинары | | 8 | 4 | 4 |
| Практические занятия | | - | - | - |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | ***4*** | | ***4*** |
| ***Самостоятельная работа*** | | ***92*** | ***64*** | ***28*** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | **108** | |
| | **З.Е.** | **3** | | |

Лекционные занятия составляют 33 % от общего количества аудиторных занятий.

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Аттес-тация | Лек-ции | Семи-нары | Практ зан. | Самост работа |
| **Раздел 1. Теоретические основы персональной тренировки** | | | | | | |
| 1.1. Теоретические основы фитнес-тренировки | 13 | | 1 | 2 | - | 10 |
| 1.2. Эффективность деятельности фитнес-тренера | 13 | | 1 | 2 | - | 10 |
| **Раздел 2. Технология составления индивидуальной программы тренировок** | | | | | | |
| 2.1. Разработка персональной фитнес-программы. Основные принципы планирования программы. | 11 | | 1 | - | - | 10 |
| 2.2.Алгоритм разработки индивидуальных программ. Поддержание мотивации клиента. | 11 | | 1 | - | - | 10 |
| 2.3. Проведение персонального тренировочного занятия. | 14 | | - | 2 | - | 12 |
| **Раздел 3. Фитнес-технологии, применяющиеся в персональном тренинге** | | | | | | |
| 3.1.Руководство занятиями силовой направленности. | 11 | | - | 1 | - | 10 |
| 3.2.Занятия аэробной | 10 | | - | - | - | 10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| направленности. | | | | | | |
| 3.3.Развитие гибкости. | 10 | | - | - | - | 10 |
| 3.4. Особенности питания при различных видах тренировок. | 11 | | - | 1 | - | 10 |
| Зачет | 4 | 4 | | | | |
| **Итого:** | **108** | **4** | **4** | **8** | **-** | **92** |
| | | | **12** | | | |

*Примечание:* * – занятия, проводимые в интерактивной форме.

## 5.2.Содержание дисциплины по видам занятий

**В т о р о й к у р с :**

## Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫПЕРСОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

**Лекция 1.1:«Теоретические основы фитнес-тренировки» - 1 час.**

**Лекция-визуализация* (с использованием мультимедийной презентации).

Понятия фитнес, фитнес-тренировка. Принципы фитнес-тренинга. Цели и задачи персональной тренировки.

**Семинарское занятие:Теоретические основы фитнес-тренировки – 2 часа.**

***Вопросы для обсуждения:***

1. Охарактеризуйте понятия фитнес и фитнес-тренировка.
2. Каковы принципы фитнес-тренинга?
3. В чем особенность персональной тренировки? Ее цели и задачи.

***Литература:***

1. Голубева, Г.Н. Специализация "Физкультурно-оздоровительные технологии"[Электронный ресурс]: учебное пособие / А.И. Голубев, Е.А. Киселева, О.В. Коломыцева, В.В. Сударь, Г.Н. Голубева. – Набережные Челны: КамГИФК, 2007. –128 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242676

2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-7, ПК-2, ПК-3.

**Лекция 1.2.:Эффективность деятельности персонального тренера – 1 час.**

Факторы, обуславливающие эффективную деятельность персонального тренера. Профессиональные обязанности. Положительные и отрицательные аспекты профессии. Стиль поведения персонального тренера. Первый контакт. Подготовка к первой встрече.

**Семинарское занятие:Эффективность деятельности персонального тренера – 2 часа.**

***Вопросы для обсуждения:***

1. Перечислите обязанности персонального тренера.
2. Какие факторы обуславливают эффективность деятельности персонального тренера?
3. Обозначьте положительные аспекты деятельности персонального тренера.
4. В чем заключается сложность профессии?
5. Подготовка к первой встрече с клиентом.

***Литература:***

1. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 1. Общие методические принципы тренировки : учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова .— Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2022 .— 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/806922Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
2. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 2. Методика реализации основных задач тренировки : учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова .— Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2022 .— 154 с. : ил. — ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/829441
3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-7, ПК-2, ПК-3.

**Т р е т и й  к у р с :**

## Раздел 2. ТЕХНОЛОГИЯ СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

**Лекция 2.1:Разработка персональной фитнес-программы. Основные принципы планирования программы – 1 час.**

Основные принципы планирования программы. Факторы, которые следует учитывать при планировании.

**Лекция 2.2. Алгоритм разработки индивидуальных программ. Поддержание мотивации клиента – 1 час.**

Алгоритм разработки индивидуальных программ. Первичные тестирования. Тестирование состава тела. Оценка уровня физической подготовленности. Функциональные тесты. Определение целей. Поддержание мотивации клиента.

**Семинарское занятие: Проведение персонального тренировочного занятия – 2 часа.**

***Вопросы для обсуждения***

1. План первичного тестирования.
2. Самоконтроль и педагогический контроль занятия.
3. Ведение журнала персональных тренировок.

***Литература:***

1. Васенина, В.Г. Методы контроля функционального состояния занимающихся оздоровительной тренировкой и фитнесом : учеб.-метод. пособие пособие по изучению дисциплины «Физиология физкультурно-оздоровит. деятельности» / Рос. ун-т спорта (ГЦОЛИФК); В.Г. Васенина .— Москва : Колос-с, 2023 .— 42 с. — ISBN 978-5-00129-429-0 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/883325

2. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 2. Методика реализации основных задач тренировки : учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова .— Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2022 .— 154 с. : ил. — ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/829441

3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

4. Пигарева, Я.В. Базовый курс инструктора детского фитнеса: учебно-методическое пособие / Я.В. Пигарева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 183 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495075

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-7, ПК-2, ПК-3.

## Раздел 3. ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ В ПЕРСОНАЛЬНОМ ТРЕНИНГЕ

**Семинарское занятие:Руководство занятиями силовой направленности – 1час.**

***Вопросы для обсуждения:***

1. Влияние силовых нагрузок на организм занимающихся.
2. Гигиена спортивного помещения при занятиях атлетической гимнастикой.
3. Планирование комплексов упражнений.
4. Способы и методика определения нагрузки.
5. Методика развития силы.
6. Методы развития силы.
7. Принципы тренировки в атлетической гимнастике.
8. Особенности питания при занятиях атлетической гимнастикой.
9. Особенности восстановительного процесса и применение средств восстановления в атлетической гимнастике.
10. Особенности организации и проведение занятий силовой направленности с различным контингентом занимающихся.

***Литература:***

1. Акулова, К. Ю. Занятия физическими упражнениями силовой направленности : методическое пособие : [16+] / К. Ю. Акулова, А. И. Мозгунов, А. В. Ступин; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, Институт физической культуры и спорта, кафедра дисциплины. – Липецк : ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2024. – 42 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=729589 (дата обращения: 05.05.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

2. Васенина, В.Г. Методы контроля функционального состояния занимающихся оздоровительной тренировкой и фитнесом : учеб.-метод. пособие пособие по изучению дисциплины «Физиология физкультурно-оздоровит. деятельности» / Рос. ун-т спорта (ГЦОЛИФК); В.Г. Васенина .— Москва : Колос-с, 2023 .— 42 с. — ISBN 978-5-00129-429-0 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/883325

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 480 с.

4. Большакова, Т.А. Оздоровительная силовая тренировка [Электрон. ресурс]: учеб.-метод. пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / Т.А. Большакова, Н.П. Гаськова, В.В. Большаков. – Иркутск: Издательство "Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / И.Г. Виноградов, Г.П. Виноградов. – М.: Спорт, 2017. – 409 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641135

5. Громов, В.А. Коррекция массы тела с помощью средств силовой тренировки [Электронный ресурс]: метод.рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / В.А. Громов. – М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 29 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586372

6. Шолих, М. Круговая тренировка (Теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке) / ред. Л.П. Матвеев; пер. Л.М. Мирский; М. Шолих .— 2-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2021 .— 217 с. : ил. — (Библиотечка тренера) .— Пер. с нем. — ISBN 978-5-907225-67-1 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/760759

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ПК-2, ПК-3.

**<u>Семинарское занятие:</u> Особенности питания при различных видах тренировок – 1 час.**

***Вопросы для обсуждения:***

1. Роль персонального тренера в рекомендациях по питанию. Определение энергетической ценности и сбалансированности питания.
2. Особенности питания в процессе силовых тренировок.
3. Особенности питания с целью снижения жирового компонента.

***Литература:***

1. Громов, В.А. Коррекция массы тела с помощью средств силовой тренировки [Электронный ресурс]: метод.рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / В.А. Громов. – М.: РГУФКСМиТ, 2015. – 29 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586372

2. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки [Электронный ресурс] / пер.: И.В. Шаробайко, В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 465 с. – ISBN 978-5-906839-57-2. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641247

3. Нутрициология : учебное пособие : направления подготовки 49.03.01 "Физическая культура" . направленность " Физкультурно-оздоровительная деятельность" / А.Ю. Дронь, Ю.А. Дронь, М.Ю. Глухова .— Сургут : РИО СурГПУ, 2023 .— 123 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/881439

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для ст-тов вузов / Ж..К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М.: Издат. Центр «Академия», 2012. – 480 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-7, ПК-2, ПК-3.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

**В т о р о й  к у р с :**

| Содержание самостоятельной работы | Кол-во часов | Виды и формы контроля |
|---|---|---|
| ***Раздел 1. Теоретические основы персональной тренировки*** | | |
| Изучение учебно-методической литературы по теме «Теоретические основы фитнес-тренировки» | 10 | Устный ответ |
| Изучение учебно-методической литературы по теме «Эффективность деятельности фитнес-тренера» | 10 | Устный ответ |

**Т р е т и й  к у р с :**

| Содержание самостоятельной работы | Кол-во часов | Виды и формы контроля |
|---|---|---|
| ***Раздел 2. Технология составления индивидуальной программы тренировок*** | | |
| Изучение учебно-методической литературы по теме «Разработка персональной фитнес-программы. Основные принципы планирования программы» | 10 | Составление индивидуальной программы |
| Изучение учебно-методической литературы по теме «Алгоритм разработки индивидуальных программ. Поддержание мотивации клиента» | 10 | Устный ответ |
| Изучение учебно-методической литературы по теме «Проведение персонального тренировочного занятия» | 12 | Разработка план-конспекта |
| ***Раздел 3. Фитнес-технологии, применяющиеся в персональном тренинге*** | | |
| Изучение учебно-методической литературы по теме «Руководство занятиями силовой направленности» | 10 | Демонстрация упражнений Разработка план-конспекта |
| Изучение учебно-методической литературы по теме «Занятия аэробной направленности» | 10 | Разработка план-конспекта |
| Изучение учебно-методической литературы по теме «Развитие гибкости» | 10 | Демонстрация упражнений |
| Изучение учебно-методической литературы по теме «Особенности питания при различных видах тренировок» | 10 | Рекомендации по питанию |
| **Итого:** | **92** | |

## *Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов*

***Основная литература:***

1. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

2. Голубева, Г.Н. Специализация "Физкультурно-оздоровительные технологии"[Электронный ресурс]: учебное пособие / А.И. Голубев, Е.А. Киселева, О.В. Коломыцева, В.В. Сударь, Г.Н. Голубева. – Набережные Челны: КамГИФК, 2007. –128 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242676

3. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 1. Общие методические принципы тренировки : учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова .— Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2022 .— 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/806922

4. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 2. Методика реализации основных задач тренировки : учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова .— Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2022 .— 154 с. : ил. — ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/829441

5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 480 с.

7. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь: СКФУ, 2015. – 131 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279

***Дополнительная литература:***

1. Акулова, К. Ю. Занятия физическими упражнениями силовой направленности : методическое пособие : [16+] / К. Ю. Акулова, А. И. Мозгунов, А. В. Ступин; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, Институт физической культуры и спорта, кафедра дисциплины. – Липецк : ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2024. – 42 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=729589 (дата обращения: 05.05.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

2. Большакова, Т.А. Оздоровительная силовая тренировка [Электрон. ресурс]: учеб.-метод. пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / Т.А. Большакова, Н.П. Гаськова, В.В. Большаков. – Иркутск: Изд-во "Мегапринт", 2015. – 78 с.: ил.- Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/586503/info

3. Васенина, В.Г. Методы контроля функционального состояния занимающихся оздоровительной тренировкой и фитнесом : учеб.-метод. пособие пособие по изучению дисциплины «Физиология физкультурно-оздоровит. деятельности» / Рос. ун-т спорта (ГЦОЛИФК); В.Г. Васенина .— Москва : Колос-с, 2023 .— 42 с. — ISBN 978-5-00129-429-0 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/883325

4. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / И.Г. Виноградов, Г.П. Виноградов. – М.: Спорт, 2017. – 409 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641135

5. Громов, В.А. Коррекция массы тела с помощью средств силовой тренировки [Электронный ресурс]: метод.рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / В.А. Громов. – М.: РГУФКСМиТ, 2015. – 29 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586372

6. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки [Электронный ресурс] / пер.: И.В. Шаробайко, В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 465 с. – ISBN 978-5-906839-57-2. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641247

7. Нутрициология : учебное пособие : направления подготовки 49.03.01 "Физическая культура" . направленность " Физкультурно-оздоровительная деятельность" / А.Ю. Дронь, Ю.А. Дронь, М.Ю. Глухова .— Сургут : РИО СурГПУ, 2023 .— 123 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/881439

8. Лисицкая, Т.А. Оздоровительная тренировка по системе Пилатеса [Электронный ресурс]: лекция для студентов / С.А. Кувшинникова, Т.А. Лисицкая. – М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 28 с. – Авт. указаны на обороте тит. л. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373513

9. Организация оздоровительной физической тренировки обучающихся [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / Л.В. Диордица, Н.Т. Диордица, О.Н. Кизаев, Н.Н. Герега. – Сургут: РИО СурГПУ, 2015. – 67 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/314560

10. Пигарева, Я.В. Базовый курс инструктора детского фитнеса: учебно-методическое пособие / Я.В. Пигарева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 183 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495075

11. Программа силовой тренировки [Электронный ресурс]: метод.указания / П.А. Шаглинов, С.М. Барлыков, С.В. Зудбинов. – Элиста: Калмыцкий государственный университет, 2013. – 11 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/300912

# 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

## 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| **УК-7**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **05.005 (ИМД)** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок **F /03.6** Разработка и внедрение физического воспитания и физического развития населения | ***Знает:*** основы планирования и проведения занятий по физической культуре ***Умеет:*** планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности ***Имеет опыт:***самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности |
| **ПК-2**Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание | **05.005 (ИМД)** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок **F /03.6** Разработка и внедрение физического воспитания и физического развития населения | ***Знает:*** общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия. ***Умеет:*** оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; регулировать физическую нагрузку занимающихся ***Имеет опыт:*** подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы |
| **ПК-3**Способен планировать, организовывать и проводить персональные занятия с применением фитнес-технологий | **05.005 (ИМД)** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок **F /03.6** Разработка и внедрение физического воспитания и физического развития населения | ***Знает:*** Нормы физических нагрузок обучающихся, занимающихся ***Умеет:*** оценивать результаты проведенной физкультурно-оздоровительной испортивно-массовой работы. ***Имеет опыт:*** Разрабатывать план занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей,интересов обучающихся, занимающихся; определения задач и содержания |

| | | |
|---|---|---|
| | | занятий по физической культуре с учетомвозраста, подготовленности, индивидуальных и психофизическихособенностей, интересов обучающихся, занимающихся; проверки качества личного инвентаря и оборудования, используемого занимающимся |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется в форме: устного опроса, письменного опроса, составление УТ конспектов, проведение практических занятий, контроль техники и результатов пройденных видов.

Итоговый контроль: зачет. Зачет проводится устно по билетам. В билете 1 вопрос теоретический, 2 вопрос – индивидуальная программа тренировок, которую студенты разрабатывают в течение семестра по результатам тестирования конкретных людей.

### 7.2.2. Вопросы к зачету

1. Понятия фитнес, фитнес-тренировка.
2. Принципы фитнес-тренинга.
3. Факторы, эффективной деятельности фитнес-тренера.
4. Стиль поведения персонального тренера.
5. Разработка персональной фитнес-программы.Основные принципы планирования программы.
6. Алгоритм разработки индивидуальных программ.
7. Поддержание мотивации клиента.
8. Проведение персонального тренировочного занятия.
9. Руководство занятиями силовой направленности.
10. Занятия аэробной направленности.
11. Развитие гибкости.
12. Особенности питания при различных видах тренировок.

**Критерии оценки знаний студентов:**

**«Зачтено»** последовательный, логически изложенный ответ. Допускаются незначительные недочёты в ответе студента такие, как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и др.

**«Не зачтено»** - студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.

**«неудовлетворительно» -** студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

В качестве критерия измерения компетентности бакалавров следует применять различные уровни их оценки*:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Основная:***

1. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

2. Голубева, Г.Н. Специализация "Физкультурно-оздоровительные технологии"[Электронный ресурс]: учебное пособие / А.И. Голубев, Е.А. Киселева, О.В. Коломыцева, В.В. Сударь, Г.Н. Голубева. – Набережные Челны: КамГИФК, 2007. –128 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru /efd/242676

3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 480 с.

5. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь: СКФУ, 2015. – 131 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279

***Дополнительная:***

1. Большакова, Т.А. Оздоровительная силовая тренировка [Электрон. ресурс]: учеб.-метод. пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / Т.А. Большакова, Н.П. Гаськова, В.В. Большаков. — Иркутск: Изд-во "Мегапринт", 2015.— 78 с.: ил.- Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/586503/info

2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / И.Г. Виноградов, Г.П. Виноградов. – М.: Спорт, 2017. – 409 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641135

3. Громов, В.А. Коррекция массы тела с помощью средств силовой тренировки [Электронный ресурс]: метод.рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / В.А. Громов. – М.: РГУФКСМиТ, 2015. – 29 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586372

4. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки [Электронный ресурс] / пер.: И.В. Шаробайко, В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 465 с. – ISBN 978-5-906839-57-2. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641247

5. Лисицкая, Т.А. Оздоровительная тренировка по системе Пилатеса [Электронный ресурс]: лекция для студентов / С.А. Кувшинникова, Т.А. Лисицкая. – М.: РГУФКСМиТ, 2015. – 28 с. – Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373513

6. Организация оздоровительной физической тренировки обучающихся [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / Л.В. Диордица, Н.Т. Диордица, О.Н. Кизаев, Н.Н. Герега. – Сургут: РИО СурГПУ, 2015. – 67 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/314560

7. Пигарева, Я.В. Базовый курс инструктора детского фитнеса: учебно-методическое пособие / Я.В. Пигарева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 183 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495075

8. Программа силовой тренировки [Электронный ресурс]: метод.указания / П.А. Шаглинов, С.М. Барлыков, С.В. Зудбинов. – Элиста: Калмыцкий государственный университет, 2013. – 11 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/300912

## 9.Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. https://www.youtube.com/ - видеохостинг;

**Электронные библиотеки:**

1. https://rucont.ru
2. https://elibrary.ru – Научная электронная библиотека
3. www.pedlib.ru - Педагогическая библиотека
4. www.nlr.ru - Российская национальная библиотека

5.www.rsl.ru - Российская государственная библиотека.

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При подготовке к зачету особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Оценка знаний производится комплексно, т.е. при компоновке вопросов в билете 1 вопрос имеет теоретический характер, 2 вопрос ситуационная задача, предполагающая составление программы тренировок для конкретного человека, для чего предоставляются заранее необходимые данные антропометрии, здоровья, показатели физической подготовленности.

2. При подготовке к зачету необходимо учитывать последовательность изучения материала в ходе учебного процесса. Целесообразно начинать подготовку к экзамену с изучения собственных конспектов, лекций и методических занятий, а затем, переходить к более углубленному изучению частных вопросов, используя основную и дополнительную литературу.

Тема реферата, доклада или сообщения указывается преподавателем заранее, в зависимости от полноты раскрытия темы преподаватель может провести опрос по тексту работы либо оценить её без проведения опроса.

Требуемое оформление текста: формат А4, шрифт TimesNewRoman, кегль 14, межстрочный интервал 1,5.Для сообщения – от 1-3 страниц; для доклада – от 5-8; для реферата – от 15 до 20 страниц.

В списке литературы должны быть правильно и подробно оформлены выходные данные текстов, использованных при подготовке; приводятся в алфавитном порядке.

Оформление сообщений и докладов аналогично оформлению рефератов, однако допускается отсутствие внутренней структуры текста (содержание, введение, основная часть, заключение).Обзорный реферат, представляемый к итоговой аттестации, должен иметь следующую структуру: ***титульный лист, план-оглавление, введение*** (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, ее значимость, могут указываться цель и задачи реферата), ***основная часть*** (каждый ее раздел доказательно раскрывает отдельный вопрос или одну из его сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы и рисунки), ***заключение*** (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, могут предлагаться рекомендации и перспективы дальнейшего решения проблемы), ***список литературы*** (включает не менее 5-6 различных источников).

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация преподаваемой дисциплины «Основы персонального тренинга» осуществляется в учебных аудиториях, оснащенных современными средствами технического сопровождения процесса обучения (мультимедийная доска, компьютеры). При проведении различных форм учебных занятий по дисциплине «Основы персонального тренинга» используются мультимедийное сопровождение и видеоматериалы с официального видеохостинга «Ютуб», представленные к публичному просмотрю в соответствии с изучаемыми темами; электронные носители (DVD) с записями фитнес-конвенций различных лет; CD-диски: музыкальные фонограммы для проведения занятий по различным видам двигательной активности.

Для организации и проведения практических занятий имеются хореографический и тренажерный залы, соответствующие санитарно-гигиеническим требованиям учебно-педагогического процесса.

| № п/п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 215 (методический кабинет) – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Интерактивная системаVTRON IDB 4650 LCD 52'. Персональный компьютер. |
| 2. | Аудитория № 219 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Программно-аппаратный комплекс ТИП 4. |
| 3. | Хореографический зал № 201 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным оборудованием и инвентарем. Количество тренировочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. |
| 4. | Тренажерный зал № 206 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным тренажерным оборудованием. Количество тренировочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1. | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2. | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3. | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4. | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5. | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6. | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер | 16.08.2016 | Интернет-браузер |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | | |
| 7. | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

**Согласовано:**

Ответственный за ОПОП
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 19
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине

# ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»**

Направленность (профиль программы): физкультурно-оздоровительные технологии

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс – 3 (5-6 семестры)
Итоговые формы контроля: зачет

Программу разработал:
Соколов Д.С., преподаватель

Смоленск 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ..... 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 5
5. Содержание дисциплины ..... 6
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 6
6. Самостоятельная работа студентов ..... 13
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 14
7.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций ..... 16
7.3. Вопросы для тестирования ..... 20
7.4. Примерные вопросы для подготовки к экзамену ..... 25
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 27
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 28
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 28
11.Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 29

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

В результате освоения программы у выпускника должны быть сформированы компетенции:

ОПК-6. Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки наведение здорового образа жизни

ОПК-7. Способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактик у травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать**<br>• основы формирования здорового образа жизни, мотивационно-ценностные установки, связанные с физкультурно-спортивной деятельностью.<br>**Уметь**<br>• формировать у занимающихся осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом;<br>• мотивировать к ведению здорового образа жизни, развивать ценностные ориентации на здоровье.<br>**Иметь опыт**<br>• работы по формированию мотивации и ценностных установок у занимающихся к ведению здорового образа жизни;<br>• проведения мероприятий, направленных на популяризацию физкультурно-спортивной деятельности. | ПС Специалист по ИМД<br>ОТФ - D5: подготовка и проведение мероприятий по физическому воспитанию населения<br><br>ПС «Педагог дополнительного образования»<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы | ОПК-6. Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки наведение здорового образа жизни |
| **Знать**<br>• правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;<br>• методы профилактики травматизма;<br>• основы оказания первой доврачебной помощи.<br>**Уметь**<br>• обеспечивать соблюдение техники безопасности на занятиях;<br>• применять методы профилактики травматизма;<br>• оказывать первую доврачебную помощь при травмах и неотложных состояниях.<br>**Иметь опыт**<br>• практического | | ОПК-7. Способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь |

| | | |
|---|---|---|
| обеспечения техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом;<br>• оказания первой доврачебной помощи в различных ситуациях. | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.05 «Основы медицинских знаний» относится к дисциплинам обязательной части ОПОП и в соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе (5-6 семестр) по заочной форме обучения.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента в области естественнонаучных основ физической культуры, биохимии, анатомии, физиологии, теории и методики физической культуры.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 5 | 6 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **22** | **10** | **12** |
| Лекции | | 8 | 6 | 2 |
| Семинары | | 14 | 4 | 10 |
| Практические занятия | | | | |
| Лабораторные работы | | | | - |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | **4** | | 4 |
| **Самостоятельная работа** | | **46** | **26** | **20** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | | |
| | **ЗЕ** | **2** | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| N п/п | Наименование разделов | Всего, час | Аудиторные занятия, | | Самостоятельная работа, час |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Практические | |
| Модуль 1. Здоровье и образ жизни | | | | | |
| 1 | Здоровье и факторы его формирования | 6 | 2 | - | 2 |
| 2 | Здоровый образ жизни и его составляющие | 4 | - | - | 4 |
| 3 | Здоровьесберегающие технологии и пути оптимизации здоровья | 8 | - | 4 | 4 |
| Модуль 2. Первая медицинская помощь при травмах и неотложных состояниях | | | | | |
| 1 | Общие основы первой медицинской помощи | 8 | 2 | - | 6 |
| 2 | Раны и их осложнения. Кровотечения. | 10 | 2 | 2 | 6 |
| 3 | Термические повреждения | 8 | - | 2 | 6 |
| 4 | Травма | 10 | 2 | 2 | 6 |
| 5 | Шок. Сердечно-легочная реанимация. | 10 | 2 | 2 | 6 |
| 6 | ПМП при несчастных случаях и неотложных состояниях | 8 | - | 2 | 6 |
| Итого (включая 4 часа на итоговый контроль): | | 72 | 8 | 14 | 46 |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

МОДУЛЬ 1. ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ

#### Содержание лекционных занятий

**Тема 1.** Здоровье и факторы его формирования

Понятие здоровья. Особенности состояния здоровья разных возрастных групп. Факторы, от которых зависит здоровье, их роль в сохранение

здоровья. Оценка состояния здоровья, группы здоровья Определение физиологических показателей организма (масса тела, пульс, артериальное давление, частота дыхательных движений и т.д.). Классификация и характеристика групп, обучающихся по состоянию здоровья.

*В результате изучения темы студент:*
Знает: основы организации здорового образа жизни;
Умеет: - разрабатывать отдельные циклы теоретических занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;
- использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства;
Имеет опыт: проведения 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;

Тема 2. Здоровый образ жизни и его составляющие

Понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Медико-биологические основы ЗОЖ. Принципы ЗОЖ. Составляющие ЗОЖ: организация питания, режим труда и отдыха, организация сна, двигательная активность, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек, культура сексуального поведения и планирование семьи, культура межличностного общения. Основные направления и методы пропаганды ЗОЖ. Роль педагога и тренера в формировании здоровья обучающихся и профилактике заболеваний.

*В результате изучения темы студент:*
Знает: основы организации здорового образа жизни;
Умеет: - разрабатывать отдельные циклы теоретических занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;
- использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства;
Имеет опыт: проведения 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;

## Содержание практических занятий

**Тема 3.** Здоровьесберегающие технологии и пути оптимизации здоровья

Современные педагогический процесс со стороны влияния на здоровье его субъектов. Факторы риска для здоровья в образовательных учреждениях и пути их преодоления. Школьные болезни. Здоровьесберегающие технологии в образовании: медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические здоровьесберегающие технологии, технологии обеспечения безопасности жизни деятельности, социально-адаптирующие. Здоровьесберегающие образовательные технологии: организационно-педагогические, психолого-педагогические, учебно-воспитательные.

*В результате изучения темы студент:*

Знает: основы организации здорового образа жизни;
Умеет: - разрабатывать отдельные циклы теоретических занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;
- использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства;
Имеет опыт: проведения 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;

# МОДУЛЬ 2. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ И НЕОТЛОЖНЫХ СОСТОЯНИЯХ

## Содержание лекционных занятий

Тема 1. Общие основы первой медицинской помощи.

Понятие о ПМП. Основные этапы при оказании ПМП. Асептика: определение, способы проведения (стерилизация, дезинфекция), показания к применению. Антисептика: определение, виды (механическая, физическая, химическая, биологическая), показания к применению. Понятие о десмургии: правила наложения бинтовых повязок, их основные варианты. Перевязочный пакет. Основные правила транспортировки пострадавшего. Понятие о

транспортной иммобилизации: средства иммобилизации, правила наложения шин.

В результате изучения темы студент знает :
- этапы оказания первой доврачебной помощи,
- принципы медицинской сортировки при массовом поступлении пострадавших
- возможности использования перевязочного материала, шин и жгутов для оказания первой доврачебной помощи

Тема 2. Раны и их осложнения. Кровотечения

Понятие «рана»: определение, клинические проявления, классификация, ПМП при ранениях. Анатомо-физиологические особенности системы крови. Кровотечение: определение, классификация, клинические проявления. Основные способы временной остановки кровотечения. Правила наложения жгута, показания и противопоказания к применению. Особенности оказания ПМП при проникающих ранениях в грудную и брюшную полости, носовом кровотечении. Инфицированная рана: определение, клинические проявления, основные способы обработки

В результате изучения темы студент:
Знает: о возможности использования перевязочного материала, шин и жгутов для оказания первой доврачебной помощи при ранениях,

Тема 3. Термические повреждения.

Анатомо-физиологические особенности кожи. Понятие «ожог»: определение, классификация, степени тяжести, клинические проявления. Определение площади поражения. Оказание ПМП в зависимости от степени тяжести ожога. Понятие «отморожение»: определение, классификация, клинические проявления, факторы, способствующие отморожению, оказание ПМП. Общее замерзание: клинические проявления, оказание ПМП. Тепловой и солнечный удар: определение, клинические проявления, принципы оказания ПМП.

В результате изучения темы студент:
Знает: о возможности использования перевязочного материала, шин и жгутов для оказания первой доврачебной помощи при термических повреждениях,

Тема 4. Травма.

Понятие «травма»: определение, механизмы возникновения, классификация. Закрытые повреждения (ушиб, растяжение и разрыв связок, сухожилий и мышц, вывих): определение, клинические проявления, оказание ПМП. Перелом: определение, классификация, абсолютные и относительные признаки, осложнения, оказание ПМП. Синдром длительного сдавливания (СДР-синдром): определение, причины возникновения, механизм развития, клинические проявления в зависимости от периода течения, оказание ПМП. Травмы позвоночника и головы: анатомо-физиологические особенности, клинические проявления, оказание ПМП. Понятие о черепно-мозговой травме, оказание ПМП.

В результате изучения темы студент:
Знает: о возможности использования перевязочного материала, шин и жгутов для оказания первой доврачебной помощи при различных по локализации и степени тяжести травмах,

Тема 5. Шок. Сердечно-легочная реанимация.

Понятие «шок»: определение, виды, классификация, критерии степени тяжести, механизм развития, особенности течения в зависимости от вида шока, основные противошоковые мероприятия. Понятие «реанимация». Признаки клинической и биологической смерти. Показания к проведению реанимационных мероприятий (сердечно-легочная реанимация) и их последовательность. Искусственное дыхание: методы, техника проведения, оценка эффективности. Закрытый массаж сердца: техника проведения, оценка эффективности.

В результате изучения темы студент:
Знает: правила проведения сердечно-легочной реанимации;
- принципы ПМП при шоках различной степени тяжести и происхождения,

Тема 6. ПМП при несчастных случаях.

Поражение электрическим током и молнией: клинические проявления, оказание ПМП. Утопление: классификация, клинические проявления, оказание ПМП. Отравление угарным газом: клинические проявления, оказание ПМП. Острые отравления (алкогольное, пищевое, наркотическое, при укусах ядовитых змей и насекомых, концентрированными кислотами и щелочами): клинические проявления, оказание ПМП. ПМП при инородных телах верхних дыхательных путей, наружнего слухового прохода, полости носа, глаза.

В результате изучения темы студент:
Знает: - принципы ПМП при различных несчастных случаях и неотложных состояниях.

## Содержание практических занятий

Тема 2. Раны и их осложнения. Кровотечения

Понятие «рана»: определение, клинические проявления, классификация, ПМП при ранениях. Анатомо-физиологические особенности системы крови. Кровотечение: определение, классификация, клинические проявления. Основные способы временной остановки кровотечения. Правила наложения жгута, показания и противопоказания к применению. Особенности оказания ПМП при проникающих ранениях в грудную и брюшную полости, носовом кровотечении. Инфицированная рана: определение, клинические проявления, основные способы обработки

В результате изучения темы студент:
Знает: о возможности использования перевязочного материала, шин и жгутов для оказания первой доврачебной помощи при ранениях,
Умеет: пользоваться перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи для обработки ран.
Владеет: навыками оказания первой доврачебной помощи при ранах различной локализации

Тема 3. Термические повреждения.

Анатомо-физиологические особенности кожи. Понятие «ожог»: определение, классификация, степени тяжести, клинические проявления. Определение площади поражения. Оказание ПМП в зависимости от степени тяжести ожога. Понятие «отморожение»: определение, классификация, клинические проявления, факторы, способствующие отморожению, оказание ПМП. Общее замерзание: клинические проявления, оказание ПМП. Тепловой и солнечный удар: определение, клинические проявления, принципы оказания ПМП.

В результате изучения темы студент:
Знает: о возможности использования перевязочного материала, шин и жгутов для оказания первой доврачебной помощи при термических повреждениях,
Умеет: пользоваться перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи для обработки термических повреждений.
Владеет: навыками оказания первой доврачебной помощи при термических повреждениях различной локализации

Тема 4. Травма.

Понятие «травма»: определение, механизмы возникновения, классификация. Закрытые повреждения (ушиб, растяжение и разрыв связок, сухожилий и мышц, вывих): определение, клинические проявления, оказание ПМП. Перелом: определение, классификация, абсолютные и относительные признаки, осложнения, оказание ПМП. Синдром длительного сдавливания (СДР-синдром): определение, причины возникновения, механизм развития, клинические проявления в зависимости от периода течения, оказание ПМП. Травмы позвоночника и головы: анатомо-физиологические особенности, клинические проявления, оказание ПМП. Понятие о черепно-мозговой травме, оказание ПМП.

В результате изучения темы студент:
Знает: о возможности использования перевязочного материала, шин и жгутов для оказания первой доврачебной помощи при различных по локализации и степени тяжести травмах,
Умеет: пользоваться перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи при различных по локализации и степени тяжести травмах,.
Владеет: навыками оказания первой доврачебной помощи при различных по локализации и степени тяжести травмах.

Тема 5. Шок. Сердечно-легочная реанимация.

Понятие «шок»: определение, виды, классификация, критерии степени тяжести, механизм развития, особенности течения в зависимости от вида шока, основные противошоковые мероприятия. Понятие «реанимация». Признаки клинической и биологической смерти. Показания к проведению реанимационных мероприятий (сердечно-легочная реанимация) и их последовательность. Искусственное дыхание: методы, техника проведения, оценка эффективности. Закрытый массаж сердца: техника проведения, оценка эффективности.

В результате изучения темы студент:
Знает: правила проведения сердечно-легочной реанимации;
- принципы ПМП при шоках различной степени тяжести и происхождения,
Умеет: проводить непрямой массаж сердца и искусственную вентиляцию легких

Владеет: навыками оказания первой доврачебной помощи при шоках различной степени тяжести.

Тема 6. ПМП при несчастных случаях.

Поражение электрическим током и молнией: клинические проявления, оказание ПМП. Утопление: классификация, клинические проявления, оказание ПМП. Отравление угарным газом: клинические проявления, оказание ПМП. Острые отравления (алкогольное, пищевое, наркотическое, при укусах ядовитых змей и насекомых, концентрированными кислотами и щелочами): клинические проявления, оказание ПМП. ПМП при инородных телах верхних дыхательных путей, наружнего слухового прохода, полости носа, глаза.

В результате изучения темы студент:
Знает: - принципы ПМП при различных несчастных случаях и неотложных состояниях,
Умеет: оказать помощь при отравлениях различными веществами и попадании инородных тел в организм
Владеет: навыками оказания первой доврачебной помощи при при различных несчастных случаях и неотложных состояниях

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Модуль 1. Здоровье и образ жизни** | | | |
| 1. | Здоровье и факторы его формирования | 2 | тестирование |
| 2. | Здоровый образ жизни и его составляющие | 4 | тестирование |
| 3. | Здоровьесберегающие технологии и пути оптимизации здоровья | 4 | Защита контрольной работы |
| **Модуль 2. Первая медицинская помощь при травмах и неотложных состояниях** | | | |
| 1 | Общие основы первой медицинской помощи | 6 | опрос |
| 2 | Раны и их осложнения. Кровотечения. | 6 | Итоговое тестирование Демонстрация практических навыков по оказанию ПМП |
| 3 | Термические повреждения | 6 | Итоговое тестирование |
| 4 | Травма | 6 | Итоговое тестирование Демонстрация практических навыков по оказанию ПМП |
| 5 | Шок. Сердечно-легочная реанимация. | 6 | Итоговое тестирование |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 | ПМП при несчастных случаях и неотложных состояниях | 6 | Итоговое тестирование |
| ИТОГО | | 46 | |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов:

*Основная литература:*

1. Оказание первой медицинской помощи :учебное пособие для вузов[Электронный ресурс]/Т.Б. Савина, А.Н. Новиков.-Орёл: Орёл ГТУ, 2008-183с.-179с.- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/142249 (дата обращения: 23.05.2026)

2. Матчин, Г.А. Медицина катастроф и БЖД [Электронный ресурс] / А.М. Суздалева, Т.А. Матчин.-2-е издание, дополненное и переработанное.- Оренбург:ОГПУ,2015.-161с.- ISBN 978-5-85859-602-8/- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/302301 (дата обращения: 23.05.2026)

3. Татаринова, Г.Ф. Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях в чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / Г.Ф. Татаринова.- Соликамск: РИО ГОУ ВПО «СГПИ», 2006 .— 33 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/148496 (дата обращения: 23.05.2026)

*Дополнительная литература:*

1. Коцюба, А. Е. Первая помощь [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. А. Григорюк, М. Е. Бабич, А. Е. Коцюба .— Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2015 .— 147 с. : ил. — Библиогр.: с. 98-99 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/336904 (дата обращения: 23.05.2026)

2. Макарова, Г.А. Инфекционные болезни в практике спортивного врача [Электронный ресурс] / М.Г. Авдеева, Е.Е. Ачкасов; Г.А. Макарова .— Москва : Спорт, 2017 .— 211 с. — (Библиотечка спортивного врача и психолога) .— ISBN 978-5-906839-93-0 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641188 (дата обращения: 23.05.2026)

3. Сугробова, Н.Ю. Соблюдение безопасности и гигиены при организации летней оздоровительной работы с детьми [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.Ф. Татаринова, Соликамский гос. пед. ин-т, Н.Ю. Сугробова.-Соликамск: РИО ФГБОУ ВПО «СГПИ», 2009.— 74 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/151507 (дата обращения: 23.05.2026)

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

**Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины**

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| ОПК-6. | ПС «Педагог | **Знать** |

| | | |
|---|---|---|
| Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки наведение здорового образа жизни | дополнительного образования» А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы | • основы формирования здорового образа жизни, мотивационно-ценностные установки, связанные с физкультурно-спортивной деятельностью.<br>**Уметь**<br>• формировать у занимающихся осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом;<br>• мотивировать к ведению здорового образа жизни, развивать ценностные ориентации на здоровье.<br>**Иметь опыт**<br>• работы по формированию мотивации и ценностных установок у занимающихся к ведению здорового образа жизни;<br>• проведения мероприятий, направленных на популяризацию физкультурно-спортивной деятельности. |
| ОПК-7. Способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактик у травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | | **Знать**<br>• правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;<br>• методы профилактики травматизма;<br>• основы оказания первой доврачебной помощи.<br>**Уметь**<br>• обеспечивать соблюдение техники безопасности на занятиях;<br>• применять методы профилактики травматизма;<br>• оказывать первую доврачебную помощь при травмах и неотложных состояниях.<br>**Иметь опыт**<br>• практического обеспечения техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом;<br>• оказания первой доврачебной помощи в различных ситуациях. |

## 7.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| ОПК-6. Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки наведение здорового образа жизни | | |
| **Знать**<br>• основы формирования здорового образа жизни, мотивационно-ценностные установки, связанные с физкультурно-спортивной деятельностью.<br>**Уметь**<br>• формировать у занимающихся осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом;<br>• мотивировать к ведению здорового образа жизни, развивать ценностные ориентации на здоровье.<br>**Иметь опыт**<br>• работы по формированию мотивации и ценностных установок у занимающихся к ведению здорового образа жизни;<br>• проведения мероприятий, направленных на популяризацию физкультурно-спортивной деятельности. | **Пороговый уровень (удовлетворительно)**<br>**Знает**<br>• основы формирования здорового образа жизни, мотивационно-ценностные установки, связанные с физкультурно-спортивной деятельностью.<br>**Умеет**<br>• формировать у занимающихся элементарное осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом;<br>• мотивировать к ведению здорового образа жизни на базовом уровне, развивать простейшие ценностные ориентации на здоровье.<br>**Имеет опыт**<br>• участия в работе по формированию мотивации и ценностных установок у занимающихся к ведению здорового образа жизни;<br>• проведения простых мероприятий, направленных на популяризацию физкультурно-спортивной деятельности.<br><br>**Стандартный уровень (хорошо)**<br>**Знает**<br>• современные подходы к формированию здорового образа жизни, мотивационно-ценностные установки, связанные с физкультурно-спортивной деятельностью.<br>**Умеет**<br>• самостоятельно формировать у занимающихся осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом;<br>• мотивировать к ведению здорового образа жизни, развивать устойчивые ценностные ориентации на здоровье.<br>**Имеет опыт**<br>• практической работы по формированию мотивации и ценностных установок у занимающихся к ведению здорового образа жизни;<br>• проведения комплекса | Устный опрос<br>Тестирование<br>Демонстрация практических навыков оказания ПМП |

| | | |
|---|---|---|
| | мероприятий, направленных на популяризацию физкультурно-спортивной деятельности.<br><br>**Эталонный уровень (отлично)**<br>**Знает**<br>• современные научные подходы к формированию здорового образа жизни, мотивационно-ценностные установки, связанные с физкультурно-спортивной деятельностью.<br>**Умеет**<br>• разрабатывать и реализовывать индивидуальные и групповые программы по формированию мотивации и ценностных ориентаций на здоровье;<br>• формировать у занимающихся устойчивое осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом, мотивировать к ведению здорового образа жизни на высоком профессиональном уровне.<br>**Имеет опыт**<br>• организации и проведения комплексных мероприятий по формированию мотивации и ценностных установок у занимающихся к ведению здорового образа жизни;<br>• анализа эффективности реализованных программ, интерпретации результатов и совершенствования подходов на основе доказательной практики. | |
| ОПК-7. Способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактик у травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | | |
| **Знать**<br>• правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;<br>• методы профилактики травматизма;<br>• основы оказания первой доврачебной помощи.<br>**Уметь**<br>• обеспечивать соблюдение техники безопасности на занятиях; | **Пороговый уровень (удовлетворительно)**<br>**Знает**<br>• основные правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;<br>• простейшие методы профилактики травматизма;<br>• базовые основы оказания первой доврачебной помощи.<br>**Умеет**<br>• обеспечивать соблюдение элементарных правил техники безопасности на занятиях;<br>• применять простейшие методы профилактики травматизма; | Устный опрос<br>Тестирование<br>Демонстрация практических навыков оказания ПМП |

| | | |
|---|---|---|
| • применять методы профилактики травматизма;<br>• оказывать первую доврачебную помощь при травмах и неотложных состояниях.<br>**Иметь опыт**<br>• практического обеспечения техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом;<br>• оказания первой доврачебной помощи в различных ситуациях. | • оказывать первую доврачебную помощь при наиболее распространённых травмах и неотложных состояниях по утверждённым алгоритмам.<br>**Имеет опыт**<br>• практического применения мер по обеспечению техники безопасности и профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом под контролем преподавателя;<br>• оказания первой доврачебной помощи в стандартных ситуациях, в том числе в ходе учебных тренировок.<br>---<br>**Стандартный уровень (хорошо)**<br>**Знает**<br>• современные правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;<br>• современные методы профилактики травматизма;<br>• современные основы оказания первой доврачебной помощи.<br>**Умеет**<br>• самостоятельно обеспечивать соблюдение техники безопасности на занятиях, учитывая специфику вида спорта и особенности занимающихся;<br>• применять комплексные методы профилактики травматизма;<br>• оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах и неотложных состояниях, принимать обоснованные решения до прибытия медицинских специалистов.<br>**Имеет опыт**<br>• практического обеспечения техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом, в том числе с элементами анализа и оценки рисков;<br>• оказания первой доврачебной помощи в различных, в том числе нестандартных, ситуациях, в том числе в составе команды.<br>---<br>**Эталонный уровень (отлично)**<br>**Знает**<br>• современные научные подходы к обеспечению техники безопасности, профилактике травматизма и оказанию первой доврачебной помощи при занятиях | |

| | | |
|---|---|---|
| | физической культурой и спортом;<br>• комплексные методики анализа рисков, профилактики травматизма и оказания помощи при сложных и сочетанных травмах.<br>**Умеет**<br>• разрабатывать и реализовывать индивидуальные и групповые программы по обеспечению техники безопасности и профилактике травматизма с учётом специфики вида спорта, возраста и состояния здоровья занимающихся;<br>• оказывать первую доврачебную помощь при сложных травмах и неотложных состояниях, организовывать взаимодействие с медицинскими специалистами.<br>**Имеет опыт**<br>• организации и проведения комплексных мероприятий по обеспечению техники безопасности и профилактике травматизма в составе междисциплинарной команды (врач, тренер, психолог);<br>• анализа эффективности реализованных мер, интерпретации результатов и совершенствования программ на основе доказательной практики. | |

## Типовые контрольные задания или иные материалы

## Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

- Текущий контроль (опрос, тестирование)
- зачет – 10 семестр.

## 7.3. Вопросы для тестирования

1. ПМП включает следующие группы мероприятий:
А) правильная и скорейшая транспортировка пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
Б) оказание помощи пострадавшему в зависимости от характера повреждения: остановка кровотечения, введение обезболивающего вещества, наложение повязки на рану, искусственное дыхание, массаж сердца и т. д.;
В) немедленное прекращение воздействия внешних повреждающих факторов (электрический ток, сдавливание тяжестями, высокая или низкая температура) и извлечение пострадавшего из неблагоприятных условий (горящий дом, водоем);
Г) все ответы правильные
Д) правильно все, кроме А и Г

2. Биологический метод антисептики основан на:
А) применении различных химических средств, называемых антисептиками;
Б) применении УФО, которое оказывает бактерицидное действие, наложении марлевых повязок;
В) применении сывороток, вакцин, антибиотиков и сульфаниламидов (в виде растворов, мазей, присыпок);
Г) проведении первичной хирургической обработки раны и туалета её, т. е. удаление сгустков крови, инородных предметов, иссечении нежизнеспособных тканей, промывании раневой полости

3. Рана- это:
А) повреждение локализующиеся только в пределах кожи.
Б) полость, образовавшаяся между тканями в результате проникновения ранящего предмета в глубину тела.
В) нарушение целостности кожных покровов, слизистых оболочек, лежащих глубже тканей и поверхности внутренних органов.

4. Резаные раны:
А) наносятся гвоздем, шилом, вязальной спицей, иглой, штыком, острием ножа, при обработке рыбы или мяса — костью.
Б) наносятся острыми, тяжелыми предметами (топор, коса, тяпка, сабля)
В) возникают при падении, ударе тяжелым  тупым предметом (молоток, палка, доска, камень.
Г) возникают при укусах животных или человека
Д) острыми режущими предметами: лезвием ножа, скальпелем, бритвой, краем стекла
Е) возникают при попадании части тела в движущие механизмы (станок, электромотор, пила), при автодорожной травме, когда пострадавшего протаскивает по земле

5. Укушенные раны:
А) наносятся острыми режущими предметами: лезвием ножа, скальпелем, бритвой, краем стекла
Б) наносятся острыми, тяжелыми предметами (топор, коса, тяпка, сабля)
В) наносится гвоздем, шилом, вязальной спицей, иглой, штыком, острием ножа, при обработке рыбы или мяса — костью.
Г) возникают при попадании части тела в движущие механизмы (станок, электромотор, пила), при автодорожной травме, когда пострадавшего протаскивает по земле
Д) возникают при укусах животных или человека
Е) возникают при падении, ударе тяжелым тупым предметом (молоток, палка, доска, камень)

6. Показания для наложения жгута:
А) Если нельзя остановить кровотечение другими методами.
Б) При синдроме сдавливания (сдавление более 3 часов; более 5 часов для кисти и стопы).
В) При нежизнеспособности конечности (потеря чувствительности, нет пульсаций сосудов, конечность черного цвета).
Г) При венозном кровотечении
Д) При артериальном кровотечении
1. правильно все, кроме Г и Д
2. правильно Г и Д
3. правильно А и Д

7. Бинтовая повязка соответствует следующим требованиям:
1 простая, удобная, аккуратная и косметически красива;
2 полностью закрывать поврежденный участок;
3 прочно и длительно удерживает перевязочный материал;
4. не сдавливает бинтуемую часть тела;
5. не вызывает болевых ощущений;
А) правильно все;
Б) правильно всё, кроме 4;

8. Пневмоторакс бывает:
1.открытый
2. закрытый
3. клапанный
4. скрытый
А) правильно все
Б) правильно все, кроме 3
В) правильно все, кроме 4

9. Переломы бывают:
А) поперечные
Б) косые
В) винтообразные
Г) оскольчатые
Д) предельные
Е) вколоченный.
Ж) компрессионный.
З) открытые.
И) правильно все.

К) правильно все, кроме 3.

10. Реанимационные мероприятия проводятся в течение:
А). 5-6 мин
Б). 30-40 мин
В). 2 часов
Г). 10-20 мин

11. Причины потери сознания в терминальном состоянии
А) чрезмерное содержание углекислого газа в крови
Б) падение артериального давления
В) кислородное "голодание"
Г) нарушение кровоснабжения мозга

12. Шок - это:
А) патологическое состояние, возникающее в ответ на эндогенное или эндогенное повреждение тканей, органов и систем организма (проявляющее в нарушении перфузии, доставки кислорода и метаболизма).
Б) терминальное состояние
В) обморок
Г) комплекс мероприятий, направленных на восстановление утраченных или угасающих жизненно важных функций.

13. Для IY степени шока характерно
1. Состояние тяжелое, сознание сохранено, но окружающих пострадавший не воспринимает, на болевые раздражители не реагирует. Кожные покровы покрыты холодным липким потом, землисто-серого цвета, выражена синюшность губ, носа и кончиков пальцев. Пульс нитевидный 140-160 в минуту., АД до 70 мм.рт. столба. Дыхание поверхностное, частое, иногда уряжено. М.б рвота, непроизвольное мочеотделение
2. Заторможенность, вялость, кожные покровы и слизистые бледные, акроцианоз. Кожа покрыта липким потом, дыхание учащенное и поверхностное. Зрачки расширены. Пульс 120-140, Ад 80-70 мм. рт. столба.
3. Кожа бледная, сознание ясное, иногда легкая заторможенность, рефлексы снижены.Одышка, пульс 90—100, АД не ниже 100 мм.рт. столба.
4. Сознание отсутствует, пульс, и АД не определяются. Тоны сердца выслушиваются с трудом, дыхание агональное

14. Первая медицинская помощь при сдавлении заключается в следующем:
1. на поврежденные участки накладывают спиральные бинтовые повязки. Бинтуют от периферии к центру.
2.произвести иммобилизацию стандартными или подручными средствами.
3.ввести обезболивающие, седативные и сердечно-сосудистые препараты.
4.поврежденные части тела обложить пузырями со льдом и полиэтиленовыми мешками со снегом.
5.пострадавшему следует давать обильное питье.
6.транспортировать пострадавшей в лечебное учреждение следует в горизонтальном положении.
7. необходимо освободить пострадавшего от сдавления.
А) правильно все, кроме 1 и 4
Б) правильно все, кроме 6
В) правильно все.

15. ПМП при химическом ожоге кислотами, кроме серной;
А) нейтрализовать 2% раствором уксусной кислоты, затем обильно промыть водой;
Б) обильно промыть водой, затем нейтрализовать 2% р-ром уксусной кислоты;
В) обильно промыть водой, затем нейтрализовать 3% р-ром питьевой соды;
Г) обработать стерильным вазелином;

16. Для I степени отморожения характерно:
А) кожа синюшная, отечная, пузыри с серозным содержанием.
Б) кожа багрово-синюшная, холодная
В) кожа бледная, холодная, отсутствие чувствительности.
Г) кожа бледная, пузыри с геморрагическим содержанием

17. При появлении пузырей в реактивном периоде отморожения необходимо:
А) вскрыть пузыри, наложить стерильную повязку, доставить пострадавшего к врачу.
Б) наложить повязку со стерильным подсолнечным маслом, доставить пострадавшего к врачу.
В) не вскрывать пузыри, опустить конечность в ванну с водой т. 17-18С постепенно повышать температуру воды до 30-40С
Г) не вскрывать пузыри, наложить стерильную повязку, доставить пострадавшего к врачу

18. При II степени ожога следует:
А) вскрыть пузыри
Б) оторвать прилипшую повязку
В) наложить стерильную повязку
Г) обработать стерильным подсолнечным маслом

19. Кровь состоит из:
А) плазмы и нуклеиновых кислот
Б) форменные элементы и вода
В) плазма, форменные элементы и жирные кислоты
Г) плазмы и взвешенных в ней форменных элементов.

20. Соотношение плазмы и форменных элементов составляет:
А) 55 % плазма и 45 % форменные элементы.
Б) 55 % форменные элементы и 45 % плазма.
В) 50 % плазма и 50 % форменные элементы
Г) 70 % плазма и 30 % форменные элементы

21. Назовите основные форменные элементы крови
1) эритроциты, лейкоциты, ферменты.
2) эритроциты, лейкоциты и тромбоциты.
3) микроэлементы и тромбоциты.
4) гаммаглобулин, лейкоциты и тромбоциты.

22. Общее количество крови взрослого человека составляет:
А) 7-8 % от массы тела.
Б) 9-12 % от массы тела.
В) 3-5 % от массы тела.
Г) 15-20% от массы тела.

23.При длительной транспортировке с наложением жгута необходимо:

А) снять жгут.
Б) временно ослабить жгут.
В) заменить повязку.
Г) снять иммобилизацию конечности.

24. Для угарного газа не характерно:
А) бесцветный.
Б) не имеет запаха.
В) серого цвета.
Г) имеет запах тлеющих углей.
1. верно А и Г
2. верно В и Г

25. При оказании ПМП отравленному СО нельзя
А) оставлять пострадавшего в отравленной атмосфере.
Б) укладывать на твердую поверхность.
В) пользоваться телефоном, освещением - в помещении, где был пострадавший
1. верно А.
2. верно все.

26. Укусы ос и пчел проявляются
А) резкой местной болевой реакцией, краснотой, отеком.
Б) тяжелой общей реакцией (судороги рвота).
В) повышенной возбудимостью.
1. верно все.
2. верно А, Б.

27. Заражение клещевыми инфекциями происходит:
А) только через укусы клещей.
Б) при употреблении в пищу сырых продуктов от инфицированных животных.
В) верно все.

28. Для электротравмы характерно все, кроме:
А) обморочное состояние.
Б) возбуждение.
В) остановка дыхания.
Г) судороги.
Д) параличи.

29. Если пострадавший находился в транспортном средстве с упавшими на него проводами высокого напряжения, то необходимо:
А) открыть дверцы и извлечь пострадавшего.
Б) попросить пострадавшего выпрыгнуть из машины, не касаясь кузова.
В) ждать приезда бригады скорой медицинской помощи.

30. При оказании ПМП при электротравмах рекомендуется:
А) проверить проходимость дыхательных путей.
Б) при отсутствии сердцебиения проводить сердечно – легочную реанимацию.
В) закрыть входные и выходные раны чистыми повязками.
Г) согреть пострадавшего.
Д) дать пострадавшему подышать нашатырным спиртом.

1. верно все, кроме В и Д.
2. верно Б и Д
3. верно все.

31. Инородные тела из носа удаляют:
А) высмаркиванием.
Б) извлекают тупым крючком.
В) пинцетом или щипцами.
Г) верно все.

32. При отравлении наркотиками мероприятия по неотложной помощи включают:
А) прием обезболивающих средств.
Б) промывание желудка.
В) прием активированного угля.
Г) прием слабительных.
1. верно все.
2. верно все, кроме А.

33. Неотложные мероприятия при отравлении алкоголем включают:
А) туалет полости рта.
Б) промывание желудка.
В) прием активированного угля.
Г) сосудосуживающего средства.
1. верно все
2. не верно Г.
3. не верно А.

## 7.4. Примерные вопросы для подготовки к экзамену

1. Понятие здоровья. Особенности состояния здоровья разных возрастных групп.
2. Факторы, от которых зависит здоровье, их роль в сохранение здоровья.
3. Понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Медико-биологические основы ЗОЖ.
4. Оценка состояния здоровья обучающихся. Критерии оценки.
5. Классификация и характеристика групп, обучающихся по состоянию здоровья.
6. Современные педагогический процесс со стороны влияния на здоровье его субъектов.
7. Определение понятия «Первая медицинская помощь». Основные этапы оказания ПМП. Десмургия.
8. Понятие «травма» и «травматизм». Определение, классификация, причины.
9. Кровотечение: определение, классификация. Основные способы временной остановки кровотечения. Правила наложения жгута.
10. Раны, ушибы, ссадины: определение, классификация ран по виду повреждающего агента. ПМП.

11. Клинические признаки внутреннего кровотечения. Особенности оказания ПМП при проникающих ранениях в грудную и брюшную полость.
12. Разрыв, растяжение связок: клинические проявления, ПМП.
13. Политравма: определение, принципы оказания ПМП.
14. Закрытая травма брюшной и грудной полости: признаки, ПМП.
15. Вывихи: определение, клинические проявления, ПМП.
16. Переломы: определение, классификация, абсолютные и относительные признаки, ПМП. Правила наложения шин и транспортировки пострадавшего.
17. Понятие о черепно-мозговой травме: сотрясение, ушиб, сдавление головного мозга. ПМП.
18. ПМП при эпилептическом припадке.
19. Ожоги и отморожения: определение, классификация, клинические проявления в зависимости от степени тяжести.
20. Общее замерзание: причины, клинические проявления в зависимости от степени ПМП.
21. Тепловой и солнечный удар. ПМП
22. Шок: фазы, характеристика различных степеней тяжести, ПМП.
23. Синдром длительного сдавливания: механизм развития, степени тяжести.
24. Понятие о реанимации. Признаки клинической и биологической смерти. Основные принципы проведения сердечно-легочной реанимации.
25. Утопление: «сухое», истинное, вторичное, смерть в воде. Оказание ПМП при утоплении.
26. ПМП при остром алкогольном, наркотическом отравлении и отравлении угарным газом.
27. Отравление концентрированными кислотами и щелочами, ПМП.
28. Инородные тела носа, наружнего слухового прохода, верхних дыхательных путей: клинические проявления, ПМП.
29. ПМП при поражении электротоком и молнией: клинические проявления, профилактика, ПМП.
30. ПМП при укусах ядовитых змей и насекомых.

**Критерии оценивания обучающегося на экзамене**

«ОТЛИЧНО» Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть

допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.

«ХОРОШО» Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.

НЕЗАЧТЕНО /«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»

Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

*Основная литература:*

1. Оказание первой медицинской помощи :учебное пособие для вузов[Электронный ресурс]/Т.Б. Савина, А.Н. Новиков.-Орёл: Орёл ГТУ,

2008-183с.-179с.- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/142249 (дата обращения: 23.05.2026)

2. Матчин, Г.А. Медицина катастроф и БЖД [Электронный ресурс] / А.М. Суздалева, Т.А. Матчин.-2-е издание, дополненное и переработанное.- Оренбург:ОГПУ,2015.-161с.- ISBN 978-5-85859-602-8/- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/302301 (дата обращения: 23.05.2026)

3. Татаринова, Г.Ф. Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях в чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / Г.Ф. Татаринова.- Соликамск: РИО ГОУ ВПО «СГПИ», 2006 .— 33 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/148496 (дата обращения: 23.05.2026)

*Дополнительная литература:*

1. Коцюба, А. Е. Первая помощь [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. А. Григорюк, М. Е. Бабич, А. Е. Коцюба .— Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2015 .— 147 с. : ил. — Библиогр.: с. 98-99 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/336904 (дата обращения: 23.05.2026)

2. Макарова, Г.А. Инфекционные болезни в практике спортивного врача [Электронный ресурс] / М.Г. Авдеева, Е.Е. Ачкасов; Г.А. Макарова .— Москва : Спорт, 2017 .— 211 с. — (Библиотечка спортивного врача и психолога) .— ISBN 978-5-906839-93-0 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641188 (дата обращения: 23.05.2026)

3. Сугробова, Н.Ю. Соблюдение безопасности и гигиены при организации летней оздоровительной работы с детьми [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.Ф. Татаринова, Соликамский гос. пед. ин-т, Н.Ю. Сугробова.-Соликамск: РИО ФГБОУ ВПО «СГПИ», 2009.— 74 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/151507 (дата обращения: 23.05.2026)

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для подготовки к занятиям, кроме основной и дополнительной литературы, целесообразно использовать методические рекомендации и пособия, изданные на кафедре. При изучении каждой темы следует ориентироваться на литературные источники и вопросы, рекомендуемые для самоподготовки.

При освоении курса дисциплины «Основы медицинских знанаий» студентам следует обратить особое внимание на понимание смысла

медицинских терминов. Причем, это следует делать в течение освоения всего курса, так как содержание курса базируется именно на этих терминах.

Студентам следует творчески относится к изучению курса. Необходимо научится критически осмысливать учебный материал, изложенный в лекциях и в процессе аудиторных занятий; овладеть медицинскими практическими навыками, разрешенными и необходимыми в работе преподавателя физического воспитания и тренера.

Важно усвоить базовые понятия и концепции медицины по профилактике и восстановительному лечению предпатологических состояний, заболеваний и травм у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Необходимо овладеть теоретическими знаниями и отрабатывать навыки по оказанию первой доврачебной помощи при острых патологических состояниях и травмах.

По разделу «Общие основы ПМП»: сформировать представление об основных терминах, вопросах организации и порядке проведения ПМП. Изучить основные виды асептики и антисептики, перевязочные и дезинфицирующие средства.

По разделу «Раны и их осложнения»: изучить теоретические основы патологических изменений в организме при наружных и внутренних кровотечениях, знать методику проведения временной остановки кровотечения (наложение жгута, закрутки, пальцевое прижатие), особенности обработки ран в зависимости от характера ранящего предмета , изучить правила диагностики и оказания ПМП при проникающих ранениях в грудную и брюшную полости.

По разделу «Термические повреждения»: изучить клинические проявления ожогов различной этиологии (термические, химические, лучевые) в зависимости от степени тяжести, знать признаки ожоговой болезни. Выучить правила оказания ПМП при ожогах и отморожениях различной этиологии и степени тяжести. Изучить клинические проявления отморожений при различных степенях тяжести. Общее замерзание.

По разделу «Травма»: изучить причины и механизмы травм; абсолютные и относительные признаки травм опорно-двигательного аппарата; кожных покровов, нервной системы и внутренних органов.

По разделу «Сердечно-легочная реанимация»: изучить признаки клинической и биологической смерти, клинические проявления шока различной степени тяжести и порядок оказания ПМП при шоке. Изучить механизмы утопления и порядок оказания ПМП в зависимости от вида утопления (истинное, «сухое», смерть в воде).

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий имеется специализированная аудитория, оборудованная мультимедийным проектором.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП по направлению 49.03.01 «Физическая культура», направленность (профиль программы): «Физкультурно-оздоровительные технологии», уровень образования бакалавриат

К.п.н., доцент Антипенкова Н.Н.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательноеучреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданова

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданова

Рабочая программа по дисциплине

# ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01«Физическая культура»

*Направленность (профиль) программы:*
*«Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 4, 5
Семестр – 8, 9
Итоговая форма контроля: зачет – 9 сем.

Рабочую программу разработала:
Антипенкова И.В. к.п.н., доцент

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ..... 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 5
5. Содержание дисциплины ..... 5
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 5
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 6
6. Самостоятельная работа студентов ..... 13
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 16
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 16
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 17
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 17
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине ..... 17
7.2.3. Вопросы к зачету по дисциплине «Организационные аспекты фитнес-индустрии» ..... 20
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 22
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 24
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. 24
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 25

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность следующих компетенций:

- универсальные: УК-3;
- профессиональные: ПК-7; ПК-10.

| В результате обучения по дисциплине студент должен | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:** | | |
| - порядок и формы планирования физкультурной и спортивно-массовой работы физкультурно-спортивной организации;<br>- методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий. | ИМД F/02.6<br>РО В/01.6 | УК-3<br>ПК-7<br>ПК-10 |
| **Уметь:** | | |
| - использовать методики календарного планирования и ресурсного обеспечения физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в физкультурно-спортивных организациях;<br>- планировать и прогнозировать технологию работ по специализированному направлению в области физической культуры и спорта. | ИМД F/02.6<br>РО В/01.6 | УК-3<br>ПК-7<br>ПК-10 |
| **Иметь опыт:** | | |
| - определение задач и составление календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации;<br>- составления прогнозных и периодических оперативных планов выполнения работ по специализированным направлениям работы в области физической культуры и спорта. | ИМД F/02.6<br>РО В/01.6 | УК-3<br>ПК-7<br>ПК-10 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Организационные аспекты фитнес-индустрии» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений: Б1.В.06.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 и 5 курсах в 8-9 семестрах по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по дисциплинам: «Теоретические основы ФОД», «Менеджмент физической культуры», «Правовые основы физической культуры и спорта».

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 8 | 9 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | ***14*** | ***8*** | ***6*** |
| Лекции | | 6 | 4 | 2 |
| Семинары | | 4 | 2 | 2 |
| Практические занятия | | 4 | 2 | 2 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | ***4*** | ***-*** | ***4*** |
| ***Самостоятельная работа*** | | ***54*** | ***34*** | ***20*** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | | |
| | **ЗЕ** | **2** | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Аттес-тация | Лек-ции | Семи-нары | Практ. занят. | Самост работа |
| **Раздел 1. Теоретические основы деятельности современных физкультурно-оздоровительных организаций** | | | | | | |
| 1.1. Понятие «Физкультурно-оздоровительный сервис» | 10 | - | 1 | 1 | - | 8 |
| 1.2. Условия и факторы формирования и развития потребностей у населения в физкультурно-оздоровительных услугах | 10 | - | 1 | 1 | - | 8 |
| **Раздел 2. Организационно-управленческие основы деятельности физкультурно-оздоровительных предприятий** | | | | | | |
| 2.1. Классификация предприятий физкультурно-оздоровительного сервиса | 12 | - | 1 | 1 | 2 | 8 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.2. Виды и особенности физкультурно-оздоровительных услуг, используемых в рекреационной работе с населением | 12 | - | 1 | 1 | - | 10 |
| 2.3. Принципы рациональной и безопасной организации спортивно-оздоровительного сервиса | 12 | - | 1 | 1 | - | 10 |
| **Раздел 3. Основы планирования, учета и отчетности физкультурно-оздоровительных предприятий** | | | | | | |
| 3.1. Главные условия процесса становления предприятия физкультурно-оздоровительного сервиса. Планирование, учет и отчетность современных физкультурно-оздоровительных предприятий | 12 | - | 1 | 1 | - | 10 |
| Зачет | 4 | 4 | - | - | - | - |
| **Итого** | **72** | **4** | **6** | **6** | **2** | **54** |
| | | | **14** | | | |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

**Лекция 1.1.: Понятие «Физкультурно-оздоровительный сервис» – 1 час.**

Сущность и определение понятия «физкультурно-оздоровительный сервис». Физкультурно-оздоровительный сервис как система создания, предоставления и потребления услуг физической культуры и спорта на основе платежеспособного спроса. Понятие «услуга», услуга как социально-экономическое явление и продукт финансово-хозяйственной деятельности предприятия. Коммерческие и некоммерческие мотивы производства физкультурно-оздоровительной услуги. Классификация услуг по характеру потребности. Понятия, связанные со спортивно-оздоровительным сервисом (физическое воспитание, физическая подготовка, здоровье, оздоровление,

спорт, рекреация и пр.). Виды физкультурно-оздоровительного сервиса (фитнес, велнес). Функции физкультурно-оздоровительных, спортивных предприятий, удовлетворяющих потребности отдельно взятой личности и общества в физкультурных и спортивных услугах.

**Семинарское занятие: Понятие «физкультурно-оздоровительный сервис» – 1 час.**

***Вопросы для обсуждения:***

1. Как можно определить «услугу»?
2. Дать определение базовым понятиям «физическая культура», «спорт», «физическая подготовка», «здоровье», «оздоровление», «рекреация».
3. В чем заключается специфика физкультурно-оздоровительных, спортивных услуг?
4. Какие сущностные признаки заключены в понятии «физкультурно-оздоровительный сервис»?
5. Каковы функции физкультурно-оздоровительных, спортивных предприятий, удовлетворяющих потребности отдельно взятой личности и общества в физкультурных и спортивных услугах?

***Литература:***

1. Велединский, В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис : учебник / В.Г. Велединский. – М.: КНОРУС, 2014. – 216 с.

2. Пузыня, Т.А. Технология продаж спортивно-оздоровительных услуг [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Пузыня. – Великие Луки: Великолукская ГАФКС, 2012. – 58 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/258807

3. Супиков, В.Н. Спорт как сфера услуг: экономика, право, управление / Под ред. В.А. Пономарчука. – Мн.: ООО «ФУАинформ», 2005. – 304 с.

4. Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организации. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 244 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-3, ПК-7, ПК-10.

**Лекция 1.2.: Условия и факторы формирования и развития потребностей у населения в физкультурно-оздоровительных услугах – 1 час.**

Характер и структура потребления физкультурно-оздоровительных услуг. Производство физкультурно-оздоровительной услуги, как процесс создания ценности, воплощающей в себе проект ее использования: продвижение, продажу, само предоставление и потребление. Способы влияния физкультурно-оздоровительных предприятий на формирование

потребности услуг. Показатели физкультурно-оздоровительной эффективности предприятия, производящего физкультурные услуги. Формирование потребности в физкультурно-оздоровительных услугах и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями. Факторы, воздействующие на формирование потребностей: (внешняя среда, субъективное состояние и предпочтения, субъективное преломление человеком воздействий внешней среды, т.е. ориентация на позицию своей социальной группы).

**Семинарское занятие: Условия и факторы формирования и развития потребностей у населения в физкультурно-оздоровительных услугах – 1 час.**

***Вопросы для обсуждения:***

1. Каковы способы влияния физкультурно-оздоровительных предприятий на формирование потребности услуг?
2. Какими способами можно воздействовать на формирование потребности личности в занятиях физическими упражнениями и потребление услуг?
3. В чем заключается значение понятия «потребление физкультурно-оздоровительных услуг»?
4. Почему внешняя приобщенность к физкультурно-оздоровительной услуге считается недостаточной?
5. Чем характеризуется потребление физкультурно-оздоровительных услуг населением в современных условиях?
6. Какими способами можно регулировать потребление физкультурно-оздоровительных услуг?
7. Каково значение вопроса о формировании потребности в физкультурно-оздоровительных услугах для руководителя физкультурно-оздоровительного предприятия?
8. Какова связь возрастания потребностей с производством физкультурно-оздоровительной услуги?

***Литература:***

1. Велединский, В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис: учебник / В.Г. Велединский. – М.: КНОРУС, 2016. – 216 с.
2. Супиков, В.Н. Спорт как сфера услуг:экономика, право, управление / Под ред. В.А. Пономарчука. – Мн. : ООО «ФУАинформ», 2005. – 304 с.
3. Степанова, О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта: монография / О.Н. Степанова. – М.: Советский спорт, 2003. – 256 с.
4. Филоненко, Н.В. Маркетинг физкультурно-спортивных и спортивно-зрелищных услуг [Электронный ресурс]: учебник / Н.А. Ушакова, Рос. гос. ун-т физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Н.В. Филоненко. – М.: Колос-с, 2018. – 126 с. – (Учебники и учебные пособия для студентов высших учебных заведений). – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/682404

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-3, ПК-7, ПК-10.

## Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ

**Лекция 2.1: Классификация предприятий физкультурно-оздоровительного сервиса – 1 час.**

Понятие «индустрия сферы физкультурно-оздоровительных услуг». Классификация предприятий физкультурно-оздоровительного сервиса. Фитнес-клуб как организационная форма производства и предоставления физкультурно-оздоровительных услуг. Три класса фитнес-клубов. Особенности организаций, предоставляющих фитнес-услуги. Инфраструктура сферы физкультурно-оздоровительных услуг, которая обеспечивает совокупность производств и учреждений сферы сервиса (энергетические, транспортные, информационно-коммуникационные системы, производство спортивных товаров и пр.). Предприятие физкультурно-оздоровительного сервиса. Классификация предприятий по формам собственности, организационно-правовой форме, объему деятельности, назначению и составу предоставляемых услуг, классности и пр. Фитнес-клуб как полифункциональное учреждение. Характеристика фитнес-клубов любительского, полупрофессионального и профессионального уровня.

**Семинарское занятие: Классификация предприятий физкультурно-оздоровительного сервиса – 1 час.**

***Вопросы для обсуждения:***

1. Понятие индустрии сферы физкультурно-оздоровительных услуг.
2. Классификация предприятий физкультурно-оздоровительного сервиса.
3. Фитнес-клуб как организационная форма производства и предоставления физкультурно-оздоровительных услуг.
4. Классы фитнес-клубов.
5. Характеристика особенностей организаций, предоставляющих фитнес-услуги.
6. Инфраструктура сферы физкультурно-оздоровительных услуг.
7. Определение «предприятие физкультурно-оздоровительного сервиса».
8. Классифиция физкультурно-оздоровительных предприятий, характеристика предприятий разного типа.
9. Фитнес-клуб как полифункциональное учреждение.
10. Характеристика фитнес-клубов любительского, полупрофессионального и профессионального уровня.

**Практическое занятие:** **Классификация предприятий физкультурно-оздоровительного сервиса – 2 час.**

Экскурсионное посещение предприятий физкультурно-оздоровительного сервиса государственной (муниципальной) и коммерческой форм собственности.

***Литература:***

1. Пузыня, Т.А. Технология продаж спортивно-оздоровительных услуг [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Пузыня. – Великие Луки: Великолукская ГАФКС, 2012. – 58 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/258807

2. Степанова, О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта: монография / О.Н. Степанова. – М.: Советский спорт, 2003. – 256 с.

3. Супиков, В.Н. Спорт как сфера услуг: экономика, право, управление / Под ред. В.А. Пономарчука. – Мн.: ООО «ФУАинформ», 2005. – 304 с.

4. Филоненко, Н.В. Маркетинг физкультурно-спортивных и спортивно-зрелищных услуг [Электронный ресурс]: учебник / Н.А. Ушакова, Рос. гос. ун-т физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Н.В. Филоненко. – М.: Колос-с, 2018. – 126 с. – (Учебники и учебные пособия для студентов высших учебных заведений). – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/682404

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-7, ПК-10.

**Лекция 2.2.:** **Виды и особенности физкультурно-оздоровительных услуг, используемых в рекреационной работе с населением – 1 час.**

Традиционные спортивные сооружения как база физкультурно-оздоровительного сервиса. Расширение сферы физкультурно-оздоровительного сервиса за счет занятий и тренировок по видам спорта. Нетрадиционные виды занятий оздоровительными тренировками в бассейне (аквааэробика, аквашейпинг, гидропрофилактика, гидротренажеры). Фитнес и велнес как современное предложение в системе физкультурно-оздоровительного сервиса.

**Семинарское занятие:** **Виды и особенности физкультурно-оздоровительных услуг, используемых в рекреационной работе с населением – 1 час.**

***Вопросы для обсуждения:***

1. Какие возможности диверсификации услуг физкультурно-оздоровительной направленности дают занятия по видам спорта?

2. Какие занятия физкультурно-оздоровительной направленности организуются в бассейнах разного типа?

3. Перечислите разновидности фитнеса и дайте им краткую характеристику.

4. Чем обусловлено появление в сфере физкультурно-оздоровительного сервиса велнес-технологий?

***Литература:***

1. Велединский, В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис : учебник / В.Г. Велединский. – М.: КНОРУС, 2014. – 216 с.

2. Ким, Н.К. Фитнес / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.

3. Лисицкая, Т.С. Добро пожаловать в Фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая. – М.: Академия, 2008. – 104 с.

4. Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организации. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 244 с.

5. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие[12+] / А.В. Починкин. – М.: Спорт, 2017. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524 – Библиогр.: с. 368-371. – ISBN 978-5-906839-55-8. – Текст: электронный.

6. Пузыня, Т.А. Технология продаж спортивно-оздоровительных услуг [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Пузыня. – Великие Луки: Великолукская ГАФКС, 2012. – 58 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/258807

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-7, ПК-10.

**Лекция 2.3.: Принципы рациональной и безопасной организации физкультурно-оздоровительного сервиса – 1 час.**

Определение исходных понятий. Принципы, обусловленные позицией потребителей, посетителей физкультурно-оздоровительных центров. Характеристика категорий посетителей. Принципы безопасности, обусловленные спецификой субъектов физкультурно-оздоровительного сервиса. Принципы, обусловленные технологическими требованиями. Врачебно-педагогический контроль как основа безопасности фитнес-услуг. Фитнес-индустрия как бизнес специальных технологий. Принципы, обусловленные социально-культурной природой сферы физкультурно-оздоровительного сервиса.

**Семинарское занятие: Принципы рациональной и безопасной организации физкультурно-оздоровительного сервиса – 1час.**

***Вопросы для обсуждения:***

1. Какие типологические группы выделяют среди посетителей фитнес-клубов?
2. Перечислите виды членства возможные в современных фитнес-клубах.
3. Как реализуется на практике принцип соответствия физкультурно-оздоровительных услуг уровню подготовленности и состоянию здоровья занимающихся?
4. Какие требования предъявляются к кадровому (тренерскому) составу в фитнес-центре?
5. Кто обеспечивает безопасность физкультурно-оздоровительных услуг для посетителя?
6. Как воздействует тренер на формирование потребности занимающегося в здоровом образе жизни?

***Литература:***

1. Велединский, В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис: учебник / В.Г. Велединский. – М.: КНОРУС, 2016. – 216 с.
2. Ким, Н.К. Фитнес / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
3. Лисицкая, Т.С. Добро пожаловать в Фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая. – М.: Академия, 2008. – 104 с.
4. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие[12+] / А.В. Починкин. – М.: Спорт, 2017. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524 – Библиогр.: с. 368-371. – ISBN 978-5-906839-55-8. – Текст: электронный.
5. Супиков, В.Н. Спорт как сфера услуг: экономика, право, управление / Под ред. В.А. Пономарчука. – Мн.: ООО «ФУАинформ», 2005. –- 304 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-7, ПК-10.

## Раздел 3. ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ, УЧЕТА И ОТЧЕТНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ

### Лекция 3.1: Главные условия процесса становления предприятия физкультурно-оздоровительного сервиса. Планирование, учет и отчетность современных физкультурно-оздоровительных предприятий – 1 час.

Становление и развитие предприятия физкультурно-оздоровительного сервиса. Главные условия процесса становления: формирование состава организации, подбор персонала, завоевание собственного места, достижение высокого уровня эффективности по производству, продвижению и сбыту услуг. Бизнес-план как документ планирования деятельности современного

физкультурно-оздоровительного предприятия. Методика разработки бизнес-плана предприятия физкультурно-оздоровительного сервиса. Экономический анализ хозяйственной деятельности предприятия как основа финансового учеты и контроля.

**Семинарское занятие:** **Главные условия процесса становления предприятия физкультурно-оздоровительного сервиса. Планирование, учет и отчетность современных физкультурно-оздоровительных предприятий – 1 час.**

***Вопросы для обсуждения:***

1. Характеристика главных условий процесса становления предприятия физкультурно-оздоровительного сервиса.
2. Бизнес-план как документ планирования деятельности современного физкультурно-оздоровительного предприятия.
3. Методика разработки бизнес-плана предприятия физкультурно-оздоровительного сервиса.
4. Экономический анализ хозяйственной деятельности предприятия как основа финансового учеты и контроля.

***Литература:***

1. Велединский, В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис : учебник / В.Г. Велединский. – М.: КНОРУС, 2014. – 216 с.
2. Пузыня, Т.А. Технология продаж спортивно-оздоровительных услуг [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Пузыня. – Великие Луки: Великолукская ГАФКС, 2012. – 58 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/258807
3. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : учеб. пособие / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, С.Г. Сейранов. – М. : Академия, 2004.
4. Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организации. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
5. Степанова, О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. – 3-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2007. – 256 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-7.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы | Объем в часах | Форма контроля |
|---|---|---|---|
| ***Раздел 1. Теоретические основы деятельности современных физкультурно-оздоровительных организаций*** | | | |
| 1.1. | Темы докладов:<br>- Основные понятия, используемые в сфере физкультурно-оздоровительного сервиса | 8 | Доклад с презентацией |
| 1.2. | - Условия и факторы формирования и развития потребностей в физкультурно-оздоровительных услугах | 8 | Доклад с презентацией. Разработка анкеты-опросника для посетителей фитнес-центра |
| ***Раздел 2. Организационно-управленческие основы деятельности физкультурно-оздоровительных предприятий*** | | | |
| 2.1. | Темы докладов:<br>- Классификация предприятий физкультурно-оздоровительного сервиса | 8 | Доклад с презентацией |
| 2.2. | - Виды и особенности физкультурно-оздоровительных услуг, используемых в рекреационной работе с населением | 10 | Доклад с презентацией |
| 2.3. | - Принципы рациональной и безопасной организации спортивно-оздоровительного сервиса | 10 | Доклад с презентацией |
| ***Раздел 3. Основы планирования, учета и отчетности физкультурно-оздоровительных предприятий*** | | | |
| 3.1. | Тема доклада:<br>- Планирование, учет и отчетность современных физкультурно-оздоровительных предприятий | 10 | Доклад с презентацией. Разработка документов планирования и отчетности |
| **Всего:** | | **54** | |

### *Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов*

- учебные классы, обеспеченные ПК, мультимедийным проектором, интерактивной доской;
- научная библиотека СГАФКСТ;
- тренажерный зал;

- зал групповых занятий.

### *Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно*

***Основная:***

1. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие[12+] / А.В. Починкин. – М.: Спорт, 2017. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524 – Библиогр.: с. 368-371. – ISBN 978-5-906839-55-8. – Текст: электронный.

2. Филоненко, Н.В. Маркетинг физкультурно-спортивных и спортивно-зрелищных услуг [Электронный ресурс]: учебник / Н.А. Ушакова, Рос. гос. ун-т физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Н.В. Филоненко. – М.: Колос-с, 2018. – 126 с. – (Учебники и учебные пособия для студентов высших учебных заведений). – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/682404

***Дополнительная:***

1. Велединский, В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис: учебник / В.Г. Велединский. – М.: КНОРУС, 2016. – 216 с.

2. Лисицкая, Т.С. Добро пожаловать в Фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая. – М.: Академия, 2008. – 104 с.

3. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта / М.И. Золотов др. – М. : Академия, 2004.

4. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.

5. Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организации. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 244 с.

6. Профессиональные стандарты. Сб. 2: «Руководитель организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Спортивный судья» [Электронный ресурс]: документы и метод. материалы / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног. – М.: Спорт, 2016. – 281 с. – Сост. указаны на обороте тит. л. – ISBN 978-5-906839-17-6. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641256

7. Пузыня, Т.А. Технология продаж спортивно-оздоровительных услуг [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Пузыня. – Великие Луки: Великолукская ГАФКС, 2012. – 58 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/258807

8. Супиков, В.Н. Спорт как сфера услуг: экономика, право, управление / Под ред. В.А. Пономарчука. – Мн.: ООО «ФУАинформ», 2005. – 304 с.

# 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

## 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| **УК-3** Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | **ПС «ИМД F/02.6»** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения | ***Знает:*** - функции и средства общения; ***Умеет:*** - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; ***Имеет опыт:*** - решения образовательных и спортивных задач в составе команды. |
| **ПК-7** Способен планировать и координировать проведение мероприятий и выполнение работ исходя из целей и задач организации, осуществляющая деятельность в области физической культуры и спорта | **ПС «ИМД F/02.6»** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br><br>**ПС «Руководитель организации** (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры спорта»<br>**В 01/6** Руководство и утверждение текущих и перспективных планов работы, определение целевых показателей деятельности | ***Знает:*** - порядок и формы планирования физкультурной и спортивно-массовой работы физкультурно-спортивной организации; - формы распорядительной и методической документации по проведению физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы. ***Умеет:*** - использовать методики календарного планирования и ресурсного обеспечения физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в физкультурно-спортивной организации; - подбирать средства, методы и формы физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в соответствии с поставленными задачами деятельности физкультурно-спортивной организации. ***Имеет опыт:*** - определения задач и составления календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации. |
| **ПК-10** Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным | **ПС «ИМД F/02.6»** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития | ***Знает:*** - методики разработки содержания спортивно-массовых мероприятий; - методики проведения физкультурных, спортивно-массовых мероприятий ***Умеет:*** |

| | | |
|---|---|---|
| контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности | населения<br><br>**ПС «Руководитель организации** (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры спорта»<br>**В 01/6** Руководство и утверждение текущих и перспективных планов работы, определение целевых показателей деятельности | - выбирать средства и методики физической подготовки и физического развития населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности с учетом принципов развития долгосрочной физической активности населения;<br>- планировать и проводить мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности.<br>***Имеет опыт:***<br>- разработки и проведения мероприятий по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Учебная дисциплина «Организационные аспекты фитнес-индустрии» завершается устным зачетом, на котором проверяется усвоение материала курса. Аттестация проводится в форме опроса по билетам.

Текущий контроль осуществляется в форме устного или письменного опроса на семинарских занятиях.

Основная форма контроля самостоятельной работы – рефераты.

Форма промежуточного контроля – зачет в 7-ом семестре.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

Форма тестовых заданий – вопрос, к нему три ответа, один из которых правильный. Тестовые задания содержат всего 12 вопросов.

Нормы оценки ответов на тестовые задания – по 1 баллу за правильный ответ на 1 вопрос.

Критерии оценки:

12-10 баллов – отлично

9-8 баллов – хорошо

7-6 баллов – удовлетворительно

меньше 6 баллов – неудовлетворительно

***1. Какой признак, характеризующий занятия, не является***

***обязательным для физкультурно-оздоровительного сервиса:***

а) определенность программы;
б) использование оборудования;
в) научная обоснованность методик;
г) регламентированность времени занятий;
д) руководство специалиста.

2. ***Культура деятельности персонала организации физкультурно-оздоровительного сервиса – это:***

а) вежливость и обходительность;
б) аккуратный внешний вид;
в) эстетика контактной зоны;
г) сложное многокомпонентное понятие;
д) быстрота обслуживания.

3. ***Совокупность современных технологий, высокого качества физкультурно-оздоровительных услуг и профессионализма персонала – это:***

а) корпоративная этика;
б) культура обслуживания;
в) культура профессионалов;
г) культура потребления;
д) бытовая культура.

4. ***Совокупность факторов, воздействующих на потребителя физкультурно-оздоровительной услуги в процессе обслуживания – это:***

а) эстетические украшения;
б) приятная атмосфера;
в) условия обслуживания;
г) полезное времяпрепровождение;
д) культура сервиса.

5. ***Предприятие, организация или физическое лицо, оказывающие физкультурно-оздоровительные услуги потребителю это _____ сервисной деятельности:***

а) объект;
б) субъект;
в) адресат;
г) получатель;
д) любитель.

6. ***Общее мнение о качестве, достоинствах и недостатках предоставляемых предприятием сервиса физкультурно-оздоровительных услуг – это:***

а) совокупность слухов;
б) репутация;

в) лицо фирмы;
г) контактность с потребителем.

***7. Безопасность для жизни и здоровья людей – это требование к физкультурно-оздоровительной услуге:***

а) обязательное;
б) рекомендуемое;
в) желательное;
г) основное;
д) дополнительное.

***8. Наибольшее значение для создания хорошей репутации предприятия физкультурно-оздоровительного сервиса имеет:***

а) изощренная реклама;
б) качественная работа;
в) публикации в СМИ;
г) фирменный стиль;
д) связи с общественностью.

***9. Наибольшее значение в понятии качества услуги в сфере физкультурно-оздоровительного сервиса имеет:***

а) соответствие стандартам;
б) установленные требования;
в) соответствие цены и качества;
г) условия обслуживания;
д) согласованность с запросами потребителей.

***10. Термин «аэробика» в физкультурно-оздоровительный сервис впервые ввел (ввела):***

а) Джейн Фонда;
б) Кеннет Купер;
в) Генри Фонда;
г) Одри Хепберн.

***11. Понятие «велнес» означает:***

а) характеристика особого рода услуг;
б) оздоровление и поддержание здоровья;
в) состояние душевной гармонии;
г) философию и стиль жизни;
д) совокупность названных значений.

***12. Отметьте вид занятий, не относящихся к циклическому направлению в аэробике:***

а) стретчинг;
б) сайкл-аэробика;
в) тай-чи;
г) ки-бо;
д) тай-бо.

### 7.2.3. Вопросы к зачету по дисциплине «Организационные аспекты фитнес-индустрии»

1. Понятие «индустрия сферы физкультурно-оздоровительных услуг», характеристика.
2. Определение базовых понятий фитнес-индустрии («фитнес-услуга», «фитнес-программа», «фитнес-технология»).
3. Специфика физкультурно-оздоровительных, спортивных услуг.
4. Характеристика фитнес-услуги как специфического товара (нематериальность, изменчивость качества, несохраняемость и пр.).
5. Функции физкультурно-оздоровительных, спортивных предприятий, удовлетворяющих потребности отдельно взятой личности и общества в физкультурных и спортивных услугах.
6. Источники финансирования предприятий предоставляющих фитнес-услуги, определяющие их организационно-правовую форму.
7. Краткая характеристика фитнес – предприятий различных организационно-правовых форм.
8. Характеристика понятия «потребление физкультурно-оздоровительных услуг».
9. Способы регулирования потребления физкультурно-оздоровительных услуг.
10. Значение вопроса о формировании потребности в физкультурно-оздоровительных услугах для руководителя физкультурно-оздоровительного предприятия.
11. Связь возрастания потребностей с производством физкультурно-оздоровительной услуги.
12. Классификация предприятий физкультурно-оздоровительного сервиса.
13. Фитнес-клуб как организационная форма производства и предоставления физкультурно-оздоровительных услуг.
14. Характеристика особенностей организаций, предоставляющих фитнес-услуги.
15. Инфраструктура сферы физкультурно-оздоровительных услуг.
16. Определение «предприятие физкультурно-оздоровительного сервиса», его характеристика.
17. Признаки классификации физкультурно-оздоровительных предприятий, характеристика предприятиятий разного типа.
18. Характеристика фитнес-клубов любительского, полупрофессионального и профессионального уровня.
19. Возможности диверсификации услуг физкультурно-оздоровительной направленности занятий по видам спорта.

20. Занятия физкультурно-оздоровительной направленности в бассейнах разного типа и их характеристика.
21. Разновидности фитнеса и их краткая характеристика.
22. Менеджмент и маркетинг, как управленческие виды деятельности фитнес-предприятия.
23. Типологические группы, выделяемые среди посетителей фитнес – клубов.
24. Виды членства возможные в современных фитнес – клубах.
25. Характеристика внутренней маркетинговой среды фитнес – предприятия.
26. Требования, предъявляемые к кадровому (тренерскому) составу в фитнес – центре.
27. Характеристика внешней маркетинговой среды фитнес – предприятия.
28. Характеристика основных этапов становления фитнес – предприятия.
29. Бизнес-план как документ планирования деятельности современного физкультурно-оздоровительного предприятия.
30. Методика разработки бизнес-плана предприятия физкультурно-оздоровительного сервиса.

**Критерии оценки:**

**отлично»** – глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

**«хорошо»** – содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

**«удовлетворительно»** – содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные

вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

**«неудовлетворительно»** – студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

В качестве критерия измерения компетентности бакалавров следует применять различные уровни их оценки:

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Основная:***

1. Голубева, Г.Н. Специализация "Физкультурно-оздоровительные технологии" [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.И. Голубев, Е.А. Киселева, О.В. Коломыцева, В.В. Сударь, Г.Н. Голубева. – Набережные Челны: КамГИФК, 2007. – 62 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd /242676

2. Асташина, М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, М.П. Асташина. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 188 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd /641006

3. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие[12+] / А.В. Починкин. – М.: Спорт, 2017. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524 – Библиогр.: с. 368-371. – ISBN 978-5-906839-55-8. – Текст: электронный.

4. Филоненко, Н.В. Маркетинг физкультурно-спортивных и спортивно-зрелещных услуг [Электронный ресурс]: учебник / Н.А. Ушакова, Рос. гос. ун-т физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Н.В. Филоненко. – М.: Колос-с, 2018. – 126 с. – (Учебники и учебные пособия для студентов высших учебных заведений). – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/682404

***Дополнительная:***

1. Булгаков, И.Р. Специализированные сооружения для водных видов спорта: учеб. пособие / И.Р. Булгаков, Г.П. Неминущий. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 286 с.

2. Велединский, В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис: учебник / В.Г. Велединский. – М.: КНОРУС, 2016. – 216 с.

3. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб.-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск : СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

4. Ким, Н.К. Фитнес / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.

5. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра Спорт, 2001. – 61 с.

6. Лисицкая, Т.С. Добро пожаловать в Фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая. – М.: Академия, 2008. – 104 с.

7. Лисицкая, Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 96 с.

8. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта / М.И. Золотов др. – М.: Академия, 2004. – 432 с.

9. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 382 с.

10. Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организации. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 244 с.

11. Профессиональные стандарты. Сб. 2: «Руководитель организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Спортивный судья» [Электронный ресурс]: документы и метод. материалы / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног. – М.: Спорт, 2016. – 281 с. – Сост. указаны на обороте тит. л. – ISBN 978-5-906839-17-6. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641256

12. Пузыня, Т.А. Технология продаж спортивно-оздоровительных услуг [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Пузыня. – Великие Луки: Великолукская ГАФКС, 2012. – 58 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/258807

13. Степанова, О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта: монография / О.Н. Степанова. – М.: Советский спорт, 2003. – 256 с.

14. Сулимова, Д.А. Теоретические и методические основы оздоровительно-тренировочных занятий классической и степ-аэробикой: учеб.-метод. пособие / Д.А. Сулимова, И.В. Антипенкова, Н.А. Дарданова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2015. – 200 с.

15. Супиков, В.Н. Спорт как сфера услуг: экономика, право, управление / Под ред. В.А. Пономарчука. – Мн.: ООО «ФУАинформ», 2005. – 304 с.

16. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – М.: Тесей, 2003. – 528 с.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

***Электронные библиотеки:***

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://biblioclub.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
5. http://www.rsl.ru/ – Российская государственная библиотека.
6. http://www.http://www.nlr.ru:8101/ – Российская Национальная библиотека.
7. http://www.eLIBRARY.ru/ – Научная электронная библиотека
8. Журнал «Теория и практика физической культуры» - http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/
9. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/
10. Сайт «Теория и методика физической культуры» - http://www.ns-sport.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskoj-kultury.html
11. Спортивная энциклопедия - http://sportswiki.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При подготовке к зачету или экзамену особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Оценка знаний производится комплексно, т.е. при компоновке вопросов в экзаменационном билете вопросы составляются таким образом, чтобы ответ на вопрос из одной темы был логично взаимосвязан с ответом на второй (и последующий) вопрос из следующей темы.
2. При подготовке к экзамену необходимо учитывать последовательность изучения материала в ходе учебного процесса. Так, прежде чем приступить к повторению тем, касающихся, например, методики проведения физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, целесообразно вспомнить материал по вопросам морфологических характеристик контингента, форм и методов решения поставленных задач.
3. Целесообразно начинать подготовку к экзамену с изучения собственных конспектов, лекций и методических занятий, а затем,

переходить к более углубленному изучению частных вопросов, используя основную и дополнительную литературу.

4. Как показывает опыт приема экзамена, следует уделить больше внимания освоению специальной терминологии. Это позволит более грамотно излагать собственные познания в области изучаемой дисциплины.

5. При подготовке вопросов касающихся современного состояния вопросов оздоровительной физической культуры в мировой и отечественной практике рекомендуется активное использование Интернет-ресурсов и т.п.).

Тема реферата, доклада или сообщения указывается преподавателем заранее, в зависимости от полноты раскрытия темы преподаватель может провести опрос по тексту работы либо оценить её без проведения опроса.

Требуемое оформление текста: формат А4, шрифт TimesNewRoman, кегль 14, межстрочный интервал 1,5.Для сообщения – от 1-3 страниц; для доклада – от 5-8; для реферата – от 15 до 20 страниц.

В списке литературы должны быть правильно и подробно оформлены выходные данные текстов, использованных при подготовке; приводятся в алфавитном порядке.

Оформление сообщений и докладов аналогично оформлению рефератов, однако допускается отсутствие внутренней структуры текста (содержание, введение, основная часть, заключение).Обзорный реферат, представляемый к итоговой аттестации, должен иметь следующую структуру: титульный лист, план-оглавление, введение (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, ее значимость, могут указываться цель и задачи реферата), основная часть (каждый ее раздел доказательно раскрывает отдельный вопрос или одну из его сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы и рисунки), заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, могут предлагаться рекомендации и перспективы дальнейшего решения проблемы), список литературы (включает не менее 5-6 различных источников).

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 215 (методический кабинет) – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1.<br>Интерактивная системаVTRON IDB 4650 LCD 52'.<br>Персональный компьютер. |
| 2. | Аудитория № 219 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1.<br>Программно-аппаратный комплекс ТИП 4. |

| | | |
|---|---|---|
| | аттестации | |
| 3. | Хореографический зал № 201 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным оборудованием и инвентарем. Количество тренировочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. |
| 4. | Тренажерный зал № 206 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным тренажерным оборудованием. Количество тренировочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1. | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2. | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3. | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4. | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5. | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6. | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7. | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Academic ONL 1Lic No level | | |

Согласовано:

Ответственный за ОПОП
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВНЕДРЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01«Физическая культура»

*Направленность (профиль) программы:*
*«Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 1, 2
Семестр – 2, 3
Итоговая форма контроля: экзамен – 3 сем.

Рабочую программу разработали:
Антипенкова И.В., к.п.н., доцент
Буслаева Ю.А., ст.преподаватель

Смоленск, 2026

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 5
5. Содержание дисциплины ..... 5
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 5
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 6
6. Самостоятельная работа студентов ..... 11
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 13
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 13
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 15
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 15
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине ..... 15
7.2.3. Вопросы к экзамену по дисциплине «Теоретико-методические основы организация и внедрения ПФК» ..... 17
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 19
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 20
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 20
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 21

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность следующих компетенций:

- универсальные: УК-1;
- профессиональные: ПК-1; ПК-2: ПК-10.

| В результате обучения по дисциплине студент должен | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:** | | |
| - комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;<br>- основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий;<br>- типовые комплексы и программы физической подготовки, физического развития для различных групп населения. | ИМД D/01.5<br>ПДО С/01.06<br>ИМД F/03.6 | УК-1,<br>ПК-1,<br>ПК-2,<br>ПК-10 |
| **Уметь:** | | |
| - организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности;<br>- использовать профориентационные возможности досуговой деятельности;<br>- планировать формы физкультурных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях продления физической активности, поддержания активного долголетия населения. | ИМД D/01.5<br>ПДО С/01.06<br>ИМД F/03.6 | ПК-1,<br>ПК-2,<br>ПК-10 |
| **Иметь опыт:** | | |
| - проведения массовых досуговых мероприятий;<br>- организация и проведения мероприятий по физическому воспитанию населения;<br>- анкетирования населения по вопросам особенностей образа жизни, занятости, наличия травм и нарушений физического состояния, уровня физической активности, режима работы, наличия вредных производственных факторов на рабочих местах и особенностей организации охраны труда. | ИМД D/01.5<br>ПДО С/01.06<br>ИМД F/03.6 | ПК-1,<br>ПК-2,<br>К-10 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Теоретико-методические основы организации и внедрения производственной физической культуры» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений: Б1.В.07.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 и 2 курсе в 2 и 3 семестрах по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – экзамен.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по дисциплинам: «Теоретические основы ФОД», «Анатомия», «Физиология человека», «Гимнастика».

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 2 | 3 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | ***14*** | ***4*** | ***10*** |
| Лекции | | 6 | 2 | 4 |
| Семинары | | 4 | 2 | 2 |
| Практические занятия | | 4 | - | 4 |
| Промежуточная аттестация (экзамен) | | ***9*** | ***-*** | ***9*** |
| ***Самостоятельная работа*** | | ***121*** | ***32*** | ***89*** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **144** | | |
| | **ЗЕ** | **4** | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Аттестация | Лекции | Семинары | Практ. занят. | Самост работа |
| **Раздел 1. Общая характеристика производственной физической культуры** | | | | | | |
| 1.1. Производственная физическая культура, её цели, задачи и функции | 22 | - | 1 | 1 | - | 16 |
| 1.2. Научные основы применения физической культуры трудящихся | 22 | - | 1 | 1 | - | 16 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Раздел 2. Физическая культура на производстве** | | | | | | |
| 2.1. Физическая культура в режиме трудового дня | 23 | - | 1 | 1 | 2 | 22 |
| 2.2. Физическая культура вне рамок трудовой деятельности | 23 | - | 1 | - | 2 | 22 |
| 2.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка | 22 | - | 1 | 1 | - | 22 |
| **Раздел 3. Характеристика средств восстановления работоспособности** | | | | | | |
| 3.1. Послетрудовая реабилитация и профилактика профессиональных заболеваний средствами оздоровительной физической культуры | 23 | - | 1 | - | - | 23 |
| Экзамен | 9 | 9 | - | - | - | - |
| **Всего:** | **144** | **9** | **6** | **4** | **4** | **121** |
| | | | **14** | | | |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

## Раздел 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Лекция 1.1.: Производственная физическая культура, её цели, задачи и функции – 1 час.**

Цель, задачи и функции производственной физической культуры. Структура производственной физической культуры и ее виды. Факторы, определяющие содержание различных видов производственной физической культуры. Средства производственной физической культуры.

**Семинарское занятие: Производственная физическая культура, её цели, задачи и функции – 1 час.**

***Вопросы к осуждению:***

1. Цель, задачи и функции производственной физической культуры.
2. Структура производственной физической культуры и её виды.
3. Факторы, определяющие содержание различных видов производственной физической культуры.
4. Средства производственной физической культуры.

***Литература:***

1. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А. Мусаелов, Л.Н. Нифонтова. – М. : Профиздат, 1985. – 151 с.

2. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.Г. Саноян. – М. : Физическая культура, 2007. – 288 с. – ISBN 978-5-9746-0073-9. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286751

3. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М. : ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru /efd/280175

4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура [Текст] : учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск : ТЕСЕЙ, 2003. – 528 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-1, ПК-1.

**Лекция 1.2.: Научные основы применения физической культуры трудящихся – 1 час.**

Физиологические основы трудовой деятельности. Работоспособность и ее изменения в течении рабочего дня. Производственное утомление. Характеристика и классификационные типы профессий.

**Семинарское занятие: Научные основы применения физической культуры трудящихся – 1 час.**

***Вопросы к осуждению:***

1. Физиологические основы трудовой деятельности.
2. Работоспособность и ее изменения в течении рабочего дня.
3. Характеристика производственного утомления.
4. Виды, стадии и компоненты производственного утомления.
5. Характеристика и классификационные типы профессий.

***Литература:***

1. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А. Мусаелов, Л.Н. Нифонтова. – М. : Профиздат, 1985. – 151 с.

2. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.Г. Саноян. – М. : Физическая культура, 2007. – 288 с. – ISBN 978-5-9746-0073-9. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286751

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-1, ПК-10.

## Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ПРОИЗВОДСТВЕ

**Лекция 2.1.: Физическая культура в режиме трудового дня – 1 час.**

Производственная гимнастика. Формы и средства производственной гимнастики. Организация производственной гимнастики.

**Семинарское занятие: Физическая культура в режиме трудового дня – 1 час.**

***Вопросы к обсуждению:***

1. Производственная гимнастика.
2. Формы производственной гимнастики.
3. Средства производственной гимнастики.
4. Организация производственной гимнастики.

**Практическое занятие: Физическая культура в режиме трудового дня – 2 часа.**

***Тренинг***. Учебная практика в составлении комплексов упражнений различных видов производственной гимнастики для представителей различных групп труда и их апробации.

***Литература:***

1. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340

2. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А. Мусаелов, Л.Н. Нифонтова. – М. : Профиздат, 1985. – 151 с.

3. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М. : ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd /280175

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-1, ПК-10.

**Лекция 2.2.: Физическая культура вне рамок трудовой деятельности – 1 час.**

Основные формы занятий физической культурой вне производства. Организация и содержание занятий в группах общей физической подготовки (ОФП), в группах здоровья, оздоровительной ходьбы и бега.

**Практическое занятие: Физическая культура вне рамок трудовой деятельности – 2 часа.**

***Тренинг.*** Учебная практика в составлении комплексов упражнений для занимающихся в группах общей физической подготовки и их апробации.

***Литература:***

1. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340

2. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А. Мусаелов, Л.Н. Нифонтова. – М. : Профиздат, 1985. – 151 с.

3. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.Г. Саноян. – М. : Физическая культура, 2007. – 288 с. – ISBN 978-5-9746-0073-9. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286751

4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура : учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-1, ПК-10.

**Лекция 2.3.: Профессионально-прикладная физическая подготовка – 1 час.**

Назначение и задачи профессионально-прикладной физической культуры. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической культуры. Содержание и методика проведения занятий в группах профессионально-прикладной физической подготовки трудящихся. Особенности и методика проведения профилированных спортивных занятий.

**Семинарское занятие: Профессионально-прикладная физическая подготовка – 1 час.**

***Вопросы к обсуждению:***

1. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической культуры.
2. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической культуры.
3. Содержание и методика проведения занятий в группах профессионально-прикладной физической подготовки трудящихся.
4. Особенности и методика проведения профилированных спортивных занятий.

***Литература:***

1. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340

2. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А. Мусаелов, Л.Н. Нифонтова. – М. : Профиздат, 1985. – 151 с.

3. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.Г. Саноян. – М. : Физическая культура, 2007. – 288 с. – ISBN 978-5-9746-0073-9. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286751

4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура : учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-1, ПК-10.

## Раздел 3. ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

**Лекция 3.1.: Послетрудовая реабилитация и профилактика профессиональных заболеваний средствами оздоровительной физической культуры – 1 час.**

Назначение и задачи послетрудовой реабилитации. Использование физических упражнений и других средств в целях восстановления работоспособности. Содержание, организация и методика проведения занятий. Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний.

***Литература:***

1. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А. Мусаелов, Л.Н. Нифонтова. – М. : Профиздат, 1985. – 151 с.

2. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.Г. Саноян. – М. : Физическая культура, 2007. – 288 с. – ISBN 978-5-9746-0073-9. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286751

3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура : учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-1, ПК-2.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | К-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| ***Раздел 1. Общая характеристика производственной физической культуры*** | | | |
| 1.1. | Темы рефератов:<br>- Методические основы производственной физической культуры;<br>- Роль и значение производственной физической культуры | 16 | Написание и защита реферата |
| 1.2. | Темы рефератов:<br>Влияние режима труда и отдыха на работоспособность человека | 16 | |
| ***Раздел 2. Физическая культура на производстве*** | | | |
| 2.1. | Темы рефератов:<br>- Физическая культура на производстве вне рамок трудового процесса<br>- Организация физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе | 22 | Написание и защита реферата |
| 2.2. | Темы рефератов:<br>Физические упражнения как средство активного отдыха трудящихся. | 22 | |
| 2.3. | Темы рефератов:<br>Организация и методика проведения занятий прикладными видами спорта (на выбор) | 22 | Написание и защита реферата |
| ***Раздел 3. Характеристика средств восстановления работоспособности*** | | | |
| 3.1. | Тема реферата:<br>Работоспособность и ее изменения в режиме трудового дня | 23 | Написание и защита реферата |
| | **Итого:** | **121** | |

### *Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов*

- учебные классы, обеспеченные ПК, мультимедийным проектором, интерактивной доской;
- научная библиотека СГАФКСТ;
- тренажерный зал;

- зал групповых занятий.

### *Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно*

***Основная:***

1. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.Г. Саноян. – М. : Физическая культура, 2007. – 288 с. – ISBN 978-5-9746-0073-9. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286751

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 5-е из., стер. – М. : Издат. центр «Академия», 2007. – 480 с.

***Дополнительная:***

3. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340

4. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А. Мусаелов, Л.Н. Нифонтова. – М. : Профиздат, 1985. – 151 с.

5. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В. Н. Селуянов. – 2-е изд. – М. : ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd /280175

6. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.Г. Саноян. – М. : Физическая культура, 2007. – 288 с. – ISBN 978-5-9746-0073-9. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286751

7. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М. : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

8. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура [Текст] : учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск : ТЕСЕЙ, 2003. – 528 с.

9. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура : учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.

10. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А. Мусаелов, Л.Н. Нифонтова. – М. : Профиздат, 1985. – 151 с.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| **УК-1** Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | **ПС «ИМД» D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br><br>**ПС «ИМД» F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | ***Знает:***<br>- понятие о системе физической культуры, ее целях, задачах и общих принципах<br>***Умеет:***<br>- обосновывать решение задач физической культуры с позиций системного подхода;<br>***Имеет опыт:***<br>- критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности. |
| **ПК-1** Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа | **ПС «ИМД» D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br><br>**ПС «ПДО» С/01.6** Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | ***Знает:***<br>- правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населения;<br>- типовые методики организации мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения;<br>- основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий;<br>***Умеет:***<br>- организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности;<br>***Имеет опыт:***<br>- организации и проведения мероприятий по физическому воспитания населения;<br>- проведения массовых досуговых мероприятий. |
| **ПК-2** Способен использовать общеукрепляющие и | **ПС «ИМД» F/03.6** Разработка и внедрение программ физического | ***Знает:***<br>- оздоровительные технологии управления видами питания и |

| | | |
|---|---|---|
| оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание. | воспитания и физического развития населения | массой тела человека;<br>***Умеет:***<br>- планировать формы физкультурных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях продления физической активности, поддержания активного долголетия населения;<br>***Имеет опыт:***<br>- анкетирования населения по вопросам особенностей образа жизни, занятости, наличия травм и нарушений физического состояния, уровня физической активности, режима работы, наличия вредных производственных факторов на рабочих местах и особенностей организации охраны труда. |
| **ПК-10** Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности | **ПС «ИМД» F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br><br>**ПС «ИМД» D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br><br>**ПС «ПДО» С/01.6**Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | ***Знает:***<br>- типовые комплексы и программы физической подготовки, физического развития для различных групп населения;<br>- комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;<br>- основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий;<br>***Умеет:***<br>- планировать формы физкультурных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях продления физической активности, поддержания активного долголетия населения;<br>***Имеет опыт:***<br>- организации и проведения мероприятий по физическому воспитанию населения;<br>- проведения массовых досуговых мероприятий. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Учебная дисциплина «Теоретико-методические основы организации и внедрения производственной физической культуры» завершается экзаменом, на котором проверяется усвоение материала курса. Аттестация проводится в форме опроса по билетам.

Текущий контроль осуществляется в форме устного или письменного опроса на семинарских занятиях.

Основная форма контроля самостоятельной работы – рефераты.

Форма промежуточного контроля – экзамен в 4-ом семестре.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

Форма тестовых заданий – вопрос, к нему три ответа, один из которых правильный. Тестовые задания содержат всего 10 вопросов.

Нормы оценки ответов на тестовые задания – по 1 баллу за правильный ответ на 1 вопрос.

Критерии оценки:

10-8 баллов – отлично

7-6 баллов – хорошо

5 - баллов – удовлетворительно

меньше 5 баллов – неудовлетворительно

***1. Общеразвивающая функция производственной физической культуры направлена на:***

а) оптимизацию двигательного режима человека, удовлетворения его естественных потребностей в движении, профилактики последствий гиподинамии и гипокинезии;

б) использование в сфере досуга или в системе специальных восстановительных мер, применяемых как средство удовлетворения эмоциональных потребностей и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, снижении общих заболеваний;

в) формирование жизненно важных двигательных навыков и умений и связанных с ними знаний.

***2. Какие средства производственной физической культуры не относятся к группе естественно-культурных средств:***

а) тренажеры и спортивное оборудование;

б) физические упражнения;

в) природные и гигиенические факторы.

***3. Одной из задач профессионально-прикладной физической культуры является:***

а) подготовка организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;

б) профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях;

в) формирование и совершенствование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями данной профессии.

***4. На какое количество групп труда классифицируются профессии в профессионально-прикладной физической культуре:***

а) 3;
б) 5;
в) 7.

***5. Какая форма, из ниже перечисленных, не относится к производственной гимнастике:***

а) вводная гимнастика;
б) оздоровительная гимнастика;
в) физкультурная минутка.

***6. Какие принципы обучения и воспитания необходимо учитывать при составлении комплексов производственной гимнастики:***

а) доступности и систематичности;
б) наглядности и сознательности;
в) принцип научности.

***7. Из ниже перечисленных задач, выберите задачи, решаемые в процессе проведения послетрудовой реабилитации трудящихся:***

а) снижение утомления и повышение общефизического состояния трудящихся;

б) формирование и совершенствование прикладных двигательных умений и навыков;

в) оптимизация двигательного режима трудящихся.

***8. Какой критерий отличает послерабочую восстановительную гимнастику от физкультурной паузы трудящихся:***

а) повышенная, по сравнению с физкультурной паузой, физическая нагрузка и эмоциональный фон;

б) более низкая физическая нагрузка;

в) отличия отсутствуют, т.к. методика проведения занятий восстановительной гимнастикой и физкультурной паузой одинакова.

***9. Занятия восстановительно-профилактической гимнастикой проводятся с целью:***

а) снятия утомления с наиболее загруженных во время работы систем организма;

б) снятие утомления и профилактика отрицательных последствий производственной гипокинезии;

в) снижение производственного травматизма.

***10. Какая форма производственной гимнастики может применяться с целью профилактики производственных заболеваний:***

а) восстановительно-профилактическая гимнастика;

б) оздоровительная гимнастика;

в) оздоровительно-профилактическая гимнастика.

### 7.2.3. Вопросы к экзамену по дисциплине «Теоретико-методические основы организация и внедрения ПФК»

1. Характеристика производственной физической культуры (ПФК). Её цель и задачи.
2. Сущность и структура производственной физической культуры.
3. Принципы, положенные в основу ПФК.
4. Факторы, определяющие содержание различных видов ПФК.
5. Сущность и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
6. Классификация профессий по группам труда для профессионально-прикладной физической подготовки трудящихся.
7. Содержание и методика проведения занятий в группах профессионально-прикладной физической подготовки трудящихся.
8. Организационно-методические особенности проведения профилированных спортивных занятий.
9. Характеристика прикладных видов спорта и содержание занятий ими.
10. Организация соревнований по прикладным видам спорта.
11. Характеристика производственной гимнастики, научное обоснование её необходимости.
12. Задачи производственной гимнастики. Объединение видов труда применительно к задачам производственной гимнастики.
13. Формы производственной гимнастики.
14. Характеристика средств производственной гимнастики.
15. Методика разработки комплексов различных форм производственной гимнастики.
16. Способы дозирования физической нагрузки в комплексе производственной гимнастики.
17. Организация производственной гимнастики в рамках предприятия.
18. Методы определения динамики физической работоспособности в течение рабочего дня.
19. Эффективность производственной гимнастики (показатели, её характеризующие, и способы повышения эффективности производственной гимнастики).
20. Сущность и задачи послетрудовой реабилитации.

21. Методы определения утомляемости лиц, занятых трудом.
22. Средства, используемые для восстановления работоспособности.
23. Формы послетрудовой реабилитации (их содержание).
24. Методика проведения занятий послетрудовой реабилитации.
25. Виды и содержание комплексов восстановительных упражнений локального воздействия.
26. Профилактирование профессиональных заболеваний.
27. Характеристика профессиональных заболеваний.
28. Причины, обусловливающие возникновение и развитие профессиональных заболеваний.
29. Профилирование средств физической культуры в целях профилактики профессиональных заболеваний с учетом профессиональной деятельности.
30. Формы и средства оздоровительной физической культуры, используемые при профилактике профессиональных заболеваний.

**Критерии оценки:**

**«отлично»** – глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

**«хорошо»** – содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

**«удовлетворительно»** – содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

**«неудовлетворительно»** – студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

В качестве критерия измерения компетентности бакалавров следует применять различные уровни их оценки:

- ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.
- ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.
- ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Основная:***

1. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.Г. Саноян. – М. : Физическая культура, 2007. – 288 с. – ISBN 978-5-9746-0073-9. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286751

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 5-е из., стер. – М. : Издат. центр «Академия», 2007. – 480 с.

***Дополнительная:***

3. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340

4. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А. Мусаелов, Л.Н. Нифонтова. – М. : Профиздат, 1985. – 151 с.

5. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2001. – 149 с.

6. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В. Н. Селуянов. – 2-е изд. – М. : ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd /280175

7. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М. : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

8. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура [Текст] : учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск : ТЕСЕЙ, 2003. – 528 с.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Журнал «Теория и практика физической культуры» – http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/
4. Сайт «Теория и методика физической культуры» – http://www.ns-sport.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskoj-kultury.html
5. Спортивная энциклопедия - http://sportswiki.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При подготовке к зачету или экзамену особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Оценка знаний производится комплексно, т.е. при компоновке вопросов в экзаменационном билете вопросы составляются таким образом, чтобы ответ на вопрос из одной темы был логично взаимосвязан с ответом на второй (и последующий) вопрос из следующей темы.
2. При подготовке к экзамену необходимо учитывать последовательность изучения материала в ходе учебного процесса. Так, прежде чем приступить к повторению тем, касающихся, например, методики проведения физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, целесообразно вспомнить материал по вопросам морфологических характеристик контингента, форм и методов решения поставленных задач.
3. Целесообразно начинать подготовку к экзамену с изучения собственных конспектов, лекций и методических занятий, а затем, переходить к более углубленному изучению частных вопросов, используя основную и дополнительную литературу.
4. Как показывает опыт приема экзамена, следует уделить больше внимания освоению специальной терминологии. Это позволит более грамотно излагать собственные познания в области изучаемой дисциплины.

5. При подготовке вопросов касающихся современного состояния вопросов оздоровительной физической культуры в мировой и отечественной практике рекомендуется активное использование Интернет-ресурсов и т.п.).

Тема реферата, доклада или сообщения указывается преподавателем заранее, в зависимости от полноты раскрытия темы преподаватель может провести опрос по тексту работы либо оценить её без проведения опроса.

Требуемое оформление текста: формат А4, шрифт TimesNewRoman, кегль 14, межстрочный интервал 1,5.Для сообщения – от 1-3 страниц; для доклада – от 5-8; для реферата – от 15 до 20 страниц.

В списке литературы должны быть правильно и подробно оформлены выходные данные текстов, использованных при подготовке; приводятся в алфавитном порядке.

Оформление сообщений и докладов аналогично оформлению рефератов, однако допускается отсутствие внутренней структуры текста (содержание, введение, основная часть, заключение). Обзорный реферат, представляемый к итоговой аттестации, должен иметь следующую структуру: титульный лист, план-оглавление, введение (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, ее значимость, могут указываться цель и задачи реферата), основная часть (каждый ее раздел доказательно раскрывает отдельный вопрос или одну из его сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы и рисунки), заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, могут предлагаться рекомендации и перспективы дальнейшего решения проблемы), список литературы (включает не менее 5-6 различных источников).

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 215 (методический кабинет) – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Интерактивная системаVTRON IDB 4650 LCD 52'. Персональный компьютер. |
| 2. | Аудитория № 219 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Программно-аппаратный комплекс ТИП 4. |
| 3. | Хореографический зал № 201 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной | Укомплектован специализированным оборудованием и инвентарем. Количество тренировочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. |

| | | |
|---|---|---|
| | аттестации | |
| 64. | Тренажерный зал № 206 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным тренажерным оборудованием. Количество тренировочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1. | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2. | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3. | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4. | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5. | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6. | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7. | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственный за ОПОП
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# УПРАВЛЕНИЕ МАССОЙ И СОСТАВОМ ТЕЛА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01«Физическая культура»

*Направленность (профиль) программы:*
*«Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 5
Семестр – 10
Итоговая форма контроля: зачет – 10 сем.

Рабочую программу разработала:
Тарасова Э.П., к.п.н., доцент

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта . 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 5
5. Содержание дисциплины ..... 6
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 6
6. Самостоятельная работа студентов ..... 10
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 13
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 13
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 14
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля..... 14
7.2.1. Вопросы к зачету по дисциплине «Управление массой и составом тела при занятиях фитнесом»..... 14
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 15
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины ..... 16
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 16
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 18
Приложения ..... 20

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (ПС):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (ПДО);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (ИМД);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (РО).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность следующих компетенций:

- универсальные: УК-7;
- профессиональные: ПК-2.

| Результаты обучения по дисциплине | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:** | | |
| Оздоровительные технологии управления видами питания и массой тела человека. Основы здорового питания человека | ИМД F/02.6 D/04.5 | УК-7 ПК-2 |
| Основные принципы выбора режима питания на основе морфофункциональных, психологических и возрастных особенностей населения различных возрастных групп | ИМД F/02.6 | УК-7 ПК-2 |
| Мотивационные техники ведения здорового и активного образа жизни | ИМД F/02.6 | УК-7 ПК-2 |
| **Уметь:** | | |
| Дать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, здорового питания человека | ИМД D/04.5 | УК-7 ПК-2 |
| Собирать, анализировать и обобщать антропометрические данные, питание, физических нагрузок | ИМД F/02.6 | ПК-2 |
| **Иметь опыт:** | | |
| Исследование факторов, оказывающих влияние на жизнедеятельность населения, включая антропометрические данные, питание, физических нагрузок | ИМД F/02.6 | УК-7; ПК-2 |
| Составление плана и содержания мероприятий, необходимых для разработки программы физической подготовки (в части питания) | ИМД F/02.6 | УК-7 ПК-2 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Управление массой и составом тела при занятиях фитнесом» относится к обязательным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений (Б1.В.08).

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 5-ом курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет (10 семестр).

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: анатомия, физиология человека, физиология физкультурно-оздоровительной деятельности, валеология, гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности, психология.

Цель дисциплины «Управление массой и составом тела при занятиях фитнесом» – формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков по физкультурно-оздоровительной деятельности, необходимых для самостоятельной работы в качестве инструктора-методиста, преподавателя физической культуры, педагога дополнительного образования, а так же педагогической работы в различных звеньях системы физического воспитания, в организационно-управленческой и научно-исследовательской деятельности бакалавра физической культуры.

Задачи учебной дисциплины «Управление массой и составом тела при занятиях фитнесом» – сформировать у студентов осознанную и значимую мотивацию деятельности педагога физического воспитания, расширить диапазон компетенций, необходимых для предстоящей профессионально-педагогической и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Данная дисциплина в системе подготовки выпускников является обязательной, практический раздел дисциплины направлен на формирование педагогических умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности. Лекционный курс дисциплины знакомит студентов с теоретическими основами современных методик изучения состава тела человека, особенностями ведения и пропаганды здорового образа жизни среди различных слоев населения в части соблюдения рационального режима питания, труда и отдыха. Практические занятия направлены на овладение студентами средствами, формами и методами организации и проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности целью поддержания физиологически обоснованной массы тела и его состава.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | | Всего часов | Семестр 10 |
|---|---|---|---|
| ***Контактная (аудиторная) работа преподавателей с обучающимися*** | | ***12*** | ***12*** |
| Лекции | | 6 | 6 |
| Семинары | | 2 | 2 |
| Практические занятия | | 4 | 4 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | 4 | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | | ***92*** | ***92*** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | 108 |
| | **З.Е.** | **3** | |

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по дисциплине, должно составлять не более 50 % от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию Блока 1 структуры программы бакалавриата (п. 6.10). Лекционные занятия составляют 50 % от общего количества аудиторных занятий.

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Аттестация | Лекции | Семинары | Практ. зан. | Самост. работа |
| **Раздел 1. Теоретические аспекты управления массой и составом тела человека** | | | | | | |
| 1.1. Биологические механизмы управления массой и составом тела | 18 | | 1* | - | - | 17 |
| 1.2. Психологические механизмы коррекции массы и состава тела | 18 | | 1 | - | - | 17 |
| 1.3. Основы рациональной программы питания | 30 | | 2 | 2 | - | 26 |
| **Раздел 2. Технология фитнес-тренировки, корректирующей массу и состав тела** | | | | | | |
| 2.1. Фитнес-тренировка для снижения избыточной массы тела | 19 | | 1 | - | 2* | 16 |
| 2.2. Фитнес-тренировка для увеличения мышечной массы тела | 19 | | 1 | - | 2* | 16 |
| Зачет | 4 | 4 | | | | |
| **Итого:** | **108** | **4** | **6** | **2** | **4** | **92** |
| | | | **12** | | | |

*Примечание:* * – занятия, проводимые в интерактивной форме.

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

## Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ МАССОЙ И СОСТАВОМ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

**Лекция 1.1.: Биологические механизмы управления массой и составом тела – 1 час.**

**Лекция-визуализация* (с использованием мультимедийной презентации).

Пандемия ожирения. Генетический механизм накопления избыточного веса. Метаболизм жиров в организме. Поступление и транспорт жиров. Поступление и транспорт углеводов. Катаболические и анаболические гормоны. Механизмы поддержания стабильной массы тела. Энергозатраты организма: положительный и отрицательный балансы. Основной обмен веществ.

***Литература:***

1. Мякинченко, Е.Б. Оздоровительная тренировка по системе «Изотон» / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 67 с.

2. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М. : ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/280175

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-7, ПК-2.

**<u>Лекция 1.2.:</u> Психологические механизмы коррекции массы и состава тела – 1 час.**

Типы пищевого поведения. Нарушение пищевого поведения. Компульсивное переедание. Мотивы для сохранения избыточного веса. Мотивация снижения избыточного веса.

Готовность личности к нормализации веса: понятие, структура, этапы, диагностика. Методика тестирования пищевого поведения. Методика диагностики уровня готовности личности к нормализации веса. Методы коррекции пищевого поведения.

***Литература:***

1. Мякинченко, Е.Б. Оздоровительная тренировка по системе «Изотон» / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 67 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-7, ПК-2.

**<u>Лекция 1.3.</u>: Основы рациональной программы питания – 2 часа.**

****Лекция-визуализация*** (с использованием мультимедийной презентации).

Основные понятия нутрициологии. Классические теории питания: сбалансированного питания, адекватного питания, функционального питания, целевого питания, направленного питания. Альтернативные теории питания: вегетарианство, лечебное голодание, сыроедение и сухоедение, раздельное питание и пр.

Белки, жиры, углеводы и их соотношение в рационе питания. Пищевая ценность продуктов питания.

**Семинарское занятие: Основы рациональной программы питания – 2 часа.**

***Занятие проводится в форме пресс-конференции.***

***Вопросы для обсуждения:***

1. Теория сбалансированного питания.
2. Теория адекватного питания.
3. Теория функционального питания.
4. Теории целевого питания и направленного питания.
5. Альтернативные теории питания: вегетарианство, лечебное голодание, сыроедение и сухоедение, раздельное питание.
6. Основные понятия нутрициологии.
7. Сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам.
8. Подсчет калорийности пищи.
9. Дневник питания.
10. Витамины и пищевые добавки.
11. Общие правила рационального питания.
12. Шейпинг-питание.
13. Питание в тренировочной системе «Изотон».

***Литература:***

Нутрициология : учебное пособие : направления подготовки 49.03.01 "Физическая культура" . направленность " Физкультурно-оздоровительная деятельность" / А.Ю. Дронь, Ю.А. Дронь, М.Ю. Глухова .— Сургут : РИО СурГПУ, 2023 .— 123 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/881439Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-7, ПК-2.

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-7, ПК-2.

## Раздел 2. ТЕХНОЛОГИЯ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ, КОРРЕКТИРУЮЩЕЙ МАССУ И СОСТАВ ТЕЛА

**Лекция 2.1.: Фитнес-тренировка для снижения избыточной массы тела – 1 час.**

Принципы тренировки для снижения веса. Цели катаболической тренировки. Особенности антропометрии при ожирении. Выбор средств фитнес-тренировки в зависимости от контингента занимающихся и цели занятия.

Применение оборудования: тренажеры, эспандеры, мячи и пр. Особенности питания для снижения избыточной массы тела.

**Практическое занятие: Фитнес-тренировка для снижения избыточной массы тела – 2 часа.**

***Тренинг.*** Антропометрическое тестирование человека с избыточной массой тела. Проведение занятия по подготовленной программе.

***Литература:***

1. Васенина, В.Г. Методы контроля функционального состояния занимающихся оздоровительной тренировкой и фитнесом : учеб.-метод. пособие пособие по изучению дисциплины «Физиология физкультурно-оздоровит. деятельности» / Рос. ун-т спорта (ГЦОЛИФК); В.Г. Васенина .— Москва : Колос-с, 2023 .— 42 с. — ISBN 978-5-00129-429-0 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/883325

2. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания [Электронный ресурс]: науч.-метод. рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – М.: Спорт, 2016. – 101 с. – Библиогр.: с. 96-99. – ISBN 978-5-9907240-9-9. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd /641382

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-7, ПК-2.

**Лекция 2.2.: Фитнес-тренировка для увеличения мышечной массы тела – 1 час.**

Физиология роста мышц. Анаболическая тренировка: принципы тренировки для увеличения мышечной массы, средства, методы. Подбор средств и методов анаболической тренировки в зависимости от контингента занимающихся. Особенности питания в период анаболической тренировки.

**Практическое занятие: Фитнес-тренировка для увеличения мышечной массы тела – 2 часа.**

***Тренинг.*** Антропометрическое тестирование. Проведение занятия по подготовленной программе.

***Литература:***

1. Акулова, К. Ю. Занятия физическими упражнениями силовой направленности : методическое пособие : [16+] / К. Ю. Акулова, А. И. Мозгунов, А. В. Ступин; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, Институт физической культуры и спорта, кафедра дисциплины. – Липецк : ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2024. – 42 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=729589 (дата обращения: 05.05.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

2. Громов, В.А. Коррекция массы тела с помощью средств силовой тренировки [Электронный ресурс] : метод. реком. по самостоят. изучению дисциплины / В.А. Громов. – М. : РГУФКСМиТ, 2015. – 29 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/586372

3. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-7, ПК-2.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | К-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Теоретические аспекты управления массой и составом тела человека** | | | |
| 1.1. | Изучение научно-методической литературы по теме «Биологические механизмы управления массой и составом тела» | 17 | Самотестирование Доклад |
| 1.2. | Изучение научно-методической литературы по теме «Психологические механизмы коррекции массы и состава тела» Проведение тестирований | 17 | Проведение тестирования «Стереотипы вашего режима питания», по голландскому опроснику пищевого поведения DEBQ |
| 1.3. | Изучение научно-методической литературы по теме «Основы рациональной программы питания», изучение компьютерной программы «Диетолог» | 26 | Разработка индивидуальной программы питания по результатам тестирования и пищевого дневника клиента |
| **Раздел 2. Технология фитнес-тренировки, корректирующей массу и состав тела** | | | |
| 2.1. | Изучение научно-методической литературы по теме «Фитнес-тренировка для снижения избыточной массы тела». Освоение техник, базовых упражнений, направленных на снижение избыточной массы тела | 16 | Показ упражнений |
| 2.2. | Изучение научно-методической литературы по теме «Фитнес-тренировка для увеличения | 16 | Показ упражнений |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | мышечной массы тела».<br>Освоение методов, базовых упражнений, направленных на увеличение мышечной массы | | |
| | **Всего:** | **92** | |

***Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов***

- учебные классы, обеспеченные ПК, мультимедийным проектором, интерактивной доской;
- научная библиотека СГАФКСТ;
- тренажерный зал;
- зал групповых занятий.

***Видеофильмы:***

- Видео-уроки по шейпингу.
- «Оксисайз» ч. 1, 2, 3. – Интернет ресурс (режим доступа: www. twirpx.com/).
- «Бодифлекс с Грир Чайлдерс» - Интернет-ресурс (режим доступа: www. youtube.com/watch?v=zxjQLHODs8k).
- «Бодифлекс с Мариной Корпан» - Интернет-ресурс (режим доступа: www. ju.ru/video/sourse/44).
- Калланетик – пластическая гимнастика : Персональный тренер у Вас дома / реж. И.Седренок, опер. А.Есин, муз.оформл. С.Гулюкин. – Россия, ООО «Эврика Фильм», 1999.

***Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно***

***Основная:***

1. Ким, Н.К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454с.
2. Сафина, А.Г. Биологически активные добавки к пище в спорте и фитнесе: учебное пособие / А.Г. Сафина, Ф.А. Шемуратов. – Набережные Челны: [Б.и.], 2003. – 89 с. – Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/239300
3. Нутрициология : учебное пособие : направления подготовки 49.03.01 "Физическая культура" . направленность " Физкультурно-оздоровительная деятельность" / А.Ю. Дронь, Ю.А. Дронь, М.Ю. Глухова .— Сургут : РИО СурГПУ, 2023 .— 123 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/881439
4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – М.: Спорт, 2016. – 281 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

***Дополнительная:***

1. Акулова, К. Ю. Занятия физическими упражнениями силовой направленности : методическое пособие : [16+] / К. Ю. Акулова, А. И. Мозгунов, А. В. Ступин; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, Институт физической культуры и спорта, кафедра дисциплины. – Липецк : ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2024. – 42 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=729589 (дата обращения: 05.05.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

2. Васенина, В.Г. Методы контроля функционального состояния занимающихся оздоровительной тренировкой и фитнесом : учеб.-метод. пособие пособие по изучению дисциплины «Физиология физкультурно-оздоровит. деятельности» / Рос. ун-т спорта (ГЦОЛИФК); В.Г. Васенина .— Москва : Колос-с, 2023 .— 42 с. — ISBN 978-5-00129-429-0 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/883325

3. Громов, В.А. Коррекция массы тела с помощью средств силовой тренировки [Электронный ресурс] : метод. реком. по самостоят. изучению дисциплины / В.А. Громов.– М. : РГУФКСМиТ, 2015.– 29 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/586372

4. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

5. Мякинченко, Е.Б. Оздоровительная тренировка по системе «Изотон» / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 67 с.

6. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес = Functional Fitness: einfach, effektiv, zeitsparend: просто, эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов / О. Йеневайн, Б. Кафка. – М.: Спорт, 2016. – 177 с.: ил. – Пер. с нем. –. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641362

7. Смоленский, А.В. Фармакологическое и медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / А.В. Смоленский, А.В. Михайлова. – М.: РГУФКСМиТ, 2014. – 168 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373481

8. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания [Электронный ресурс]: науч.-метод. рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – М.: Спорт, 2016. – 101 с. – Библиогр.: с. 96-99. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd /641382

9. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.

10. Шолих, М. Круговая тренировка (Теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке) / ред. Л.П. Матвеев; пер. Л.М. Мирский; М. Шолих .— 2-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2021 .— 217 с. : ил. — (Библиотечка тренера) .— Пер. с нем. — ISBN 978-5-907225-67-1 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/760759

# 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

## 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **05.005 (ИМД)**<br>**D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок<br>**F /03.6** Разработка и внедрение физического воспитания и физического развития населения | ***Знает:*** технологию осуществления поиска информации по проблеме коррекции состава тела;<br>***Умеет:*** самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности<br>***Имеет опыт:*** проведения 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; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности |
| **ПК-2** Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание | **05.005 (ИМД)**<br>**D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок<br>**F /03.6** Разработка и внедрение физического воспитания и физического развития населения | ***Знает:*** медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты.<br>***Умеет:*** оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях.<br>***Имеет опыт:*** подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы;<br>владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся |

| | | |
|---|---|---|
| | | физической культурой и спортом; составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль успеваемости осуществляется на семинарских и практических занятиях. Основой для текущего контроля являются контрольные задания, доклад (сообщением), демонстрация презентаций, показ упражнений, разработка программы питания, разработка плана тренировочного процесса и т.д.

*Промежуточный контроль* осуществляется на контрольной неделе по результатам выполненных заданий текущего контроля и самостоятельной работы.

*Итоговый контроль* – зачет по билетам, содержащим два вопроса, один из которых теоретический, другой ситуационная задача: разработка программы питания для конкретного человека по указанным для него данным (результатам тестирования). Данные задачи студент получает до зачета во время практических работ.

### 7.2.1. Вопросы к зачету по дисциплине «Управление массой и составом тела при занятиях фитнесом»

1. Определение идеального веса, оптимального веса (физиологическая норма).
2. Транспорт жиров и углеводов в организме человека.
3. Гипертрофия мышечной массы, транспорт белков в организме человека.
4. Опасность избыточной массы тела, стадии ожирения.
5. Генетические механизмы сохранения и увеличения массы тела.
6. Особенности антропометрического тестирования при избыточной массе тела и ожирении.
7. Характеристика типов пищевого поведения.
8. Компульсивное переедание и его причины.
9. Готовность личности к нормализации веса и диагностика этого качества личности.
10. Методы коррекции пищевого поведения.
11. Классические теории питания: теория сбалансированного питания, теория адекватного питания и т.д.
12. Альтернативные теории питания: вегетарианство, лечебное голодание, сыроедение и сухоедение, раздельное питание.
13. Сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам.
14. Подсчет калорийности пищи.
15. Дневник питания.

16. Общие правила рационального питания.
17. Особенности шейпинг-питания.
18. Питание в тренировочной системе «Изотон».
19. Тренировка и особенности питания для снижения избыточной массы тела (и жировой и мышечной ткани).
20. Особенности тренировки и питания при необходимости снижать жировую массу и сохранять мышечную.
21. Особенности тренировки и питания при необходимости снижать жировую массу и наращивать мышечную.
22. Методы силового тренинга для наращивания мышечной массы.

**Критерии оценки:**

**«Зачтено»** – последовательный, логически изложенный ответ. Допускаются незначительные недочёты в ответе студента такие, как: отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и др.

**«Не зачтено»** – студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Основная:***

1. Ким, Н.К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454с.
2. Сафина, А.Г. Биологически активные добавки к пище в спорте и фитнесе [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.Г. Сафина, Ф.А. Шемуратов. – Набережные Челны: [Б.и.], 2003. – 89 с. – Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/239300
3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

***Дополнительная:***

1. Громов, В.А. Коррекция массы тела с помощью средств силовой тренировки [Электронный ресурс] : метод. реком. по самостоят. изучению дисциплины / В.А. Громов. – М. : РГУФКСМиТ, 2015. – 29 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/586372
2. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.
3. Мякинченко, Е.Б. Оздоровительная тренировка по системе «Изотон» / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 67 с.
4. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес = Functional Fitness: einfach, effektiv, zeitsparend [Электронный ресурс]: просто,

эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов / О. Йеневайн, Б. Кафка. – М.: Спорт, 2016. – 177 с.: ил. – Пер. с нем. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641362

5. Смоленский, А.В. Фармакологическое и медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / А.В. Смоленский, А.В. Михайлова. – М.: РГУФКСМиТ, 2014. – 168 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373481

6. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания [Электронный ресурс]: науч.-метод. рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – М.: Спорт, 2016. – 101 с. – Библиогр.: с. 96-99. – ISBN 978-5-9907240-9-9. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd /641382

7. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://biblioclub.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
5. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/
6. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» – http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/
7. Сайт Международной федерации шейпинга – http://www.shaping.ru/
8. Сайт «Теория и методика физической культуры» – http://www.ns-sport.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskoj-kultury.html
9. Сайт «В мире научных открытий» – http://nkras.ru/vmno/
10. Спортивная энциклопедия – http://sportswiki.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Формами изучения дисциплины являются лекции, семинары и практические занятия, самостоятельная работа. Приоритет рекомендуется отдать практическим занятиям и самостоятельной работе.

На лекциях излагаются основные сведения по курсу дисциплины по выбору «Управление массой и составом тела при занятиях фитнесом», раскрываются наиболее значимые, сложные для самостоятельного изучения

разделы курса, выделяются проблемные вопросы, сведения дискуссионного характера. Рекомендуется изложение лекционного материала с элементами обсуждения, пресс-конференции, диалога, постановки проблемных вопросов, использование слайдов из Power Point и мультимедийного проектора для демонстрации основных понятий курса. Визуальный ряд (схемы, таблицы, диаграммы) помогает студентам вести конспекты и улучшает темп лекции.

На семинарских занятиях совместные усилия преподавателя и студента направлены на углубление знаний и развитие познавательных, творческих способностей студентов, проверки их знаний посредством решения учебно-познавательных задач, дискуссий, деловых обучающих игр и др.

На практических занятиях студенты осваивают навыки проведения оздоровительных занятий разных видов, которые помогают управлять массой и составом тела человека.

Самостоятельная работа студентов направлена на изучение и анализ научно-методической литературы, обобщение практического опыта работы специалистов в области физической культуры и спорта, освоение методов проведения занятий, изучение основ нутрициологии и психологии пищевого поведения. В рамках самостоятельной работы необходимо использовать компьютерный класс и выход в Интернет для поиска источников наиболее «свежей» и наукоемкой информации, создание и работа с базами данных.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах должен составлять не менее 20 % аудиторных занятий (определяется требованиями ФГОС с учетом специфики ОПОП). Занятия лекционного типа для соответствующих групп обучающихся не могут составлять более 40 % аудиторных занятий в целом по ОПОП.

В процессе подготовки к практическим и семинарским занятиям, написания докладов и сообщений, подготовке к зачету студент значительное время должен уделить работе с источниками и литературой. При необходимости во время индивидуальных консультаций студент может получить квалифицированную помощь преподавателя по организации самостоятельной работы.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 215 (методический кабинет) – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Интерактивная системаVTRON IDB 4650 LCD 52'. Персональный компьютер. |
| 2. | Аудитория № 219 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Программно-аппаратный комплекс ТИП 4. |
| 3. | Хореографический зал № 201 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным оборудованием и инвентарем. Количество тренировочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. |
| 4. | Тренажерный зал № 206 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным тренажерным оборудованием. Количество тренировочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1. | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2. | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3. | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4. | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5. | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6. | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7. | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственный за ОПОП
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ Антипенкова И.В.

# Приложения

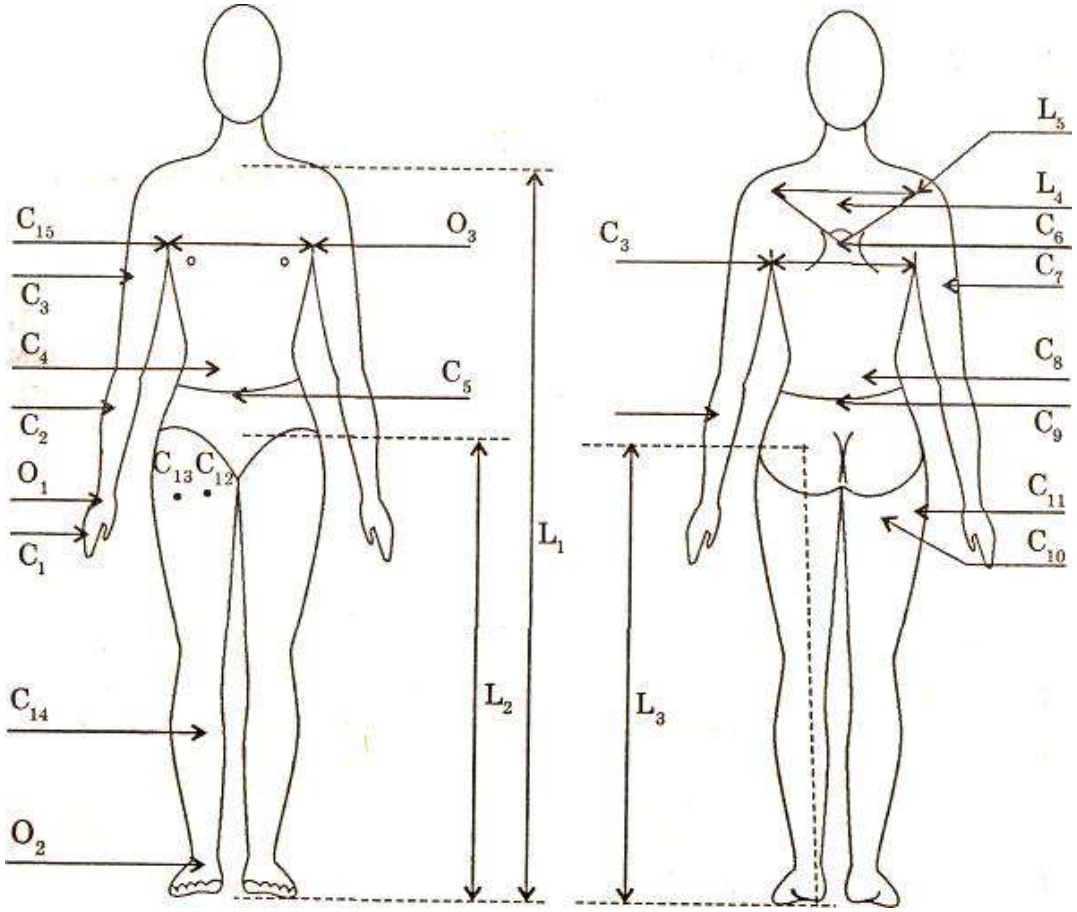
Приложение 1

## Общая диагностическая карта шейпинга

| Разделы | Вопросы, пункты, показатели |
|---|---|
| 1. Общие данные | 1) Ф.И.О.; 2) возраст; 3) форма медицинского допуска; 4) дата последнего мед. осмотра; 5) двигательная активность: вид физических упражнений, длительность, режим, стаж; 6) наличие заболеваний: «да-нет», когда, какие последствия; 7) оценка ОМЦ: частота, длительность, регулярность, особенности протекания |
| 2. Физическая подготовленность | 1) аэробная производительность – общая выносливость (степ-тест); 2) локальная мышечная выносливость: живот, ноги, грудь, руки, спина; 3) гибкость: позвоночный столб, тазобедренные суставы, плечевые суставы |
| 3. Антропометрия | 1) рост; 2) вес; 3) 5 длинотных размеров; 4) обхватные размеры: основные (запястье, грудная клетка, щиколотка) и дополнительные (шея, талия, бедро, плечо, ягодицы); 5) 15 показателей КЖС – калиперометрия |
| 4. Внешние параметры | 1) осанка; 2) походка; 3) артистичность; 4) фигура: 20 показателей по отдельным звеньям тела; 5) форма лица (7 позиций); 6) состояние отдельных элементов лица (9 показателей) и шеи (4 степени различий); 7) прическа: вид, длина, толщина, линия роста, густота |
| 5. Производные и интегральные показатели | 1) плечевой индекс; 2) состав тела (количество жира деленное на вес тела, выраженное в %);<br>3) относительное отклонение мышечных обхватов;<br>4) конституционный тип – вариант сочетания степени развития костных компонентов верхних и нижних конечностей; 5) пропорциональность продольных размеров тела; 6) шейпинг-рейтинг: количественная оценка привлекательности: 25 % – фигура, 50 % – привлекательность образа, 25 % – ухоженность внешности; 7) общее шейпинг-впечатление – оценка всей фигуры в целом; 8) шейпинг-класс – характеристика, отражающая в целом уровень шейпинг-привлекательности |

Приложение 2

## Диагностические точки в шейпинге




**Калиперометрия (КЖС)**

$C_1$ – средний палец
$C_2$ – предплечье
$C_3$ – плечо спереди
$C_4$ – пресс сверху
$C_5$ – пресс снизу
$C_6$ – плечо сзади
$C_7$ – спина сверху
$C_8$ – спина сзади
$C_9$ – туловище сбоку
$C_{10}$ – бедро сзади
$C_{11}$ – бедро сбоку
$C_{12}$ – бедро внутри
$C_{13}$ – бедро спереди
$C_{14}$ – голень
$C_{15}$ – грудь сверху

**Длинноты**

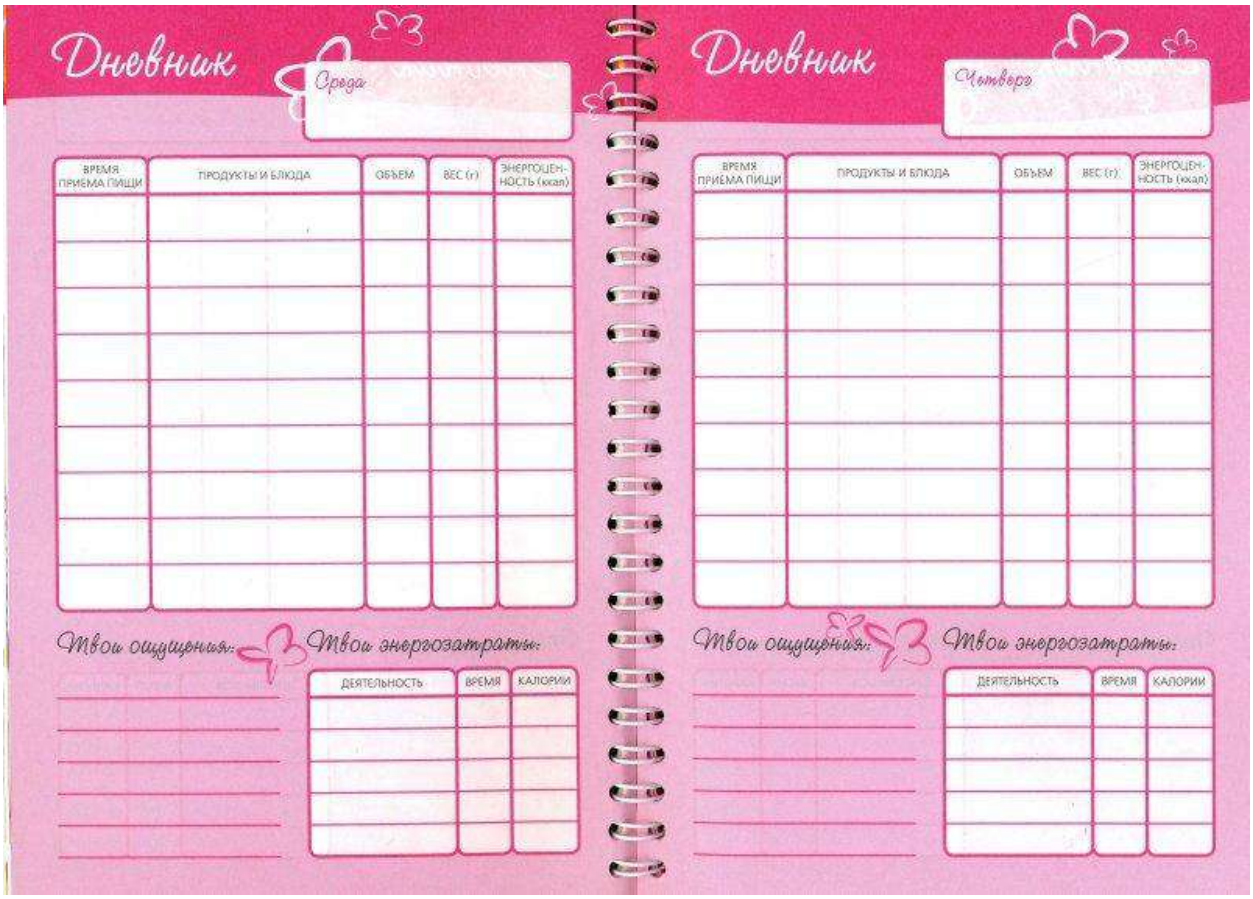
$L_1$ – от наружной точки яремной вырезки до пола
$L_2$ – от середины верхнего края лобкового сочленения до пола
$L_3$ – от середины большого вертела бедренной кости до пола
$L_4$ и $L_5$ – плечевые размеры

**Обхваты**

$O_1$ – запястье
$O_2$ – щиколотка
$O_3$ – грудная клетка

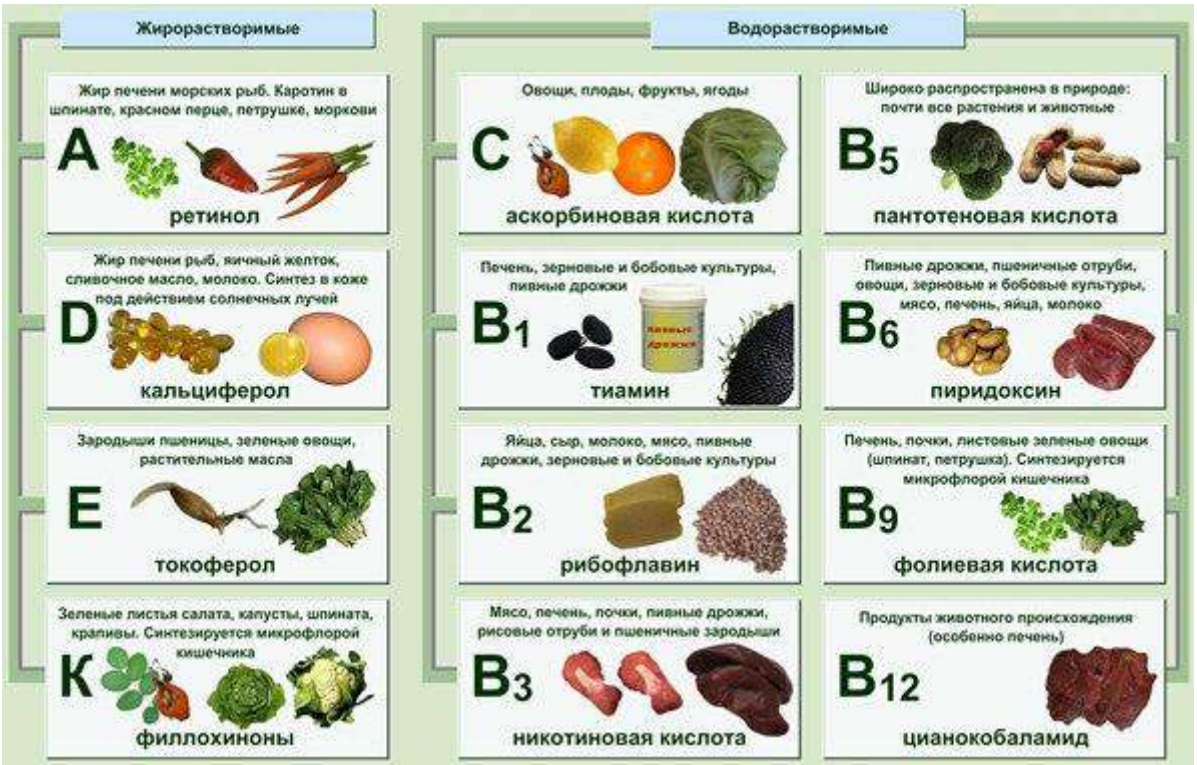
Приложение 3

## Пример пищевого дневника




Приложение 4

## Витамины



Приложение 5

**Усредненные значения энергозатрат**
**во время различных физических нагрузок**

| Вид нагрузки | Энерготраты (ккал/ч) |
|---|---|
| Аэробика (высокая интенсивность) | 520 |
| Аэробика (низкая интенсивность) | 400 |
| Силовые тренировки | 270-450 |
| Велосипедный спорт (16 км/ч) | 385 |
| Велосипедный спорт (8,8 км/ч) | 250 |
| Бег (6 км/мин) | 750 |
| Плавание | 630 |

Приложение 6

**Расход энергии при различных видах нагрузки**
**(включая основной обмен)**

| Вид нагрузки | Энерготраты в 1 мин на 1 кг массы тела человека (ккал/ч) |
|---|---|
| Ходьба медленным шагом | 0,047 |
| Ходьба со скоростью<br>• 1,25 м/с<br>• 1,66 м/с<br>• 1,95 м/с<br>• 2,22 м/с | <br>0,052<br>0,061<br>0,092<br>0,166 |
| Ходьба со скоростью 0,55 м/с<br>• в гору<br>• с горы | <br>0,284<br>0,035 |
| Бег со скоростью<br>• 3,3 м/с<br>• 4,2 м/с<br>• 5,0 м/с<br>• 5,4 м/с<br>• 6,6 | <br>0,179<br>0,200<br>0,249<br>0,584<br>1, 378 |
| Ходьба на лыжах со скоростью<br>• 2,2 м/с<br>• 3,8 м/с<br>• 4,2 м/с | <br>0,199<br>0,257<br>0,297 |
| Бег на коньках со скоростью<br>• 3,4 м/с<br>• 5,4 м/с | <br>0,129<br>0,211 |
| Фехтование<br>• Рапира<br>• Шпага, сабля | <br>0,136<br>0,155 |

| | |
|---|---|
| Настольный теннис | 0,077 |
| Плавание со скоростью<br>• 0,17 м/с<br>• 0,26 м/с<br>• 0,33 м/с<br>• 0,90 м/с<br>• 1,00 м/с<br>• 1,16 м/с | <br>0,049<br>0,057<br>0, 073<br>0,209<br>0,348<br>0,428 |
| Езда на велосипеде со скоростью<br>• 9 км/ч<br>• 10 км/ч<br>• 15 км/ч<br>• 20 км/ч<br>• 30 км/ч | <br>0,054<br>0,056<br>0,084<br>0,128<br>0,199 |
| Гребля академическая со скоростью<br>• 0,84 м/с<br>• 1,33 м/с<br>• 1,60 м/с | <br>0,045<br>0,086<br>0,098 |
| Гребля на каноэ сл скоростью<br>• 1,25 м/с<br>• 2,10 м/с | <br>0,038<br>0,034 |
| Гимнастика<br>• Вольные упражнения<br>• Конь<br>• Кольца<br>• Перекладина и брусья | <br>0,139<br>0,102<br>0,092<br>0,148 |
| Езда на лошади<br>• галопом<br>• рысью | <br>0,142<br>0,115 |
| Метания | 0,182 |
| Аэробика танцевальная | 0,086 |
| Степ-аэробика | 0,134 |
| Бокс<br>• Бой с тенью<br>• Удары по мешку<br>• Упражнения со скакалкой<br>• Упражнения с грушей<br>• Спарринги | <br>0,173<br>0,204<br>0,123<br>0,128<br>0,214 |
| Борьба | 0,196 |
| Прием пищи сидя | 0,024 |
| Отдых лежа | 0,0119 |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Рабочая учебная программа
обсуждена на заседании кафедры
«26» 05 2026 г.
протокол № 14
Врио, заведующего кафедрой
В.А. Шляхтин

УТВЕРЖДАЮ
И.О. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине
ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ
основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

*Направленность (профиль программы): «Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курсы - 4
Семестры - 8
Итоговая форма контроля - зачет

Рабочая программа разработана:
Никуленковым А.Н. преподаватель

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ


1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта 3
2. Результаты обучения по дисциплине «Основы самообороны» 5
3. Место дисциплины «Основы самообороны» в структуре ОПОП 12
4. Объем дисциплины «Основы самообороны» и виды учебной работы 12
5. Содержание дисциплины «Основы самообороны» 13
   - 5.1 Количество часов по видам занятий 13
   - 5.2. Содержание дисциплины «Основы самообороны» по видам занятий 14
   - 5.2.1 Содержание лекционных занятий 14
   - 5.2.2 Содержание практических занятий 14
6. Самостоятельная работа студентов 15
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации 17
   - 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины «Основы самообороны» 17
   - 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы 20
   - 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 20
   - 7.2.1. Тестовые задания 22
   - 7.2.3. Вопросы к зачету 22
   - 7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи 22
8. Перечень основной и дополнительной литературы 24
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети internet, необходимый для освоения дисциплины «Основы самообороны» 25
   - 9.1 Электронные библиотечные системы 25
   - 9.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 25
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Основы самообороны» 26
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Основы самообороны» 26

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

Дисциплина «Основы самообороны» осваивается студентами в течении 4 курса (8 семестр). Программа представляет собой общий учебнометодический комплекс, отражающий распределение учебного материала в часах по отдельным дидактическим единицам, разделам, темам, видам аудиторных занятий и самостоятельной работе. Приводятся задания для самостоятельного освоения студентами, переводные требования, перечень вопросов для зачетов и экзаменов, экспресс тесты для оперативной оценки степени освоения учебного материала.

Рабочая программа включает также, список основной и дополнительной литературы, ссылки на интернет источники для самостоятельного изучения дисциплины. Приводится перечень технических средств, оборудования и методических ресурсов для использования студентами в ходе освоения учебного материала.

При прохождении курса избранной дисциплины, учебная работа со студентами проводится в форме лекций, методических занятий, учебной практики, семинаров, индивидуальной работы преподавателя со студентом и их самостоятельной работы.

## 2. Результаты обучения по дисциплине.

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:
УК-7; ПК-1; ПК-10.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;<br>- основы организации здорового образа жизни;<br>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;<br>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;<br>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. | **Т. С/03.6** Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | **УК 7** - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| **Уметь:**<br>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;<br>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;<br>- проводить занятия по общей физической подготовке;<br>- соблюдать правила техники | | |

| | | |
|---|---|---|
| безопасности при выполнении упражнений;<br>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. | | |
| **Иметь опыт:**<br>- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по избранному виду спорта;<br>- планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;<br>- планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта. | | |
| **Знает:**<br>- теоретические основы организации массового спорта;<br>- основы спортивного маркетинга;<br>- закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок;<br>- физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений;<br>- физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности;<br>- средства и методы улучшения психологического | **Т. B/02.5** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки<br>**Т. C/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)<br>**Т. D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки | **ПК-1** Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа |

| | | |
|---|---|---|
| и физического состояния, психосоциального здоровья;<br>- роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды:<br>- задачи физической культуры и спорта по мету работы населения, основы корпоративного спорта;<br>- место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся;<br>- содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения;<br>-методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий;<br>- функции, виды и принципы спортивных мероприятий;<br>- документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий;<br>- методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. | занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства | |
| **Уметь:**<br>- разрабатывать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту у работы, месту отдыха населения с учетом | | |

| | | |
|---|---|---|
| особенностей контингента и средовых условий;<br>- определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся;<br>- нормировать и контролировать тренировочных нагрузок в соответствие с принципами здорового образа жизни;<br>- планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся;-<br>разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;<br>- разрабатывать сметы расходов на проведение мероприятий;<br>- заключать договора на аренду, договоры со спонсорами и рекламодателями;<br>- проводить торжественный церемониал спортивных мероприятий;<br>- составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов;<br>- готовить методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий; | | |

| | | |
|---|---|---|
| - определять место и специфику применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с разным контингентом занимающихся;<br>- использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. | | |
| **Иметь опыт:**<br>- составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации;<br>- планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия;<br>- обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.<br>- проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий;<br>- педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности. | | |

| | | |
|---|---|---|
| **Знает:**<br>- содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения;<br>-методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий;<br>- функции, виды и принципы спортивных мероприятий;<br>- документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий;<br>- методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. | **B/02.5** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки<br>**C/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)<br>**D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства | **ПК -10** Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности |
| **Уметь:**<br>-составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов;<br>- готовить методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий;<br>- определять место и специфику применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с разным контингентом занимающихся;<br>- использовать методы контроля для оценки качества | | |

| | | |
|---|---|---|
| предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. | | |
| **Иметь опыт:**<br>- проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий;<br>- педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности. | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина "Основы самообороны" (ОСО) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе в 8 семестре, по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля - зачет (8 семестр).

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

В Федеральном государственном образовательном стандарте, на изучение дисциплины «Основы самообороны» – (Б1.В.09) предусмотрено 2 зачётные единицы (72 часов). Из них 10 часов аудиторной работы, 58 часов самостоятельной работы, 4 часа на зачёт.

Распределение часов по видам аудиторных занятий и самостоятельной работе студентов по дисциплине «Основы самообороны» 4 курс 8 семестр.

| Виды учебной работы | | Всего (часов) |
|---|---|---|
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | |
| Лекции | | 2 |
| Семинары | | 0 |
| Практические занятия | | 8 |
| Всего аудиторных часов | | 10 |
| Итоговая аттестация зачет | | 4 |
| Самостоятельная работа | | 58 |
| Общая трудоемкость | часы | **72** |
| | ЗЕ | 2 |

Интерактивные формы обучения применяются при проведении лекционных, методических (семинарских) и учебно-практических занятиях, самостоятельной работе студентов и других видах учебных занятий при подготовке выпускников 49.03.01 направление «Физическая культура» профиль подготовки: «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Лекционные занятия по данному курсу проводятся в форме интерактивных лекций (лекция-визуализация, проблемная лекция), в которой передача преподавателем информации студентам сопровождается показом различных рисунков, структурно-логических схем, опорных конспектов, диаграмм и т. п. с помощью ТСО и ЭВМ (слайды, видеозапись, дисплеи и.т.д.)

Дискуссия — это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину.

Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие

с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт.

## 5. Содержание дисциплины.

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| № | Разделы и темы | Общее кол-во часов | Кол-во аудиторных часов | Лекции | Методические занятия | Практические занятия | Семинары | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **Раздел 1.Основы теории самообороны.** | **20** | | **2** | | | | **18** |
| 1.1 | 1.1.История развития боевых искусств | 20 | | 2 | | | | 8 |
| 1.2 | 1.2.Основы самообороны | 12 | | | | 2 | | 10 |
| 1.3 | **Раздел 2.Технико-тактическая подготовка** | **48** | | | | **8** | | **40** |
| 1.4 | 2.1 Защита от захватов. | 18 | | | | 2 | | 16 |
| 1.5 | 2.2. Защита от ударов ножом, палкой. | 14 | | | | 2 | | 12 |
| 2 | 2.3 Защита от ударов руками, ногами. | 14 | | | | 2 | | 12 |
| | зачет | 4 | | | | | | |
| Всего часов | | **72** | 10 | **2** | | **8** | | **58** |
| Всего занятий, проводимых в интерактивной форме (часы) | | 18 | | 2 | | 8 | | 44 |

*- занятия, проводимые в интерактивной форме.

В процессе прохождения данного курса решаются задачи приобретения студентами следующих знаний и умений:

- Обучать технике способов страховки и самостраховки;
- Овладеть способами защиты от нападения;
- Овладеть знаниями по истории развития боевых искусств и современным единоборствам;
- Ознакомить с ответственностью, установленной Уголовным Кодексом РФ ;
- Способствовать формированию у занимающихся потребности к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни.

## 5.2. Содержание дисциплины «Основы самообороны» по видам занятий.

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

Раздел 1. Основы теории самообороны.

*Тема 1. История развития боевых искусств.*

*Лекция – 2* часа*

Зарождение спортивных единоборств. Становление национальных систем самозащиты. Современные системы самообороны. Комплексы приемов уличной самообороны. Армейские системы рукопашного боя. Последовательность обучения приемам самообороны. Просмотр и обсуждение видеофильмов.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** основных исторических аспектов развития единоборств, армейские системы рукопашного боя, для обеспечения полноценной социальной деятельности; истории возникновения и развития рукопашного боя. (УК-7).

Основная литература: 1,2.

*Тема 2 Основы самообороны.*

*Практическое занятие – 2 часа*

Современные единоборства. Правила действия в экстремальных ситуациях. Применение подручных средств для самообороны. Основные правила по самообороне. Сравнительная характеристика спорта и самозащиты.

Изучение темы направлено на приобретение **Знаний** - о методике построения, правилах и принципах проведения занятий по дзюдо, самбо, вольной борьбе, тхэквондо, рукопашному бою; об основах теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки; закономерностей индивидуального развития и совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий. (УК-7; ПК-10).

Основная литература: 1,2.

### 5.2.2. Содержание практических занятий.

**Изучение и совершенствование основ техники самообороны.**

*Практические занятия - 8* часов*

Занятие проходит в виде тренинга.

1.Защита от захватов за руки при помощи рычагов кисти, локтя.

2.Защита от захватов за одежду при помощи рычагов кисти, локтя.

3.Защита от ударов ножом (снизу, сбоку, тычком в корпус, сверху).

4.Защита от ударов ногами.

5. Защита от захватов сзади.

Данное занятие направлено на формирование **Умений** анализировать технику выполнения двигательных действий в (дзюдо, самбо, вольной борьбе, тхэквондо, рукопашном бое), владеть методическими приемами, способствующими индивидуальному развитию и совершенствованию

спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; применять современные методики в процессе обучения технике движений, технико-тактическим действиям. **Навыков** - анализа техники двигательных действий в (дзюдо, самбо, вольной борьбе, тхэквондо, рукопашном бое); использования методических приемов, способствующих индивидуальному развитию и совершенствованию спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; подбора средств и методов контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности (УК-7; ПК-1; ПК-10).
Литература: основная – 1, 2.

## 6. Самостоятельная работа студентов.

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Раздел 1** | **Основы теории самообороны** | | |
| Тема 1.1 | **История развития боевых искусств** Подготовить сообщение по теме «Сравнительная характеристика европейских и азиатских боевых искусств». | 8 | Опрос на семинаре. |
| Тема 1.2. | **Основы самообороны** Закон о необходимой самообороне. | 10 | Опрос на семинаре |
| **Разд.2** | **Технико-тактическая подготовка** | | |
| | Совершенствование техники приемов самообороны. Выявление и исправление ошибок | 40 | Оценка выполняемых технических действий. |
| **ВСЕГО:** | | **58** | |

## 7. Оценочные средства и для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| **УК 7** - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | **Т. С/03.6** Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | **Знает:**<br>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;<br>- основы организации здорового образа жизни;<br>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;<br>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;<br>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. |
| | | **Умеет:**<br>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;<br>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;<br>- проводить занятия по общей физической подготовке;<br>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;<br>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. |

| | | |
|---|---|---|
| | | **Имеет опыт:**<br>- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по избранному виду спорта;<br>- планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;<br>- планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта. |
| **ПК-1** Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа | **Т. В/02.5** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки<br>**Т. С/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)<br>**Т. D/02.6** Планирование, учет и анализ | **Знает:**<br>- теоретические основы организации массового спорта;<br>- основы спортивного маркетинга;<br>- закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок;<br>- физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений;<br>- физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности;<br>- средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья;<br>- роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды:<br>- задачи физической культуры и спорта по мету работы населения, основы корпоративного спорта;<br>- место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; |
| | | **Уметь:**<br>- разрабатывать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту у работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий;<br>- определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей |

| | | |
|---|---|---|
| | результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства | и интересов занимающихся;<br>- нормировать и контролировать тренировочных нагрузок в соответствие с принципами здорового образа жизни;<br>- планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся;-разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;<br>- разрабатывать сметы расходов на проведение мероприятий;<br>- заключать договора на аренду, договоры со спонсорами и рекламодателями;<br>- проводить торжественный церемониал спортивных мероприятий; |
| | | **Иметь опыт:**<br>- составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации;<br>- планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия;<br>- обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. |
| **ПК - 10** Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях | **В/02.5** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки | **Знает:**<br>- содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения;<br>-методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий;<br>- функции, виды и принципы спортивных мероприятий;<br>- документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий;<br>- методы контроля для оценки качества |

| | | |
|---|---|---|
| образовательной и досуговой деятельности | **C/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)<br>**D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства | физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. |
| | | **Уметь:**<br>-составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов;<br>- готовить методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий;<br>- определять место и специфику применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с разным контингентом занимающихся;<br>- использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. |
| | | **Иметь опыт:**<br>- проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий;<br>- педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль осуществляется в виде контроля знаний студентов осуществляемого в письменной и устной форме, оценки самостоятельной работы студента по заданиям преподавателя, а также в виде тестового опроса. Итоговый контроль на 4 курсе в 8 семестре (зачет) предусматривает проверку практических умений и навыков студентов.

**Оценочные средства** представляют собой фонд контрольных заданий, а также описаний форм и процедур, предназначенных для определения степени сформированности результатов обучения студента по конкретной дисциплине.

К оценочным средствам результатов обучения относятся:

Устный опрос (экзамен, теоретический зачет) – диалог преподавателя со студентом, цель которого – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

Тесты – инструмент, 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.

Контрольная работа – средство промежуточного контроля остаточных знаний и умений, обычно состоящее из нескольких вопросов или заданий, которые студент должен решить, выполнить.

Презентация – представление студентом наработанной информации по заданной тематике в виде набора слайдов и спецэффектов, подготовленных в выбранной программе.

Кейс-задача – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студент самостоятельно формулирует цель, находит и собирает информацию, анализирует ее, выдвигает гипотезы, ищет варианты решения проблемы, формулирует выводы, обосновывает оптимальное решение ситуации.

Доклад, сообщение – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемого вопроса, приводит различные точки зрения, а также собственное понимание проблемы.

**Тематика рефератов:**

1. История развития боевых искусств.
2. Сравнительная характеристика спортивных единоборств и реальной самообороны.
3. Правила поведения в экстремальных ситуациях.

**Зачетные требования**

1. Знать теоретический материал в объеме программы.
2. Освоить приемы самообороны.
3. Подготовить сообщение.
4. Сдать зачёт.

**7.2.2. Тестовые задания.**

Тестовые задания выполняются в практической форме, на которых студентам даются задачи с дальнейшим решением и исполнением.

1. Варианты освобождения от захватов за руки.
2. Варианты освобождения от захватов за одежду.
3. Варианты освобождения от ударов ножом: снизу, сверху, сбоку, тычком в грудь.

**7.2.3. Вопросы к зачету**

1. История развития боевых искусств.
2. Сравнительная характеристика спортивных единоборств и реальной самообороны.
3. Правила поведения в экстремальных ситуациях.
4. Самооборона в уголовном кодексе Р.Ф.
5. Полицейская система самообороны.
6. Армейские системы рукопашного боя.

**7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи**

| | |
|---|---|
| Индикатор достижения компетенции | Демонстрация умения или владения опытом решения ситуационных профессиональных задач, отражающих сформированность соответствующих компетенций при прохождении дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» (вольная борьба, самбо, дзюдо, тхэквондо, рукопашный бой) |
| **УК 7** - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | **Демонстрация умения** выполнять элементы самостраховки, определять исправность специализированной экипировки (жилеты, накладки, шлемы и т.д.) и обнаруживать их неисправности.<br>**Владение опытом:**<br>- проведения с обучающимися 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 (по результатам педагогической практики);<br>- применения техники борьбы и основных двигательных действий базовых видов спорта (выполнение или подтверждение 1 спортивного разряда в избранном виде единоборства);<br>- анализа своего физического состояния и физической подготовленности на основе проведения самоконтроля (подготовка соответствующего протокола и заключения о своем текущем состоянии). |
| **ПК-1** Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа | **Владение опытом**:<br>- планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в ИВС (по программе тренерской практики);<br>- анализа тренировочного занятия (по программе тренерской практики);<br>- исследования уровня и особенностей функционального и психического состояния спортсменов (по программе подготовки курсовых и выпускных квалификационных работ);<br>- составления отчетов о проведении отбора по утвержденной форме (по программе тренерской практики);<br>- формулирования задач спортивной тренировки и алгоритма их решения для конкретных учебных ситуаций (по программе тренерской практики). |
| **ПК - 10** Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности | **Владение опытом**:<br>- обоснования и корректировки планов спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей спортсменов в ИВС (по программе тренерской практики).<br>- выявления наиболее перспективных спортсменов для их дальнейшего спортивного совершенствования (по программе тренерской практики);<br>- отбора и применения наиболее эффективных методов индивидуальной мотивации для подготовки спортсмена к соревнованиям (по программе тренерской практики). |

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы.

### Основная литература

1. Смирнова, В.В. Программа психологического сопровождения подготовки борцов высокой квалификации [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / В.В. Смирнова.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2011.— 187 с. — ISBN 978-5-350-00252-2.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/243506
2. Эпов, О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ [Электронный ресурс] : [учеб. пособие для студентов ИФК] / О.Г. Эпов .— М. : Физическая культура, 2009 .— 176 с. — ISBN 978-5-9746-0100-2 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286724

Дополнительная Литература

1. Кондаков, А.М. Технико-тактическая и координационная подготовка самбистов с учётом весовых категорий [Электронный ресурс]: монография / А.М. Кондаков, И.Ю. Горская; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2012.— 201 с. — Библиогр.: с. 141-163.— ISBN 978-5-91930-020-5.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640997
2. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс]: монография / А.А. Новиков.— 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Советский спорт, 2012.— 254 с.: ил. — (Атланты спортивной науки).— Библиогр.: с. 234-251 (314 назв.).— ISBN 978-5-9718-0589-2.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/225206
3. Пашинцев, В.Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года [Электронный ресурс] : [монография] / В.Г. Пашинцев .— М. : Спорт, 2016 .— 209 с. : ил. — Библиогр.: с. 177-205 .— ISBN 978-5-906839-58-9 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641359
4. Перевицкий, И. С. Спортивное судейство в единоборствах FILA [Электронный ресурс]: монография / И. С. Перевицкий.— Малаховка: МГАФК, 2010.— 168 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291732
5. Передельский, А. А. Психофизическая тренировка в единоборствах, футболе, велоспорте : Монография [Электронный ресурс] / В.И. Михалевский, М.М. Ковылин, А. А. Передельский .— 2012 .— 184 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/283087
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо [Электронный ресурс] : утв. приказом Минспорта России от 19 сентября 2012 г. № 231 / Министерство спорта Российской Федерации .— М. : Советский спорт, 2014 .— 26 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/300509
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба [Электронный ресурс]: утв. приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 145 / Министерство спорта Российской

Федерации.— М.: Советский спорт, 2014.— 27 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/300514

8. Ципурский, И. Тренер, которому нет равных [Электронный ресурс] : к 90-летию со дня рождения Е.М. Чумакова / Н. Павлов, И. Ципурский .— М. : Советский спорт, 2011 .— 188 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0519-9 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/225217
9. Явашкаев, М.Д. Физическая культура. Ч.1: методические указания для студентов, занимающихся спортивной борьбой [Электронный ресурс] / М.Д. Явашкаев, Б.В. Хечеев, Д.Н. Сюкиев.— 2014.— 16 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/297982

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети internet, необходимый для освоения дисциплины.

### 9.1. Электронные библиотечные системы.

1. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://elibrary.ru/defaultx.asp
2. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс].-Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

1. Информационная система «единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://window.edu.ru
2. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru
4. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://obrnadzor.gov.ru/ru/
5. Федеральный портал «российское образование» [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://www.edu.ru
6. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://fcior.edu.ru
7. Антидопинговое агентство "Русада" [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://rusada.ru
8. Всероссийская федерация дзюдо России [Электронный ресурс]: [официальный сайт] https://www.judo.ru/
9. Всероссийская федерация самбо России [Электронный ресурс]: [официальный сайт] http://sambo.ru/

10. Всероссийская федерация вольной борьбы России [Электронный ресурс]: [официальный сайт] http://wrestrus.ru/
11. Союз Тхэквондо России [Электронный ресурс]: [официальный сайт] https://www.tkdrussia.ru/

## 10. методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

При подготовке к зачету особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Оценка знаний производится комплексно, и это находит свое отражение в компоновке вопросов в билете. Таким образом, пробел знаний в одном из перечисленных ниже направлений, не позволяет «компенсировать» этот недостаток за счет высокого уровня владения остальным материалом.

Оценка знаний на зачете осуществляется по следующим направлениям:
- знание исторических аспектов восточных единоборств;
- основы техники различных видов боевых искусств;
- методика обучения технике приемов самозащиты.

2. При подготовке к зачету необходимо учитывать последовательность изучения материала в ходе учебного процесса.

3. Целесообразно начинать подготовку к зачету с изучения собственных конспектов, лекций и методических занятий, а затем, переходить к более углубленному изучению частных вопросов, используя основную и дополнительную литературу.

4. Как показывает опыт приема зачета, следует уделить больше внимания освоению специальной терминологии.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

При проведении различных форм занятий используются следующие технические средства обучения:

- кино – и видеофильмы, видеоролики и видеоклипы, мультимедийные презентации, кинограммы выполнения упражнений в силовых видах спорта;
- таблицы, рисунки, плакаты.

Используется также и имеющийся на кафедре инвентарь и оборудование для проведения учебных занятий и соревнований (зал борьбы, зал силовых видов).

На кафедре собрана видеотека всех последних крупнейших соревнований по видам единоборств, ряд лекций выполнен в мультимедийном исполнении. Использование компьютера и мультимедийного проектора дает возможность проводить групповое тестирование студентов, просматривать видеоролики и видеоклипы техники выполнения соревновательных схваток и поединков сильнейшими ведущими спортсменами.

**Учебные видеофильмы.**

1. Подборка видеосюжетов исполнения технических элементов в вольной борьбе.
2. Техника борьбы самбо.
3. Особенности выполнения технических действий в дзюдо.
4. Специально-вспомогательные упражнения в спортивной борьбе.
5. Тренажеры в учебно-тренировочном процессе борцов.
6. Тренажеры для всех.
7. «Ударный» метод развития взрывной силы мышц.
8. Основы ударной техники тхэквондистов.
9. Методика обучения и совершенствования техники рукопашного боя.
10. Развитие силовой выносливости в спортивных единоборствах.
11. Отбор в скоростно-силовых видах спорта.
12. Восстановительные процессы в спорте.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**
**кафедра теории и методики спортивных единоборств**

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 18 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 34;для преподавателя – 2. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Перечень технических средств обучения: ноутбук Samsung NP-R540-JT01RU,проектор inFocusIN122a (стационарный), доска Inteactivy 1280 с | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | | антибликовым покрытием, беспроводной интерактивный планшет, акустические колонки Genius SP-G16. | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| 2. | Аудитория № 17 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 8; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная300*100см. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| 3. | Аудитория № 13 - помещение для занятий | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | посадочных мест: для студентов – 13; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная 300*130 см. | тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal |
| 4. | Зал для занятий борьбой - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, практических и тренировочных занятий | Укомплектованы специализированным оборудованием: Борцовский ковер, татами, шведская стенка, канат, тренажер, весы, часы | |
| 5. | Зал тяжелой атлетики - помещение для занятий | Укомплектованы специализированным оборудованием: тренажеры всех видов, | |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | семинарского типа, групповых занятий, практических и тренировочных занятий | гири, помосты тяжелоатлетические – 5 шт., столы армрестлинга – 2, столы для настольного тенниса - 2, доска для мела на стене, 2 парты для студентов – 4 места, стол для преподавателя – 1 место, весы. | |
| 6. | 4-х зальный корпус, Кирова 40,<br>1 этаж<br>Помещение для учебно-тренировочных занятий, индивидуальных и групповых консультаций, аттестации | Укомплектован: специализированными фехтовальными дорожками(3 шт). Специальное оборудование: электрофиксаторы уколов-3 шт, маски, оружие (рапира, шпаги), фехтовальная экипировка спортсмена, мишени (7 шт), манекены для отработки уколов (2шт) | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 7. | 4-х зальный корпус, Кирова 40, 1 этаж Помещение для учебно-тренировочных занятий, индивидуальных и групповых консультаций, аттестации | Укомплектован: специализированными фехтовальными дорожками(3 шт). Специальное оборудование: электрофиксаторы уколов-3 шт, маски, оружие (рапира, шпаги), фехтовальная экипировка спортсмена, мишени (7 шт), манекены для отработки уколов (2шт) | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |

** Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*
*Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.*

Лицензионное программное обеспечение дисциплины

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

**Антивирусное программное обеспечение – Касперский**

| Год, дата начала действия лицензии | Название ПО | Номер лицензии | Срок действия |
|---|---|---|---|
| 18.09.2015 | Kaspersky Endpoint Security длябизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 | 1B08-150918-015252 | 1 год, ежегодно обновляемое |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Node 1 year Educational Renewal License | | |
| 07.09.2016 | Kaspersky Endpoint Security длябизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 1E40-160907-064819-810-433 | 1 год, ежегодно обновляемое |
| 22.09.2017 | Kaspersky Endpoint Security длябизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 2304-170922-065924-300-631 | 1 год, ежегодно обновляемое |
| 12.09.2018 | Kaspersky Endpoint Security длябизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 13C8-180912-095410-983-1101 | 1 год, ежегодно обновляемое |
| 03.11.2021 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License | 156A-201024-033816-347-2252 | 1 год, ежегодно обновляемое |

Программа утверждена:



Ответственный за ОПОП И.В. Антипенкова

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТУРИЗМА И СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«27» мая 2026 г.
протокол № 9
Заведующий кафедрой З.В. Васильева

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
молодёжной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине
**ТУРИЗМ**

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

*Направленность (профиль программы): физкультурно-оздоровительные технологии*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс 4
Семестр 8
Итоговая форма контроля – зачёт

Рабочую программу разработал:
Брайцева В.А., к.п.н., доцент кафедры

Смоленск 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ..... 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 7
4. Объём дисциплины и виды учебной работы ..... 7
5. Содержание дисциплины ..... 8
5.1 Количество часов по видам занятий ..... 8
5.2 Содержание дисциплины по видам занятий ..... 8
5.2.1 Содержание лекционных занятий ..... 8
5.2.2 Содержание практических занятий ..... 9
6. Самостоятельная работа студентов ..... 9
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 10
7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 10
7.2 Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 12
7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 12
7.2.2 Вопросы к зачёту по дисциплине «Туризм» ..... 15
7.2.3 Тестовые задания ..... 16
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 18
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 20
9.1 Электронные библиотечные системы ..... 20
9.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ..... 21
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 22
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 25
12. Лицензионное программное обеспечение ..... 27

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований;

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания. В сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие программу бакалавриата:

- педагогический;
- рекреационный;
- организационно-методический
- организационно-управленческий;
- научно-исследовательский.

Профессиональные стандарты (ПС):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (ПДО);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (ИМД).

При разработке и реализации программы бакалавриата организация устанавливает направленность (профиль) программы бакалавриата. Которая соответствует направлению подготовки в целом или конкретизирует содержание программы бакалавриата в рамках направления подготовки путём организации её на:

область (области) профессиональной деятельности и сферу (сферы) профессиональной деятельности выпускников;

тип (типы) задач и задачи профессиональной деятельности выпускников;

при необходимости – на объекты профессиональной деятельности выпускников или область (области) знания.

Программа бакалавриата формируется организацией в зависимости от видов учебной деятельности и требований к результатам освоения образовательной программы.

При разработке программы бакалавриата все универсальные и общепрофессиональные компетенции, а также профессиональные компетенции, отнесённые к тем видам профессиональной деятельности, на которые

ориентирована программа бакалавриата, включаются в набор требуемых результатов освоения программы бакалавриата.

Количество часов, отведённых на занятия лекционного типа в целом по дисциплине должно составлять не более 50 процентов от общего количества часов аудиторных занятия, отведённых на реализацию Блока 1 структуры программы бакалавриата.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

**УК-7** – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**ПК-1** – Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

**ПК-10** – Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.

| | Соотнесённые профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знания** | | |
| Основ техники преодоления препятствий | 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» | УК-7 |
| Методики обучения способам преодоления естественных препятствий | 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» | УК-7 |
| Правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного мероприятия с элементами спортивно-оздоровительного туризма | 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической | ПК-1, ПК-10 |

| | | |
|---|---|---|
| | работе в области физической культуры и спорта» | |
| Основ оказания доврачебной помощи при проведении физкультурно-спортивного мероприятия с элементами спортивно-оздоровительного туризма | 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» | ПК-1, ПК-10 |
| **Умения** | | |
| Подбирать методику проведения занятий по спортивно-оздоровительному туризму с учётом возраста, подготовленности, интересов обучающихся, занимающихся | 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» | ПК-1, ПК-10 |
| Разъяснять в простой и доступной форсе суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря | 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» | ПК-1, ПК-10 |
| Показывать образцово и наглядно выполнение упражнений | 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической | ПК-1, ПК-10 |

| | | |
|---|---|---|
| | культуры и спорта» | |
| Вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений туристских препятствий | 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» | ПК-1, ПК-10 |
| Пользоваться спортивным туристским инвентарём и контрольно-измерительными приборами | 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» | УК-7, ПК-1, ПК-10 |
| **Навыки и /или опыт деятельности** | | |
| Владения техникой преодоления туристских препятствий | 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» | УК-7 |
| Владения навыками обеспечения безопасности при проведении занятия по туризму | 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» | ПК-1, ПК-10 |

| | | |
|---|---|---|
| Владения основами оказания доврачебной помощи | 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» | ПК-1, ПК-10 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы (Б1.В.10). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачёт. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: анатомия и морфология человека, безопасность жизнедеятельности, базовые виды физической культуры.

## 4. Объём дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|---|
| Контактная работа преподавателя со студентами | | 8 | 6 |
| Лекции | | 4 | |
| Практические занятия | | 4 | |
| Лабораторные работы | | 0 | |
| Аттестация | | 4 | |
| Самостоятельная работа | | 60 | |
| Общая трудоёмкость | часы | 72 | |
| | зачетные единицы | 2 | |

Количество часов, отведённых на занятия лекционного типа в целом по дисциплине должно составлять не более 50 процентов от общего количества часов аудиторных занятия, отведённых на реализацию Блока 1 структуры программы бакалавриата.

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Лекции | Практич. занятия | Самост. работа |
|---|---|---|---|---|
| Организационно-нормативные основы туризма в России | 34 | 2 | 2 | 30 |
| Подготовка и проведение туристских спортивно-оздоровительных мероприятий | 34 | 2 | 2 | 30 |
| Аттестация зачет | 4 | | | |
| Всего часов | 72 | 4 | 4 | 60 |

### 5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

#### 5.2.1 Содержание лекционных занятий

**Лекция 1.Основные понятия в спортивно-оздоровительном туризме (2 часа)**

Определение туризма, его цели и задачи, значение. Функции туризма. Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» - основные понятия. Средства, типы, виды туризма. Виды и типы туристов. Классификация форм туризма. Характеристика планового и самодеятельного туризма. Классификация туризма.

Изучение темы направлено на приобретение знаний организации безопасного проведения спортивных мероприятий, санитарные и гигиенические правила и нормы, основы профилактики туристского травматизма.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и профессиональных компетенций (ПК-11).

**Лекция 2. Туристские соревнования (2 часа)**

Классификация соревнований в спортивно-оздоровительном туризме. Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью, по спортивным походам. Организация соревнований. Разрядные требования по спортивным походам, по туристскому многоборью. Категорирование спортивных походов. Классификация дистанций соревнований по туристскому многоборью вид пешеходный туризм.

Изучение темы направлено на приобретение знаний организации безопасного проведения спортивных мероприятий, санитарные и гигиенические правила и нормы, основы профилактики туристского травматизма.

Изучение темы направлено на приобретение умений использовать средства спортивно-оздоровительного туризма для пропаганды и обучения здоровому образу жизни.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и профессиональных компетенций (ПК-11).

### 5.2.2 Содержание практических занятий

***Занятие 1 (2 часа).*** Положение о маршрутно-квалификационной комиссии, ее роль в подготовке туристских кадров, порядок создания, полномочия. Задачи территориальных туристских клубов. Организация работы, структура, содержание работы, руководство клуба.

Изучение темы направлено на приобретение знаний организации безопасного проведения спортивных мероприятий, санитарные и гигиенические правила и нормы, основы профилактики туристского травматизма.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и профессиональных компетенций (ПК-11).

***Занятие 2 (2 часа).***Состав походной медицинской аптечки. Краткое описание действия лекарств на организм. Сердечно-сосудистые препараты, обезболивающие препараты, противовоспалительные препараты, антиаллергические препараты, обеззараживающие препараты, другие препараты. Как принимать лекарства. Способы транспортировки пострадавшего.

Изучение темы направлено на приобретение знаний организации безопасного проведения спортивных мероприятий, санитарные и гигиенические правила и нормы, основы профилактики туристского травматизма.

Изучение темы направлено на приобретение умений использовать средства спортивно-оздоровительного туризма для пропаганды и обучения здоровому образу жизни.

Изучение темы направлено на приобретение опыта организации и проведения туристско-экологических, туристско-спортивных и туристско-оздоровительных мероприятий для различных групп населения.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и профессиональных компетенций (ПК-11).

## 6. Самостоятельная работа студентов

| №п. п. | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | История развития туризма в России и за рубежом | 26 | письменная работа |
| 2. | Особенности проведения соревнований по различным видам туризма | 20 | реферат |
| 3. | Особенности проведения мероприятий спортивно-оздоровительной направленности для людей разного возраста | 14 | сообщение |
| | Итого | 60 | |

*Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов*

Дисциплина предполагает разные формы учебной аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы.

На первых занятиях студентам бакалавриата даётся список источников, обязательной и дополнительной литературы. В ходе консультаций с преподавателем, студент получает рекомендации по работе с литературой, по подготовке к аудиторным занятиям и выполнению самостоятельной работы.

Помимо рекомендованной основной и дополнительной литературы, впроцессе самостоятельной работы студенты бакалавриата могут пользоваться

УМК по дисциплине, который включает следующие методические материалы: краткие конспекты лекций по дисциплине, словари терминов и персоналий.

Формы самостоятельной работы студентов:

1. Работа с Интернет-ресурсами;
2. Работа в Научной библиотеке СГУС;
3. Работа с литературой в методкабинете кафедры ТиСО;
4. Работа с материалами УМК.

Виды самостоятельной работы студентов

Подготовка к практическим занятиям. Выполняется регулярно исходя из расписания занятий.

Подготовка рефератов, письменных работ, сообщений.

Подготовка к зачёту.

Преподаватель после первой лекции проводит собеседование со студентами и определяет тематику их будущих рефератов. Таким образом, у студентов на подготовку рефератов не менее 2 месяцев. На консультации (проводятся еженедельно) студент получает список литературы, адреса сайтов, методические рекомендации. Далее студент самостоятельно готовит реферат. В случае необходимости он может проконсультироваться с преподавателем.

Список основной и дополнительной литературы по изучаемым темам студентами самостоятельно соответствует перечню литературы (раздел 8 рабочей программы).

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | *01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»:*<br>A/01.6 – организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;<br>C/01.6 – организация и проведение массовых досуговых мероприятий.<br>*05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»:*<br>B/01.4 – Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке | ***Знает (пороговый уровень):***<br>- историю и современного состояние спортивно-оздоровительного туризма в России и за рубежом;<br>- основы техники преодоления препятствий; - методику обучения способам преодоления естественных препятствий<br>***Умеет (стандартный уровень)***:<br>- подбирать методику проведения занятий по спортивно-оздоровительному туризму с учётом возраста, подготовленности, интересов обучающихся, занимающихся;<br>- показывать образцово и наглядно выполнение упражнений<br>***Имеет опыт (эталонный уровень):***<br>- преодоления туристских препятствий. |
| ПК-1 – Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организации различного типа<br><br>ПК-10 – Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности | *01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»:*<br>A/01.6 – организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;<br>C/01.6 – организация и проведение массовых досуговых мероприятий.<br>Профессиональный стандарт<br>*05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»*<br>D/01.5 – Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения;<br>F/01.6 – Подготовка занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;<br>F/04.6 – Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий | ***Знает (пороговый уровень):***<br>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного мероприятия с элементами спортивно-оздоровительного туризма;<br>- основы оказания доврачебной помощи при проведении физкультурно-спортивного мероприятия с элементами спортивно-оздоровительного туризма<br>***Умеет (стандартный уровень)***:<br>- разъяснять в простой и доступной форсе суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;<br>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений туристских препятствий;<br>- пользоваться спортивным туристским инвентарём и контрольно-измерительными приборами;<br>***Имеет опыт (эталонный уровень):*** |

| | | |
|---|---|---|
| | | - владения навыками обеспечения безопасности при проведении занятия по туризму;<br>- владения основами оказания доврачебной помощи. |

## 7.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Промежуточная аттестация: зачет – 8 семестр.

Критерии оценивания компетенций (результатов)

Оценивается по 4-хбалльной шкале. В критерии оценки компетенций по экзамену входят:

1.уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой;

2. полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного;

3. обоснованность, четкость, краткость изложения ответа;

4. ответы на дополнительные вопросы.

При проектировании ожидаемых результатов следует предусмотреть различные *уровни оценки ожидаемых результатов:*

- *Пороговый* – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.
- *Стандартный* – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.
- *Эталонный* – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

Примерный перечень оценочных средств в соответствии с иерархией целей по Блуму

| № | Уровень сложности | Глаголы для формулировки заданий | Оценочные средства |
|---|---|---|---|
| 1. | Знание | Цитировать, перечислить, дать определение, изобразить, | Тест<br>Опрос устный |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | идентифицировать, составить список, назвать, указать, записать, повторить, выбрать, сформулировать, свести в таблицу, рассказать, воспроизвести, упорядочить, соотнести, отметить | Письменные ответы на вопросы<br>Собеседование (индивидуальное, групповое)<br>Коллоквиум<br>Портфолио-коллектор (накопительное) |
| 2. | Понимание | Определить, выделить, объяснить, находить различия, характеризовать, обсуждать, рассматривать в деталях, сделать сообщение, интерпретировать, сделать обзор, связать, уточнить, построить, преобразовать, расшифровать, выразить, переформулировать, рецензировать, привести примеры, описать | Тест<br>Решение типовых ситуаций<br>Эссе<br>Портфолио оценочный |
| 3 | Применение | Применять, рассчитать, классифицировать, демонстрировать, доказать, инсценировать, модифицировать, исследовать, изменить, иллюстрировать, интерпретировать, разработать, упорядочивать<br>выполнять, использовать, обнаруживать, устанавливать, завершить, составить (отчет, план, график и т.п.), решать (задачу, проблему), раскрыть | Наблюдение<br>Кейс-задания<br>Игра ролевая<br>Компетентсностно-ориентированные задания(КОЗ)<br>Практические контрольные задания (ПКЗ)<br>Портфолио достижений<br>Тренажер<br>Расчетно-графическая работа<br>Метод Дельфи («мозговой атаки») |
| 4 | Анализ | Анализировать, оценивать, сравнить, распределять по категориям(категорировать), полемизировать, оспаривать, вывести, подразделить, изобразить схематически, различать, (проводить различие), находить различия, исследовать, изучать, применять, осуществлять эксперимент, идентифицировать, собрать сведения, резюмировать, выделять, отсеять, отсортировать, измерить, разделить | Кейс-задание<br>Игра организационно-мыслительная<br>Реферат<br>Портфолио<br>Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты<br>Проект |
| 5 | Синтез | Систематизировать, собирать (монтировать), осуществить компиляцию, производить сборку, сочинять (писать), конструировать (придумывать), создавать, производить, разрабатывать модель, алгоритмизировать, управлять, организовать, спланировать, подготовить, предлагать, изобретать, обобщать, компоновать, строить, интегрировать | Кейс-задание<br>Игра деловая<br>Игра организационно-мыслительная<br>Профессионально-исследовательские задания (ПИЗ)<br>Портфолио<br>Проект |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 | Оценка | осуществлять оценку, убедить, выбрать, сравнивать и находить отличия, критиковать, определять (устанавливать, принимать решение), определять стоимость, составлять мнение, градировать (разбивать на этапы), сделать вывод, соизмерять (соотносить), осуществлять ранжирование, рекомендовать (предлагать), проверять (исправлять, видоизменять), обосновать, составить мнение, прогнозировать, защищать | Кейс-задание<br>Игра деловая<br>Игра организационно-мыслительная<br>Портфолио<br>Проект |

Описание шкалы оценивания

Отметка «отлично» ставится, если:

- знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные, заданные экзаменатором;

- студент при ответах на вопросы демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями;

- при ответе на вопросы используются данные из дополнительной литературы;

- ответ иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения;

- студент демонстрирует умение вести научную дискуссию.

Отметка «хорошо» ставится, если:

- знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание билета, однако имеются определённые затруднения в ответе на уточняющие вопросы;

– в ответе имеют место несущественные фактические неточности;

- недостаточно раскрыто содержание по одному из вопросов билета;

– в ответе делаются не вполне законченные выводы или обобщения.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если:

– знания имеют фрагментарный характер, имеются определённые неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы;

– при ответе на вопросы билета студент не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления; допущены фактические ошибки;

– студент продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

– не раскрыто содержание вопросов билета, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;

– допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;

– студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;

– в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;

– на большую часть дополнительных вопросов экзаменатора студент затрудняется дать ответ или даёт неверные ответы.

Задания в рамках индикаторов достижения компетенций оцениваются в процессе текущего контроля и являются обязательными в соответствии с утверждёнными в образовательной организации порядком промежуточной аттестации (как допуск к зачёту).

### 7.2.2 Вопросы к зачёту по дисциплине «Туризм»

1. В чем выражается многогранность понятия «туризм»?
2. Определение туризма, его цели, задачи, значение.
3. Функции туризма
4. Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации». Основные понятия.
5. Средства туризма
6. Типы туризма
7. Виды туризма
8. Виды туристов
9. Типы туристов
10. Классификация форм туризма
11. Характеристика планового и самодеятельного туризма
12. Классификация туризма
13. Зарождение и основные этапы развития туризма в России.
14. Место туризма в системе физического воспитания.
15. Классификация соревнований в спортивно-оздоровительном туризме
16. Цели, задачи и характер соревнований по группе дисциплин «дистанция»
17. Цели, задачи и характер соревнований по группе дисциплин «маршрут»
18. Организация соревнований
19. Категорирование спортивных походов
20. Кодекс путешественника.
21. Работа маршрутно-квалификационной комиссии России.
22. Проведение туристских слётов и соревнований.
23. Организация и содержание работы туристских клубов (секций).
24. Что отражает рельеф. Положительные и отрицательные формы рельефа. Нарисуйте условные топографические знаки, обозначающие рельеф, растительность, искусственные сооружения, гидрографию.
25. Топографическая карта. Масштабы карты. Измерение расстояния на местности и по карте.
26. Какие типичные заболевания и нарушения здоровья могут возникнуть в походе. Как их предотвратить.

27. Каким требованиям должно отвечать место похода, бивака, соревнований. Какие виды работ относятся к бивачным работам
28. Состав походной медицинской аптечки.
29. Основные приёмы оказания доврачебной помощи при отравлениях, солнечном ударе, ожогах.
30. Подручные средства иммобилизации, приёмы транспортировки пострадавшего.

### 7.2.3 Тестовые задания

### для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура» по дисциплине «Туризм»

1. Какой из перечисленных вариантов не относится к классификации «видов туризма по характеру туристского маршрута»?

Выберите один ответ:

а - реабилитационный;
б - горный;
в - водный;
г- пешеходный

2. Какой из перечисленных вариантов относится к классификации «типов туризма по целевой функции»?

Выберите один или несколько ответов:

а - спортивный;
б - спелеологический;
в - рекреационный;
г - учебный

3. Что не является средством туризма?

Выберите один ответ:

а - прогулка;
б - поход;
в - день рождения;
г - соревнование

4. Какой из перечисленных документов является регламентирующим туристскую деятельность в Смоленской области

Выберите один или несколько ответов:

а - Областной закон «О туристской деятельности в Смоленской области»;
б - Положение о соревнованиях;
в - Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»;
г - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

5. Расстояние между двумя точками пятидесятитысячного масштаба равно 12.6 см. Какое расстояние между этими точками на местности.

Выберите один ответ в метрах.

а-3150:
б-6300;
в-9450;
г- 12600

6. Наблюдатель стоит лицом на запад. Какая у него сторона горизонта слева
Выберите один ответ:
а- юг;
б -север:
в - запад;
г - восток

7. По какому из перечисленных видов туристско-спортивных мероприятий не присваиваются спортивные звания и разряды
Выберите один ответ:
а - путешествия;
б - дисциплина «Дистанция»;
в - дисциплина «Маршрут»;
г - оказание медицинской помощи

8. Что входит в обязанности руководителя похода
Выберите один или несколько ответов:
а - изменить маршрут движения в целью расширения кругозора туристов;
б - ознакомиться с районом похода;
в - провести необходимые тренировки группы;
г - оформить маршрутные документы

9. Назовите прибор для измерения расстояния по карте
Выберите один ответ:
а- курвиметр;
б - линейметр;
в - приборометр;
г - картометр

10. Какой из видов туризма не относится к категории степенных походов:
Выберите один ответ:
а - лыжный;
б - горный;
в - пешеходный;
г - велосипедный.

Правильные ответы:

| | | |
|---|---|---|
| 1 – а; | 5 – б; | 9 – а; |
| 2 – а, в, г; | 6 – а; | 10 –г. |
| 3 – в; | 7 – г; | |
| 4 – б; | 8 – б, в, г; | |

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

1. Аницоева, Л. К., Основы спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие / Л. К. Аницоева. — Москва : КноРус, 2025. — 159 с. — ISBN 978-5-406-13537-2. — URL: https://book.ru/book/955358 . — Текст : электронный.
2. Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму / С. К. Рябинина, В. М. Гелецкий, С. В. Соболев [и др.] ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016. – 230 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496992 . – Библиогр.: с. 198-199. – ISBN 978-5-7638-3551-9. – Текст : электронный.
3. Кальсина, В. В. Основы медицинских знаний : учебно-методическое пособие : [16+] / В. В. Кальсина, О. А. Яковлева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 69 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690240 . – ISBN 978-5-91930-184-4. – Текст : электронный.
4. Каратаев, О. Р. Специальные спортивные сооружения, оборудование и снаряжения для спортивного туризма «Дистанция – пешеходная» / О. Р. Каратаев, А. И. Тазутдинова ; Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2022. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701763 . – Библиогр.: с. 71-72. – ISBN 978-5-7882-3126-6. – Текст : электронный.
5. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебник для вузов / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07182-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563207
6. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования : учебник для вузов / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 329 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07355-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563225 .
7. Крайнов, И. В. Спортивный туризм : техническая подготовка в спортивном ориентировании : учебное пособие : [16+] / И. В. Крайнов ; Омский государственный педагогический университет. – Омск : Омский государственный педагогический университет (ОмГПУ), 2018. – 60 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616200 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8268-2161-9. – Текст : электронный.
8. Куприна, Л. Е. Туристская картография : практикум : [16+] / Л. Е. Куприна ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2017. – 184 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573598 . – Библиогр.: с. 76 - 81. – ISBN 978-5-400-01379-9. – Текст : электронный.

9. Курченков, А. А. Спортивное ориентирование : условные знаки и легенды контрольных пунктов : учебное пособие : [16+] / А. А. Курченков, В. М. Суханов, С. В. Недомолкина ; науч. ред. Н. В. Тычинин ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – 2-е изд., доп. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. – 69 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712755 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-573-5. – Текст : электронный.

10. Маслова, Л. Ф. Первая помощь пострадавшим : учебное пособие по курсу «Безопасность жизнедеятельности» : [16+] / Л. Ф. Маслова ; Ставропольский государственный аграрный университет. – Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет (СтГАУ), 2020. – 40 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700853 . – Текст : электронный.

11. Махов, С. Ю. Организация безопасности активного туризма : учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / С. Ю. Махов ; Межрегиональная академия безопасности и выживания. – Орел : Межрегиональная академия безопасности и выживания, 2014. – 126 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428625 . – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

12. Махов, С. Ю. Специальная физическая подготовка в велотуризме : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов ; Межрегиональная академия безопасности и выживания. – Орел : Межрегиональная академия безопасности и выживания, 2014. – 51 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428630 . – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

13. Николаева, Е. П. Первая помощь пострадавшим при дорожно-транспортных происшествиях : учебное пособие / Е. П. Николаева, Ю. А. Напорко. – Минск : РИПО, 2023. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711519 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-895-088-0. – Текст : электронный.

14. Новиков, В. К. Предотвращение чрезвычайных ситуаций в водном туризме : учебное пособие : [16+] / В. К. Новиков ; Московская государственная академия водного транспорта. – Москва : Альтаир : МГАВТ, 2014. – 172 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430027 . – Текст : электронный.

15. Сираковская, Я. В., Неотложные состояния в альпинизме, скалолазании и спортивном туризме : учебно-методическое пособие / Я. В. Сираковская, О. В. Ильичева. — Москва : Русайнс, 2026. — 204 с. — ISBN 978-5-466-10710-4. — URL: https://book.ru/book/960815 . — Текст : электронный.

16. Скорикова, Л. А. Основы организации и оказания первой помощи : учебное пособие : [16+] / Л. А. Скорикова, Н. А. Филина ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2024. – 82 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=720195 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-2405-8. – Текст : электронный.

17. Соболев, С. В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные» / С. В. Соболев, Н. В. Соболева ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2014. – 134 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364618 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-3112-2. – Текст : электронный.

18. Спортивно-оздоровительный туризм : учебное пособие : [16+] / С. В. Соболев, Н. В. Соболева, Е. А. Николаев [и др.] ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2021. – 180 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=706622 . – Библиогр.: с. 155-157. – ISBN 978-5-7638-4501-3. – Текст : электронный.

19. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567314 .

20. Степанова, С. В. Оказание первой помощи : учебное пособие : [16+] / С. В. Степанова ; Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2022. – 104 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702207 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7882-3179-2. – Текст : электронный.

21. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие (курс лекций) / К.Г. Зеленский, А.В. Абрамов, Д.Н. Безлепкин .— Ставрополь : изд-во СКФУ, 2018 .— 132 с. — URL: https://rucont.ru/efd/688067

22. Туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие (курс лекций) : [16+] / авт.-сост. К. Г. Зеленский, А. В. Абрамов, Д. Н. Безлепкин ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [и др.]. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018. – 132 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=562693 . – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1 Электронные библиотечные системы

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «РУКОНТ»: https://lib.rucont.ru/
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: https://elibrary.ru/

## 9.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационная система «единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: http://window.edu.ru
2. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. -Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru
4. Министерство просвещения Российской Федерации Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: https://edu.gov.ru/
5. Национальный туристический портал [Электронный ресурс].-Режим доступа: https://russia.travel
6. Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Смоленска. – Режим доступа: http://centur.smoladmin.ru/
7. Смоленское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «детско-юношеский центр туризма, краеведения и спорта». – Режим доступа: http://www.sutur67.ru/
8. Федерация Туристско-спортивного союза России. – Режим доступа: http://www.tssr.ru/.2.Федерация Туристско-спортивного союза России. – Режим доступа: http://www.tssr.ru/

**Научно-поисковые системы:**

1. Google Scholar [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс].- Режим доступа: https://scholar.google.ru

**Энциклопедии, справочники, словари:**

1. Вокруг света - справочный и познавательный интерактивный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.vokrugsveta.ru
2. Кругосвет - интернет-энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.krugosvet.ru
3. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.rubricon.com

**Правовые базы данных:**

1. Справочная правовая система «Консультант плюс» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru
2. Справочная правовая система «Гарант» [Электронный ресурс]: [информационно – правовой портал]. - Режим доступа: http://www.garant.ru

**Библиотеки:**

1. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.rsl.ru
2. Library.ru - информационно-справочный портал [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.library.ru
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
4. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.gnpbu.ru
5. Государственная публичная историческая библиотека России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.shpl.ru
6. Президентская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.prlib.ru
7. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://nlr.ru
8. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru
9. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru
10. Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

**Рекомендации студентам по подготовке к лекционным занятиям**

Студентам необходимо знать, что каждая лекция предъявляет слушателям особые требования к умственной деятельности, которая требует максимальной активности и самостоятельности умственного труда. Чтобы получить от лекции максимальный эффект, студенту необходимо предварительная подготовка к ней. Подготовка начинается с того, что студент просматривает записи предыдущей лекции. Знакомится с учебной программой данного предмета, чтобы представлять, в каком направлении будут излагаться следующие вопросы и темы.

Восприятие информации на лекции должно проходить с максимальной активностью, т.е. необходимо прилагать определённые усилия к тому, чтобы сознательно усваивать материал лекции, а не механически его запоминать. Неясные вопросы и непонятные формулировки надо стремиться выяснить у лектора или самостоятельно найти на них ответ в специальной литературе.

Лекцию необходимо тщательно записывать. Запись помогает студенту сосредоточить внимание на главном, и уже в ходе лекции осмыслить услышанное, понять логику изложения материала преподавателем.

Умение правильно записывать лекционный материал вырабатывается практикой. Прежде всего, необходимо привыкнуть распределять своё внимание между отдельными положениями лекционного материала и уметь быстро выделять главное. Записывать нужно не всё, что говорит лектор, а самое важное.

Студенту необходимо усвоить некоторые методические приёмы записи лекции:

● необходимо иметь отдельную тетрадь для записи лекций по каждому предмету;

● записывать удобнее на одной стороне листа;
● записывать каждую лекцию целесообразно начинать с новой страницы, следует записать тему лекции, дату её проведения, план лекции, затем уже её содержание;
● следует всегда писать набело, не переписывая, чаще пользоваться абзацами, выделяя этим наиболее существенные части материала;
● на странице необходимо оставлять широкие поля, которые в дальнейшем пригодятся для пометок и постановки вопросов.

Во время лекции необходимо соблюдать высокую организованность своего труда. Следует обращать внимание и на интонацию лектора. Обычно лектор главные мысли выделяет и произносит слова несколько громче и реже.

**Рекомендации студентам по подготовке к семинарским занятиям**

*Семинарское занятие* - важная и обязательная форма учебного процесса, которая является дополнением к лекционной форме обучения и ее углублением.

На семинары выносятся наиболее важные и сложные вопросы курса, для обсуждения которых требуется специальная подготовка студента с использованием рекомендуемой учебной литературы и лекций. Специфика семинаров по данному курсу состоит в том, что они включают теоретическую работу в виде устного или письменного обсуждения поставленных вопросов.

Подготовку к семинарскому занятию следует вести в следующем порядке:
1. Внимательно ознакомиться с планом семинара по заданной теме: вначале с основными вопросами, оценив для себя объем задания.
2. Прочитать конспект лекции по теме семинарского занятия, отмечая материал, необходимый для изучения поставленных вопросов.
3. Обратиться к рекомендуемой учебной литературе по данной теме: в первую очередь - к основной, при необходимости углубленного изучения - к дополнительной.
4. Уделить особое внимание основным понятиям изучаемой темы, владение которыми способствует эффективному усвоению курса.
5. Осмыслить имеющиеся в данной теме формулы, которые используются для выполнения необходимых расчетов.
6. В процессе изучения темы следует подготовить тезисы или мини-конспект в тетради для семинарских занятий. Особенно это касается вопросов, предназначенных для самостоятельного изучения. Эти записи могут быть использованы на семинаре как подсказка при публичном выступлении, а также для работы «на месте», при подготовке к зачету и экзамену.

При подготовке к занятию необходимо освоить теоретический материал лекционного курса, научиться грамотно, формулировать ответы на поставленные вопросы.

Для проведения дискуссии по наиболее спорным моментам необходимо ознакомиться с соответствующими комментариями разных авторов в основной и дополнительной литературе.

В течение изучаемой дисциплины студенты выполняют домашние задания по соответствующим разделам (студент сам выбирает форму отчетности, устную или письменную).

**Требования к качеству подготовки студентов к семинарским занятиям**

1. Подготовка к семинару является обязательной частью работы студента и производится по всем вопросам темы, указанным в плане занятия, а не выборочно по отдельным вопросам. Сплошная подготовка способствует полноценному освоению темы и эффективной работе семинара.

2. Работа студента на семинаре предполагает его высокую активность и соответствие следующим требованиям при публичном выступлении:

а) свободное устное воспроизведение подготовленного выступления по вопросам с использованием мини-конспектов в качестве вспомогательного средства. Данное требование относится и к изображению графических моделей и формул на доске;

б) готовность и умение отвечать на вопросы и делать выводы из сказанного;

в) владение терминологией курса;

г) временной регламент выступления *7 – 10* минут.

3. После завершения изучения курса студент должен владеть основными концепциями курса и использовать их для обсуждения особенностей спортивно-оздоровительного туризма в системе физического воспитания. Студент должен уметь организовывать и проводить практические мероприятия по спортивно-оздоровительному туризму.

На семинарском занятии приветствуется любая форма вовлечённости: участие в обсуждении, дополнения, критика – всё, что помогает более полному и ясному пониманию проблемы.

**Рекомендации студентам по подготовке реферата**

Реферат является обзорным (по нескольким источникам – книгам, главам, статьям).

Реферат, как правило, излагается своими словами. Точные определения и цитаты вводятся лишь особо значимые и те, против содержания которых референт (составитель реферата) возражает.

План реферата определяется исследователем. Но в реферативной работе желательно иметь следующие компоненты (части):

• краткие сведения об авторе реферируемого материала (если это диктуется темой реферата);

• сжатое, но достаточно полное и точное изложение сущности научной информации по теме (главная часть реферата);

• замечания, обобщения, выводы референта об изложенной информации, ее значении.

Написанный реферат становится основой для устного сообщения.

После того, как студент изучил научную литературу по теме, систематизировал полученную информацию, следует приступить к работе над рефератом. Композиционная структура реферата включает следующие основные элементы:

• титульный лист,

• оглавление,

• введение,

• основную часть,
• заключение,
• библиографический список использованной литературы.

Титульный лист является первой страницей реферата и заполняется строго по образцу.

После титульного листа помещается оглавление, в котором приводятся все заголовки реферата и указываются страницы, с которых они начинаются.

Далее следует введение, в котором обосновывается актуальность выбранной темы, приводится краткий обзор литературы, излагается цель работы и содержание поставленных задач, формулируются объект и предмет исследования.

В основной части реферата раскрывается данная тема.

Реферат заканчивается заключительной частью, которая так и называется «заключение», составляющее итоговые результаты.

После заключения принято помещать библиографический список использованной литературы. Этот список составляет одну из существенных частей реферата и отражает самостоятельную творческую работу студента. Каждый включенный в такой список источник должен иметь отражение в тексте реферата. Если её автор делает ссылку на какие-либо заимствованные факты или цитирует работы других авторов, то он должен обязательно указать в подстрочной ссылке, откуда взяты приведенные материалы. Не следует включать в библиографический список те работы, на которые нет ссылок в тексте реферата и которые фактически не были использованы. Не рекомендуется включать в этот список энциклопедии, справочники, газеты.

Объем реферата должен составлять 15–20 страниц машинописного текста.

**Рекомендации студентам по устной защите реферата**

1. Не выступайте, если материал не продуман, не подготовлен заранее.
2. Если хотите, чтобы вам верили, говорите убедительно и только о том, что сами поняли и в чем убеждены.
3. Когда говорите, помните о теме своего выступления, не отходите от нее в сторону.
4. Отбрасывайте все лишнее, второстепенное. Помните, что иногда мелочи мешают увидеть главное.
5. Побольше фактов и поменьше общих, ничего не говорящих фраз.
6. Не говорите слишком долго, чтобы не утомлять и слушателей, и себя.
7. Следите за своими слушателями: если вас перестали слушать, измените ход мыслей, приведите интересный факт, деталь, задайте риторический вопрос, но никогда не стремитесь перекричать аудиторию.
8. Следите за речью: избегайте слов-паразитов («так», «значит» и др.), вульгаризмов, просторечных выражений и т.д. Тщательно стройте фразу.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Мультимедийное оборудование
2. Спортивное снаряжение:

- система страховочная;
- веревка страховочная;
- карабин муфтовочный;
- карабин автоматический;
- рюкзак туристский;
- палатка туристская;
- коврик туристский;
- спальный мешок;
- петли вспомогательные (разного диаметра);
- тормозные устройства (восьмерка, капелька);
- фиксирующие устройства (Жумар);
- топор;
- тент;
- костровое устройство;
- столик туристский;
- стул туристский;
- призма для спортивного ориентирования;
- компас спортивный;
- компостер для спортивного ориентирования;
- карты спортивные, топографические;
- курвиметр;
- ролики одинарные, двойные;
- секундомер;
- сигнальная лента;
- туристская аптечка;
- набор котлов для приготовления пищи;

3. Библиотечный фонд
4. Аудиторный фонд

| № п.п. | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1 | Аудитория № А или Б - помещение для занятий лекционного типа | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 100; для преподавателя – 1. Учебная настенная доска для мела Перечень технических средств обучения: ноутбук | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Samsung NP-300E5A-A03RU, проектор Aser X110pDLP (переносной), экран | Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для рабочих станций и файловых серверов. Коммерческая лицензия на 450 компьютеров |
| 2 | Аудитории №№ А317, А325, А326 – помещения для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест в аудитории: для студентов: А317 – 18, А325 – 24, А236 – 28; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. Интерактивная панель | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для рабочих станций и файловых серверов. Коммерческая лицензия на 450 компьютеров |

## 12. Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за «Основную профессиональную образовательную программу» по направлению подготовки «Физическая культура» направленность «Физкультурно-оздоровительные технологии»,
к.п.н., доцент



И.В. Антипенкова

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданова

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданова

Рабочая программа по дисциплине

# ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ТРУДЯЩИМИСЯ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

*Направленность (профиль) программы:*
*«Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 4
Семестр – 7-8
Итоговая форма контроля: экзамен 8 сем.

Рабочую программу разработала:
Антипенкова И.В. к.п.н., доцент

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 5
5. Содержание дисциплины ..... 5
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 5
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 7
6. Самостоятельная работа студентов ..... 10
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 12
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 12
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 13
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 13
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине ..... 14
7.2.3. Вопросы к экзамену по дисциплине «Теоретико-методические основы организация и внедрения ПФК» ..... 16
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 18
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 18
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 19
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ...**Ошибка! Закладка не определена.**

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность следующих компетенций:

- универсальные: УК-1;
- профессиональные: ПК-1; ПК-10.

| В результате обучения по дисциплине студент должен | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:** | | |
| - комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;<br>- основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий;<br>- типовые комплексы и программы физической подготовки, физического развития для различных групп населения. | ИМД D/01.5<br>ПДО C/01.06<br>ИМД F/03.6 | УК-1,<br>ПК-1,<br>ПК-10 |
| **Уметь:** | | |
| - организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности;<br>- использовать профориентационные возможности досуговой деятельности;<br>- планировать формы физкультурных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях продления физической активности, поддержания активного долголетия населения. | ИМД D/01.5<br>ПДО C/01.06<br>ИМД F/03.6 | УК-1,<br>ПК-1,<br>ПК-10 |
| **Иметь опыт:** | | |
| - проведения массовых досуговых мероприятий;<br>- организация и проведения мероприятий по физическому воспитанию населения;<br>- анкетирования населения по вопросам особенностей образа жизни, занятости, наличия травм и нарушений физического состояния, уровня физической активности, режима работы, наличия вредных производственных факторов на рабочих местах и особенностей организации охраны труда. | ИМД D/01.5<br>ПДО C/01.06<br>ИМД F/03.6 | УК-1,<br>ПК-1,<br>ПК-10 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Организация физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений: Б1.В.11.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе в 7-8 семестре по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – экзамен.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по дисциплинам: «Теоретические основы ФОД», «Гимнастика», «Физические основы двигательной деятельности», «Основы персонального тренинга», «Теоретико-методические основы организации и внедрения производственной физической культуры».

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 7 | 8 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | ***14*** | ***6*** | ***8*** |
| Лекции | | 6 | 2 | 4 |
| Семинары | | 4 | 2 | 2 |
| Методические занятия | | 2 | - | 2 |
| Практические занятия | | 2 | 2 | - |
| Промежуточная аттестация (экзамен) | | ***9*** | ***-*** | ***9*** |
| ***Самостоятельная работа*** | | ***121*** | ***40*** | ***81*** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **144** | | |
| | **ЗЕ** | **4** | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Аттес-тация | Лекции | Семи-нары | Метод занят. | Практ. занят. | Самост. работа |
| **Раздел 1. Историко-теоретические аспекты организации физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися** | | | | | | | |
| 1.1. Ретроспективный анализ отечественного опыта организации физкультурно- | 22 | - | - | 2 | - | - | 20 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| оздоровительной работы с трудящимися | | | | | | | |
| 1.2. Современные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися. Корпоративный спорт | 24 | - | 2 | - | - | 2 | 20 |
| **Раздел 2. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы на своевременном предприятии** | | | | | | | |
| 2.1. Планирование физкультурно-оздоровительной деятельности трудящихся | 20 | - | 2 | - | - | - | 20 |
| 2.2. Содержание и организация физкультурно-оздоровительной деятельности трудящихся | 22 | - | - | - | 2 | - | 20 |
| 2.3. Оценочные критерии эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности трудящихся | 24 | - | 2 | - | - | - | 20 |
| 2.4. Применение информационно-коммуникационных технологий в организации физкультурно-оздоровительной деятельности трудящихся | 20 | - | - | 2 | - | - | 21 |
| Экзамен | 9 | 9 | - | - | | - | - |
| **Всего:** | **144** | **9** | **6** | **4** | **2** | **2** | **121** |
| | | | **14** | | | | |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### Раздел 1. ИСТОРИКО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ТРУДЯЩИМИСЯ

### Тема 1.1 Ретроспективный анализ опыта организации физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися

**Семинарское занятие по теме 1.1.– 2 часа.**

***Вопросы к осуждению:***

1. Опыт организации физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися в советское время.
2. Теоретическое обоснование производственной физической культуры.
3. Зарубежный опыт организации физкультурно-оздоровительной работы с трудящими.

***Литература:***

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.А. Окуньков. – М. : Советский спорт, 2015. – 172 с. – ISBN 978-5-9718-0768-1/
2. Галкин, Ю.П. Физическая культура, работоспособность и здоровье трудящихся: проблемы и перспективы / Ю.П. Галкин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 282 с. – ISBN 978-5-94578-012-5.
3. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.Г. Саноян. – М. : Физическая культура, 2007. – 288 с. – ISBN 978-5-9746-0073-9. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286751
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура [Текст] : учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск : ТЕСЕЙ, 2003. – 528 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-1

### Тема 1.2 Современные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися. Корпоративный спорт

**Лекция по теме 1.2– 2 часа.**

Условия, необходимые для организации физкультурно-оздоровительной работы на современном предприятии: организационные, финансовые, материально-технические, научно-методическое и медицинское сопровождение. Научные подходы к определению понятия «корпоративный спорт». Тенденции развития корпоративного спорта в России.

**Практические занятия по теме 1.2 – 2 часа**

Анализ деятельности современных корпораций (ГК «Росатом»; ПАО «Газпром»; ОАО «РЖД» и др.) в области организации корпоративного спорта.

***Литература:***

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.А. Окуньков. – М. : Советский спорт, 2015. – 172 с. – ISBN 978-5-9718-0768-1/

2. Киреева, А.В. Модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности работников умственного труда на основе применения веб-портала: дис. … канд.пед.наук: 13.00.04 / Анна Вячеславовна Киреева. – Краснодар, 2021. – 208 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-1

## РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА СОВРЕМЕННОМ ПРЕДПРИЯТИИ

### Тема 2.1 Планирование как основа организации физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися

**Лекция по теме 2.1: – 2 часа.**

Меры государственной политики в области физической культуры трудящихся. Показатели, учитываемые в процессе планирования физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися. Перспективный план как основной регламентирующий документ. Принципы перспективного планирования. Обоснование перспективного планирования физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися. Обязательства администрации и комитета профсоюза организации по вопросам физкультурно-оздоровительной работы, включаемые в коллективный договор. Документы планирования.

***Литература:***

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.А. Окуньков. – М. : Советский спорт, 2015. – 172 с. – ISBN 978-5-9718-0768-1/

2. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.Г. Саноян. – М. : Физическая культура, 2007. – 288 с. – ISBN 978-5-9746-0073-9. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286751

3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура [Текст] : учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск : ТЕСЕЙ, 2003. – 528 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-1.

### Тема 2.2 Содержание и организация физкультурно-оздоровительной деятельности трудящихся

**Методическое занятие по теме 2.2 – 2 часа.**

Анализ методических рекомендаций по созданию физкультурно-спортивного клуба на предприятии.

***Литература:***

1. Киреева, А.В. Модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности работников умственного труда на основе применения веб-портала: дис. … канд.пед.наук: 13.00.04 / Анна Вячеславовна Киреева. – Краснодар, 2021. – 208 с.

2. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.Г. Саноян. – М. : Физическая культура, 2007. – 288 с. – ISBN 978-5-9746-0073-9. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286751

3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура [Текст] : учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск : ТЕСЕЙ, 2003. – 528 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-1, ПК-10.

## Тема 2.3 Оценочные критерии эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности трудящихся

**Лекция по теме 2.3– 2 часа.**

Педагогическое тестирование. Оценка уровня физической подготовленности трудящихся по тестам ВФСК ГТО. Анкетирование. Оценка сформированности потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Оценка экономической эффективности физкультурно-оздоровительной работы. Оценка психоэмоционального состояния трудящихся.

***Литература:***

1. Зюрин, Э.А. Теоретические и практические аспекты двигательной активности взрослого населения с учетом закономерностей и тенденций развития человека в онтогенезе / Э.А. Зюрин, Н.В. Масягина, Е.Н. Петрук, А.П. Матвеев, Т.Ф. Абрамова, Л.В. Тарасова. – М. : ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2022. – 480 с. – ISBN 978-5-94634-074-8.

2. Киреева, А.В. Модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности работников умственного труда на основе применения веб-портала: дис. … канд.пед.наук: 13.00.04 / Анна Вячеславовна Киреева. – Краснодар, 2021. – 208 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-1, ПК-10.

## Тема 2.4 Применение информационно-коммуникационных технологий в организации физкультурно-оздоровительной деятельности трудящихся

**Семинарское занятие по теме 2.4 - 2 часа.**

***Вопросы для обсуждения:***

1. Возможности информационно-коммуникационных технологий в организации физкультурно-оздоровительной деятельности населения.
2. Организация физкультурно-оздоровительной работы на предприятии через веб-портал.
3. Использование современных мобильных приложений в оздоровительно-тренировочном процессе трудящихся.

***Литература:***

1. Зюрин, Э.А. Теоретические и практические аспекты двигательной активности взрослого населения с учетом закономерностей и тенденций развития человека в онтогенезе / Э.А. Зюрин, Н.В. Масягина, Е.Н. Петрук, А.П. Матвеев, Т.Ф. Абрамова, Л.В. Тарасова. – М. : ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2022. – 480 с. – ISBN 978-5-94634-074-8.
2. Киреева, А.В. Модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности работников умственного труда на основе применения веб-портала: дис. … канд.пед.наук: 13.00.04 / Анна Вячеславовна Киреева. – Краснодар, 2021. – 208 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-1, ПК-2

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | К-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Историко-теоретические аспекты организации физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися** | | | |
| 1.1. | Темы рефератов:<br>– Производственная физическая культура в системе научной организации труда ;<br>– Социальная роль производственной физической культуры. | 20 | Написание и защита реферата |
| 1.2. | Темы рефератов:<br>– Модель организации корпоративного спорта на примере опыта различных стран.<br>– Основные проблемы, сдерживающие развитие физической культуры и спорта среди населения, занятого в экономике. | 20 | Написание и защита реферата |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Раздел 2. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы на своевременном предприятии** | | | |
| 2.1. | Темы рефератов:<br>- Сущность планирования, основные понятия<br>- Перспективное, текущее и оперативное планирование | 20 | Написание и защита реферата |
| 2.2. | Темы рефератов:<br>Повышение физической активности трудящихся через занятия корпоративным спортом (на примере различных видов спорта). | 20 | Написание и защита реферата |
| 2.3. | Темы рефератов:<br>– Основные положения планирования занятий по подготовке трудящихся к тестированию комплекса ГТО<br>– Развитие физических качеств в комплексе ГТО<br>– Контроль тренировочной деятельности | 20 | Написание и защита реферата |
| 2.4. | Тема реферата:<br>Организация оздоровительно-тренировочного процесса на основе современных технических средств | 21 | Написание и защита реферата |
| | **Итого:** | **121** | |

### *Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов*

- учебные классы, обеспеченные ПК, мультимедийным проектором, интерактивной доской;
- научная библиотека СГУС;
- тренажерный зал;
- зал групповых занятий.

### *Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно*

***Основная:***

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.А. Окуньков. – М. : Советский спорт, 2015. – 172 с. – ISBN 978-5-9718-0768-1/

2. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.Г. Саноян. – М. : Физическая культура, 2007. – 288 с. – ISBN 978-5-9746-0073-9. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286751

***Дополнительная:***

3. Галкин, Ю.П. Физическая культура, работоспособность и здоровье трудящихся: проблемы и перспективы / Ю.П. Галкин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 282 с. – ISBN 978-5-94578-012-5.

4. Зюрин, Э.А. Теоретические и практические аспекты двигательной активности взрослого населения с учетом закономерностей и тенденций развития человека в онтогенезе / Э.А. Зюрин, Н.В. Масягина, Е.Н. Петрук, А.П. Матвеев, Т.Ф. Абрамова, Л.В. Тарасова. – М. : ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2022. – 480 с. – ISBN 978-5-94634-074-8.

5. Киреева, А.В. Модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности работников умственного труда на основе применения веб-портала: дис. … канд.пед.наук: 13.00.04 / Анна Вячеславовна Киреева. – Краснодар, 2021. – 208 с.

6. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура [Текст] : учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск : ТЕСЕЙ, 2003. – 528 с.

## 7**. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| **УК-1** Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | **ПС «ИМД» D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br><br>**ПС «ИМД» F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | ***Знает:***<br>- понятие о системе физической культуры, ее целях, задачах и общих принципах;<br>***Умеет:***<br>- обосновывать решение задач физической культуры с позиций системного подхода;<br>***Имеет опыт:***<br>- критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности. |
| **ПК-1** Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях | **ПС «ИМД» D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br><br>**ПС «ПДО» С/01.6** Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | ***Знает:***<br>- правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населения;<br>- типовые методики организации мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения;<br>- основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения |

| | | |
|---|---|---|
| различного типа | | массовых досуговых мероприятий;<br>***Умеет:***<br>- организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности;<br>***Имеет опыт:***<br>- организации и проведения мероприятий по физическому воспитания населения;<br>- проведения массовых досуговых мероприятий. |
| **ПК-10** Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности | **ПС «ИМД» F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br><br>**ПС «ИМД» D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br><br>**ПС «ПДО» C/01.6** Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | ***Знает:***<br>- типовые комплексы и программы физической подготовки, физического развития для различных групп населения;<br>- комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;<br>- основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий;<br>***Умеет:***<br>- планировать формы физкультурных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях продления физической активности, поддержания активного долголетия населения;<br>***Имеет опыт:***<br>- организации и проведения мероприятий по физическому воспитанию населения;<br>- проведения массовых досуговых мероприятий. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Учебная дисциплина «Организация физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися» завершается экзаменом, на котором проверяется усвоение материала курса. Аттестация проводится в форме опроса по билетам.

Текущий контроль осуществляется в форме устного или письменного опроса на семинарских занятиях.

Основная форма контроля самостоятельной работы – рефераты.

Форма промежуточного контроля – экзамен в 5-ом семестре.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

Форма тестовых заданий – вопрос, к нему три ответа, один из которых правильный. Тестовые задания содержат всего 10 вопросов.

Нормы оценки ответов на тестовые задания – по 1 баллу за правильный ответ на 1 вопрос.

Критерии оценки:

10-8 баллов – отлично

7-6 баллов – хорошо

5 - баллов – удовлетворительно

меньше 5 баллов – неудовлетворительно

***1. Условия, необходимые на современном предприятии для реализации эффективной физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися:***

а) наличие современного оборудования; штат работников более 1000 человек; календарный план проведения спортивно-массовых мероприятий.

б) организационные, материально-технические, финансовые, медицинское и методическое сопровождение;

в) специальные условия не требуются.

***2. Согласно Федеральному закону «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» корпоративный спорт – это:***

а) часть массового спорта, направленная на физическую подготовку, физическое развитие работников организаций, объединённых отраслевой принадлежностью или принадлежностью к профессии, государственных корпораций, органов государственной власти и органов местного самоуправления, членов их семей и на организацию и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий среди указанных лиц;

б) система занятий населения отдельными видами спорта или физическими упражнениями в целях физического самосовершенствования, не имеющий основной целью участие в соревнованиях и получения спортивного разряда;

в) многогранное массовое спортивное движение как органическая часть системы физического воспитания граждан и выявление перспективных и талантливых спортсменов в различных видах спорта

***3. Увеличение систематически занимающихся (в 1,5-2 раза) через увеличение работающих на данном предприятии и введение в строй***

***новых спортивных баз (бассейн, стадион, тренажёрные залы и пр.) – это задача:***

а) перспективного планирования (на 3 года и более);
б) годового планирования;
в) плана работы спортивного клуба.

***4. Документ, который определяет цель, задачи, состав участников корпоративной спартакиады, порядок и способы определения победителей:***

а) календарный план спортивных соревнований;
б) программа соревнований;
в) положение соревнований.

***5. Из ниже перечисленных задач, выберите задачи, решаемые в процессе проведения послетрудовой реабилитации трудящихся:***

а) снижение утомления и повышение общефизического состояния трудящихся;
б) формирование и совершенствование прикладных двигательных умений и навыков;
в) оптимизация двигательного режима трудящихся.

***6. Руководящим органом физкультурно-спортивного клуба является:***

а) профсоюз;
б) совет;
в) инструктор-методист.

***7. Примером педагогического тестирования в ходе оценки эффективности физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися является:***

а) оценка уровня физической подготовленности трудящихся по тестам ВФСК ГТО;
б) функциональные пробы;
в) выявление сформированности потребности в систематических занятиях спортом.

***8. Сформированность потребности в систематических занятиях физическими упражнениями выявляется через:***

а) педагогическое тестирование;
б) самоконтроль;
в) анкетирование.

***9. Какое количество шагов в день характеризует уровень двигательной активности взрослого человека как «активный»:***

а) 5000-74999 шагов;
б) 7500-9999 шагов;
в) 10000-12499 шагов.

***10. С помощью каких мобильных приложений можно организовать самостоятельные занятия оздоровительным бегом:***

а) My fitness pal, Fat Secret. Samsung health;
б) Strava, Nike club, Pacer;
в) Training peaks, Swim coach plus, Flow.

### 7.2.3. Вопросы к экзамену по дисциплине «Организация физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися»

1. Опыт организации физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися в советское время.
2. Теоретическое обоснование производственной физической культуры.
3. Зарубежный опыт организации физкультурно-оздоровительной работы с трудящими.
4. Основные проблемы, сдерживающие развитие физической культуры и спорта среди населения, занятого в экономике
5. Условия, необходимые для организации физкультурно-оздоровительной работы на современном предприятии.
6. Корпоративный спорт как часть массового спорта.
7. Место корпоративного спорта в системе физического воспитания взрослого населения.
8. Тенденции развития корпоративного спорта в России.
9. Модель организации корпоративного спорта на примере опыта различных стран
10. Меры государственной политики в области физической культуры и спорта трудящихся.
11. Перспективный план как основной регламентирующий документ.
12. Виды документов планирования физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися.
13. Физкультурно-оздоровительная работа с трудящимися в режиме рабочего дня.
14. Физкультурно-оздоровительная работа с трудящимися в свободное от работы время (организованные занятия).
15. Физкультурно-оздоровительная работа с трудящимися в свободное от работы время (самостоятельные занятия).
16. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.
17. Основные этапы в процессе создания физкультурно-спортивного клуба на предприятии.
18. Организация и содержание занятий в группах общей физической подготовки.
19. Организация и содержание занятий в группах здоровья.
20. Организация и содержание занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
21. Сущность и задачи послетрудовой реабилитации.

22. Педагогическое тестирование. Оценка уровня физической подготовленности трудящихся по тестам ГТО.

23. Оценка сформированности потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

24. Нормы двигательной активности трудящихся и способы ее повышения.

25. Факторы, препятствующие двигательной активности трудящихся.

26. Оценка экономической эффективности физкультурно-оздоровительной работы.

27. Оценка психоэмоционального состояния трудящихся.

28. Возможности информационно-коммуникационных технологий в организации физкультурно-оздоровительной деятельности населения.

29. Организация физкультурно-оздоровительной работы на предприятии через веб-портал.

30. Использование современных мобильных приложений в оздоровительно-тренировочном процессе трудящихся.

**Критерии оценки:**

**«отлично»** – глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

**«хорошо»** – содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

**«удовлетворительно»** – содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

**«неудовлетворительно»** – студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

В качестве критерия измерения компетентности бакалавров следует применять различные уровни их оценки:

- ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.
- ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.
- ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Основная:***

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.А. Окуньков. – М. : Советский спорт, 2015. – 172 с. – ISBN 978-5-9718-0768-1/

2. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.Г. Саноян. – М. : Физическая культура, 2007. – 288 с. – ISBN 978-5-9746-0073-9. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286751

***Дополнительная:***

3. Галкин, Ю.П. Физическая культура, работоспособность и здоровье трудящихся: проблемы и перспективы / Ю.П. Галкин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 282 с. – ISBN 978-5-94578-012-5.

4. Зюрин, Э.А. Теоретические и практические аспекты двигательной активности взрослого населения с учетом закономерностей и тенденций развития человека в онтогенезе / Э.А. Зюрин, Н.В. Масягина, Е.Н. Петрук, А.П. Матвеев, Т.Ф. Абрамова, Л.В. Тарасова. – М. : ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2022. – 480 с. – ISBN 978-5-94634-074-8.

5. Киреева, А.В. Модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности работников умственного труда на основе применения веб-портала: дис. … канд.пед.наук: 13.00.04 / Анна Вячеславовна Киреева. – Краснодар, 2021. – 208 с.

6. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура [Текст] : учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск : ТЕСЕЙ, 2003. – 528 с.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Журнал «Теория и практика физической культуры» – http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/
4. Сайт «Теория и методика физической культуры» – http://www.ns-sport.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskoj-kultury.html
5. Спортивная энциклопедия - http://sportswiki.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При подготовке к зачету или экзамену особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Оценка знаний производится комплексно, т.е. при компоновке вопросов в экзаменационном билете вопросы составляются таким образом, чтобы ответ на вопрос из одной темы был логично взаимосвязан с ответом на второй (и последующий) вопрос из следующей темы.
2. При подготовке к экзамену необходимо учитывать последовательность изучения материала в ходе учебного процесса. Так, прежде чем приступить к повторению тем, касающихся, например, методики проведения физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, целесообразно вспомнить материал по вопросам морфологических характеристик контингента, форм и методов решения поставленных задач.
3. Целесообразно начинать подготовку к экзамену с изучения собственных конспектов, лекций и методических занятий, а затем, переходить к более углубленному изучению частных вопросов, используя основную и дополнительную литературу.
4. Как показывает опыт приема экзамена, следует уделить больше внимания освоению специальной терминологии. Это позволит более грамотно излагать собственные познания в области изучаемой дисциплины.
5. При подготовке вопросов касающихся современного состояния вопросов оздоровительной физической культуры в мировой и отечественной практике рекомендуется активное использование Интернет-ресурсов и т.п.).

Тема реферата, доклада или сообщения указывается преподавателем заранее, в зависимости от полноты раскрытия темы преподаватель может провести опрос по тексту работы либо оценить её без проведения опроса.

Требуемое оформление текста: формат А4, шрифт TimesNewRoman, кегль 14, межстрочный интервал 1,5.Для сообщения – от 1-3 страниц; для доклада – от 5-8; для реферата – от 15 до 20 страниц.

В списке литературы должны быть правильно и подробно оформлены выходные данные текстов, использованных при подготовке; приводятся в алфавитном порядке.

Оформление сообщений и докладов аналогично оформлению рефератов, однако допускается отсутствие внутренней структуры текста

(содержание, введение, основная часть, заключение). Обзорный реферат, представляемый к итоговой аттестации, должен иметь следующую структуру: титульный лист, план-оглавление, введение (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, ее значимость, могут указываться цель и задачи реферата), основная часть (каждый ее раздел доказательно раскрывает отдельный вопрос или одну из его сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы и рисунки), заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, могут предлагаться рекомендации и перспективы дальнейшего решения проблемы), список литературы (включает не менее 5-6 различных источников).

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 215 (методический кабинет) – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Интерактивная системаVTRON IDB 4650 LCD 52'. Персональный компьютер. |
| 2. | Аудитория № 219 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Программно-аппаратный комплекс ТИП 4. |
| 3. | Хореографический зал № 201 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным оборудованием и инвентарем. Количество тренировочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. |
| 64. | Тренажерный зал № 206 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным тренажерным оборудованием. Количество тренировочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1. | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2. | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | и комплект приложений для мобильного класса |
| 3. | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4. | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5. | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6. | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7. | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственный за ОПОП
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ФИТНЕС В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01«Физическая культура»

*Направленность (профиль) программы:*
*«Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 5
Семестр – 10
Итоговая форма контроля: зачет – 10 сем.

Рабочую программу разработала:
Тарасова Э.П., к.п.н., доцент

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта . 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 5
5. Содержание дисциплины ..... 6
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 6
5.2.Содержание дисциплины по видам занятий ..... 6
6. Самостоятельная работа студентов ..... 9
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 11
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 11
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 12
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 12
7.2.2. Тестовые задания ..... 12
7.2.3. Вопросы к зачету ..... 13
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 14
9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 16
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 16
11.Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 16

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность следующих компетенций:

- универсальные: УК-7;
- профессиональные: ПК-3.

| Результаты обучения по дисциплине | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:** | | |
| Методика оздоровительной тренировки | ИМД D/04.5 | ПК-3 |
| Виды тренажерных устройств, их классификация<br>Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств | ИМД D/04.5 F /03.6 | УК-7<br>ПК-3 |
| **Уметь:** | | |
| Давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий | ИМД D/04.5 | УК-7 |
| Давать разъяснения по корректировке техники выполнения двигательных действий | ИМД D/04.5 | ПК-2, ПК-3 |
| **Владеть:** | | |
| Разбор ошибок в выполнении двигательных действий, оказание методической помощи при изучении и совершенствовании двигательных действий | ИМД D/04.5 | ПК-3 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Фитнес в спортивной подготовке» относится к дисциплине (модулю) части, формируемой участниками образовательных отношений (Б1.В.12) основной профессиональной образовательной программы.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет (10 семестр).

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: анатомия, биология, биомеханика, физическая культура, ТОФОД, ФОТ, основы персонального тренинга.

Цель дисциплины «Фитнес в спортивной подготовке» – формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков по

физкультурно-оздоровительной деятельности, необходимых для самостоятельной работы в качестве инструктора-методиста, преподавателя физической культуры, педагога дополнительного образования, а также педагогической работы в различных звеньях системы физического воспитания, в организационно-управленческой и научно-исследовательской деятельности бакалавра физической культуры.

Задачи учебной дисциплины «Фитнес в спортивной подготовке» – сформировать у студентов осознанную и значимую мотивацию деятельности педагога физического воспитания, расширить диапазон компетенций, необходимых для предстоящей профессионально-педагогической и физкультурно-оздоровительной деятельности.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|---|
| | | | **10** |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | **12** | **12** |
| Лекции | | 6 | 6 |
| Семинары | | 6 | 6 |
| Практические занятия | | - | - |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | **4** | **4** |
| ***Самостоятельная работа*** | | **56** | **56** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | |
| | **ЗЕ** | **2** | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Аттес-тация | Лек-ции | Семи-нары | Практ. занят. | Самост работа |
| **Раздел 1. Основы спортивной подготовки** | | | | | | |
| 1.1. Спортивная тренировка и оздоровительная тренировка | 14 | - | 1 | - | - | 10 |
| 1.2. Применение фитнеса на разных этапах спортивной подготовки | 16 | - | 1 | 2 | - | 12 |
| **Раздел 2. Современные фитнес-технологии в спортивной подготовке** | | | | | | |
| 2.1. Силовой тренинг в тренажёрном зале | 12 | - | - | 2 | - | 14 |
| 2.2 Организация и проведение занятий функциональным тренингом | 14 | | 2 | - | - | 10 |
| 2.3.Тренировки направления «Body & Mind» | 12 | | 2 | 2 | - | 10 |
| Зачет | 4 | 4 | - | - | - | - |
| **Итого:** | **72** | **4** | **6** | **6** | **-** | **56** |
| | | | **12** | | | |

### 5.2.Содержание дисциплины по видам занятий

## Раздел 1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**<u>Лекция №1:</u> Спортивная тренировка и оздоровительная тренировка – 1 часа.**

Общая характеристика спортивной тренировки и оздоровительной тренировки. Принципы, цели и задачи. Общее и особенное в спортивной и оздоровительной тренировке. Структура, средства, методы.

**<u>Семинарское занятие №1</u> – 1часа**.

***Вопросы для обсуждения:***

1. Дайте определение спортивной и оздоровительной тренировке. Раскройте общее и особенности.
2. Сравните задачи спортивной тренировки и занятий фитнесом.

3. Содержание и задачи частей спортивной и оздоровительной тренировки.

**<u>Лекция № 2.</u> Применение фитнеса на разных этапах спортивной подготовки – 1 часа.**

Планирование и этапы подготовки спортсменов разных видов спорта. Возможности применения разных видов фитнеса на разных этапах подготовки спортсменов.

**<u>Семинарское занятие № 2.</u> Фитнес в жизни спортсменов. – 1 часа.**

Просмотр и обсуждение видефильмов.

***Литература:***

1. Булкова, Т.М. Теоретико-методологические основы оздоровительной аэробики: учеб.пособие / Т.М. Булкова, Ю.П. Галкин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 136 с.

2. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб.-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

3. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 1. Общие методические принципы тренировки : учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова .— Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2022 .— 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/806922

4. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 1. Общие методические принципы тренировки : учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова .— Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2022 .— 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/806922

5. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра Спорт, 2001. – 61 с.

6. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.

7. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 149 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230552

8. Просветова, О.В. Базовая аэробика в групповых программах [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 117 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228997

9. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.А. Зеликова, Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 86 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229036

10. Семенов, В.Г. Культуризм: тренировка силы и красоты / В.Г. Семенов, В.Н. Костюченков, З.В. Костив. – Смоленск, 1993. – 166 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ПК-3

## Раздел 2. СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

**Лекция № 3: Силовой тренинг в тренажёрном зале – 2 часа (самостоятельная работа).**

**Лекция №4. Организация и проведение занятий функциональным тренингом – 2 часа.**

Определение «функциональный тренинг». Принципы функционального тренинга. Характерные особенности и отличия функционального тренинга от других видов тренинга. Классификация упражнений, применяемых в занятиях групповым функциональным тренингом. Показания и противопоказания для занятий функциональным тренингом. Техника безопасности, контроль и самоконтроль на занятиях функциональным тренингом.

**Практическое занятие – 2 часов** (по теме *««Организация и проведение групповых занятий функциональным тренингом» самостоятельно*).

Просмотр учебного видеофильма: «Основы функциональной тренировки». Обучение технике выполнения упражнений с использованием неустойчивых поверхностей (BOSU, фитбол, медицинские мячи). Плиометрические упражнения. Разработка конспекта «Протокол табата».

**Лекция №5. Тренировки направления «Body & Mind» – 2 часа.**

Характеристика направления «Body & Mind». Характеристика видов.

***Литература:***

1. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес = FunctionalFitness: einfach, effektiv, zeitsparend [Электронный ресурс]: просто, эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов / О. Йеневайн, Б. Кафка. – М.: Спорт, 2016. – 177 с.: ил. – Пер. с нем. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641362

2. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 149 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230552

3. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.А. Зеликова, Г.О.

Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 86 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229036

4. Шолих, М. Круговая тренировка (Теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке) / ред. Л.П. Матвеев; пер. Л.М. Мирский; М. Шолих .— 2-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2021 .— 217 с. : ил. — (Библиотечка тренера) .— Пер. с нем. — ISBN 978-5-907225-67-1 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/760759

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ПК-3

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| Содержание самостоятельной работы | Кол-во часов | Виды и формы контроля |
|---|---|---|
| Темы рефератов:<br>- Спортивная тренировка;<br>- Планирование в спортивной тренировке;<br>- Разновидности фитнес-программ | 14 | Реферат с презентацией |
| Посещение групповых занятий в фитнес-клубе, с последующим педагогическим анализом групповых занятий | 12 | Отчет |
| Посещение тренажерного зала, составление конспектов | 8 | Составление конспектов, отчет |
| Темы рефератов:<br>- Функциональный и стабилизационный тренинг;<br>- «Протокол Табата» | 8 | Написание реферата |
| Составление конспектов по силовой тренировке, функциональному тренингу для занимающихся разного уровня подготовленности. | 8 | Составление конспектов УТЗ |
| **Итого:** | **46** | |

### Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

***Основная литература:***

1. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб.-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

2. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 1. Общие методические принципы тренировки : учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова .— Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2022 .— 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/806922

3. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 1. Общие методические принципы тренировки : учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова .— Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2022 .— 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/806922

4. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.

5. Просветова, О.В. Базовая аэробика в групповых программах [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 117 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228997

***Дополнительная литература:***

1. Акулова, К. Ю. Занятия физическими упражнениями силовой направленности : методическое пособие : [16+] / К. Ю. Акулова, А. И. Мозгунов, А. В. Ступин; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, Институт физической культуры и спорта, кафедра дисциплины. – Липецк : ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2024. – 42 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=729589 (дата обращения: 05.05.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

2. Булкова, Т.М. Теоретико-методологические основы оздоровительной аэробики: учеб.пособие / Т.М. Булкова, Ю.П. Галкин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 136 с.

3. Ким, Н.К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.

4. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра Спорт, 2001. – 61 с.

5. Семенов, В.Г. Культуризм: тренировка силы и красоты / В.Г. Семенов, В.Н. Костюченков, З.В. Костив. – Смоленск, 1993. – 166 с.

6. Савин, С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста [Электронный ресурс] / О.Н. Степанова, С.В. Савин. – М.: УЦ «Перспектива», 2015. – 251 с. – ISBN 978-5-98594-550-8. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304388

7. Медведева, Е.Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Стрелецкая, О.В. Муштукова, Е.Н. Медведева. – Великие Луки: Великолукская ГАФКС, 2008. – 49 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/243502

8. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес = FunctionalFitness: einfach, effektiv, zeitsparend [Электронный ресурс]: просто, эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов / О. Йеневайн, Б. Кафка. – М.: Спорт, 2016. –

177 с.: ил. – Пер. с нем. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641362

9. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 149 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230552

10. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.А. Зеликова, Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 86 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229036

11. Шолих, М. Круговая тренировка (Теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке) / ред. Л.П. Матвеев; пер. Л.М. Мирский; М. Шолих .— 2-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2021 .— 217 с. : ил. — (Библиотечка тренера) .— Пер. с нем. — ISBN 978-5-907225-67-1 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/760759

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **05.005(ИМД) D/01.5**Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения | ***Знает:***формы, виды и средства физической культуры и спорта для развития физической активности, поддержания активного долголетия населения. ***Умеет:***организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности; выбирать оптимальные средства и методы вовлечения населения в мероприятия по физическому воспитанию, пропаганды физической активности среди населения. ***Имеет опыт:*** организации и проведения мероприятий по физическому воспитанию населения. |
| **ПК-3** Способен планировать, | **05.005 (ИМД) D/04.5** | ***Знает:*** Нормы физических нагрузок обучающихся, |

| | | |
|---|---|---|
| организовывать и проводить персональные занятия с применением фитнес-технологий | Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок **F /03.6** Разработка и внедрение физического воспитания и физического развития населения | занимающихся<br>***Умеет:*** оценивать результаты проведенной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.<br>***Имеет опыт:***<br>Разрабатывать план занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определения задач и содержания занятий по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; проверки качества личного инвентаря и оборудования, используемого занимающимся |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется в форме: устного опроса, письменного опроса, реферата с презентацией, составления УТ конспектов, проведения практических занятий, контроля техники и результатов пройденных видов.

Итоговый контроль: зачет.

### 7.2.2. Тестовые задания

Форма тестовых заданий – вопрос, к нему три ответа, один из которых правильный. Тестовые задания содержат 10 вопросов.

Нормы оценки ответов на тестовые задания – по 1 баллу за правильный ответ на 1 вопрос.

Критерии оценки:

10-9 баллов – отлично

8-7 баллов – хорошо

6 баллов – удовлетворительно

меньше 6 баллов – неудовлетворительно

1. ***Выберите шаг классической аэробики без смены лидирующей ноги?***

а) basic;

б) knee up;

в) leg-curl.

***2. Задачи музыкального сопровождения на групповых занятиях фитнесом?***

а) фоновая;

б) звуколидер;

в) темполидер

***3. Продолжительность подготовительной части в занятии классической аэробики?***

а) 10 минут;

б) 15 минут;

в) 5 минут.

***4. Что такое силовая аэробика?***

а) комплексы упражнений силовой направленности;

б) эффективная форма физического развития, подготовленности и оздоровления;

в) вид оздоровительной аэробики, направленный на проработку всех основных мышечных групп с использованием дополнительного оборудования и без.

5. ***Какой вес отягощения не рекомендуется на занятиях силовой аэробикой:***

а) до 5 кг;

б) до 10 кг;

в) свыше 25 кг.

***6. Методы, не применяемые на занятиях силовой аэробики:***

а) многократное повторение упражнений с малым весом;

б) работа до отказа;

в) однократные повторения с максимальным отягощение.

***7. Содержание подготовительной части силовой аэробики?***

а) комплекс ОРУ;

б) бег;

в) шаги классической и степ- аэробики, элементы функционального тренинга.

***8. Функциональная тренировка способствует?***

а) повышению ЧСС;

б) повышению функциональных возможностей организма;

в) развитию силовых способностей.

***9. С какой целью применяются неустойчивые поверхности на занятиях функциональным тренингом?***

а) развитие равновесия;

б) укрепление мышц-стабилизаторов;

в) для разнообразия.

***10.Стретчинг – это***

а) упражнения развивающие силу;
б) упражнения, развивающие выносливость;
в) упражнения, развивающие скорость;
г) упражнения, развивающие гибкость.

### 7.2.3. Вопросы к зачету

1. Понятие групповых программ фитнеса, их классификация.
2. Сравните спортивную и оздоровительную тренировки.
3. Принципы спортивной и оздоровительной тренировки.
4. Особенности организации и проведения занятий спортивной и оздоровительной направленности**.**
5. На каких этапах спортивной подготовки какие фитнес-программы уместно применять?
6. Разработайте урок для применения оздоровительной аэробики для спортивной подготовки в подвижных играх.
7. Предложите вариант применения направления «Body & Mind» в спортивной подготовке.
8. Силовая аэробика как часть оздоровительной физической культуры.
9. Особенности организации и проведения занятий силовой аэФакторы, влияющие на развитие силовых способностей.
10. Оборудование, применяемое на занятиях группового формата аэробной направленности.
11. Функциональный тренинг: понятие и определение.
12. Отличительные особенности функционального тренинга от других видов тренинга.
13. Особенности организации и проведения занятий функциональным тренингом.
14. Использование неустойчивых поверхностей в функциональном тренинге.

**Критерии оценки:**

**«Зачтено»** последовательный, логически изложенный ответ. Допускаются незначительные недочёты в ответе студента такие, как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и др.

**«Не зачтено» -** студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.

**«неудовлетворительно» -** студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Основная литература:***

1. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб.-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.

3. Просветова, О.В. Базовая аэробика в групповых программах [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 117 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228997

***Дополнительная литература:***

1. Булкова, Т.М. Теоретико-методологические основы оздоровительной аэробики: учеб.пособие / Т.М. Булкова, Ю.П. Галкин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 136 с.

2. Ким, Н.К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.

3. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра Спорт, 2001. – 61 с.

4. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки [Электронный ресурс] / пер.: И.В. Шаробайко, В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 465 с. – ISBN 978-5-906839-57-2. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641247

5. Семенов, В.Г. Культуризм: тренировка силы и красоты / В.Г. Семенов, В.Н. Костюченков, З.В. Костив. – Смоленск, 1993. – 166 с.

6. Савин, С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста [Электронный ресурс] / О.Н. Степанова, С.В. Савин. – М.: УЦ «Перспектива», 2015. – 251 с. – ISBN 978-5-98594-550-8. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304388

7. Медведева, Е.Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Стрелецкая, О.В. Муштукова, Е.Н. Медведева. – Великие Луки: Великолукская ГАФКС, 2008. – 49 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/243502

8. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес = FunctionalFitness: einfach, effektiv, zeitsparend [Электронный ресурс]: просто, эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов / О. Йеневайн, Б. Кафка. – М.: Спорт, 2016. – 177 с.: ил. – Пер. с нем. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641362

9. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 149 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230552

10. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.А. Зеликова, Г.О.

Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 86 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229036

## 9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При подготовке к зачету особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Разработку и грамотное оформление конспекта предлагаемого занятия: цель и задачи, оборудование, структура занятия, профессиональная терминология, методические указания.
2. Технику показа упражнений, пояснения.
3. Соответствие содержания занятия целям и задачам.
4. Соответствие музыкального сопровождения целям и задачам урока, контингенту занимающихся, для которых оно планировалось.
5. Стиль коммуникации, одежду, обувь.
6. При подготовке рекомендуется использование Интернет-ресурсов, видео- и аудиотехники.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 215 (методический кабинет) – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Интерактивная системаVTRON IDB 4650 LCD 52'. Персональный компьютер. |
| 2. | Аудитория № 219 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Программно-аппаратный комплекс ТИП 4. |
| 3. | Хореографический зал № 201 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным оборудованием и инвентарем. Количество тренировочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. |
| 64. | Тренажерный зал № 206 – помещение | Укомплектован специализированным |

| | | |
|---|---|---|
| | для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | тренажерным оборудованием. Количество тренировочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1. | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2. | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3. | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4. | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5. | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6. | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7. | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственный за ОПОП
по направлению подготовки49.03.01 «Физическая культура»
направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО)

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01«Физическая культура»

*Направленность (профиль) программы:*
*«Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 1, 2
Семестр – 2, 3
Итоговая форма контроля: зачет – 3 сем.

Рабочую программу разработали:
Антипенкова И.В., к.п.н., доцент
Буслаева Ю.А., ст. преподаватель

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ..... 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 6
4. Объем дисциплины и виды учебной деятельности ..... 6
5. Содержание дисциплины ..... 7
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 7
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 7
6. Самостоятельная работа студентов ..... 8
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 11
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 11
7. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 12
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 12
7.2.2. Вопросы к зачету ..... 13
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 13
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 14
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 14
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 15
Приложения ..... 17

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность следующих компетенций:

- универсальные: УК-7.
- профессиональные: ПК-2; ПК-3.

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать**: | | |
| Принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия | **05.005 ИМД** D/01.5 D/04.5 | УК-7 ПК-2 ПК-3 |
| Формы, виды и средства физической культуры и спорта для развития физической активности, поддержания активного долголетия населения | **05.005 ИМД** D/01.5 | УК-7 ПК-2 ПК-3 |
| Методика оздоровительной тренировки и основы здорового образа жизни | **05.005 ИМД** D/04.5 | УК-7 ПК-2 ПК-3 |
| Порядок и формы планирования физкультурной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации | **05.005 ИМД** F/02.6 | УК-7 ПК-2 ПК-3 |
| Методика планирования тренировочных нагрузок для различных групп населения | **05.005 ИМД** F/03.6 | УК-7 ПК-2 ПК-3 |
| Типовые комплексы и программы физической подготовки, физического развития для различных групп населения | **05.005 ИМД** F/03.6 | УК-7 ПК-2 ПК-3 |
| **Уметь**: | | |
| Организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности | **05.005 ИМД** D/01.5 | УК-7 ПК-2 ПК-3 |
| Давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, техники выполнения двигательных действий | **05.005 ИМД** D/04.5 | УК-7 ПК – 2 ПК-3 |
| Подбирать средства, методы и формы физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в | **05.005 ИМД** F/02.6 | УК-7 ПК-2 ПК-3 |

| | | |
|---|---|---|
| соответствии с поставленными задачами | | |
| Разрабатывать содержание спортивно-массовых мероприятий | **05.005 ИМД** F/02.6 | УК-7 ПК-2 ПК-3 |
| Планировать и проводить мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением | **05.005 ИМД** F/02.6 | УК-7 ПК-2 ПК-3 |
| Использовать типовые методики разработки программ физической подготовки и физического развития населения | **05.005 ИМД** F/03.6 | УК-7 ПК-2 ПК-3 |
| **Владеть:** | | |
| Организация, проведение и контроль мероприятий по физическому воспитанию населения | **05.005 ИМД** D/01.5 | УК-7 ПК-2 ПК-3 |
| Оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях | **05.005 ИМД** D/04.5 | УК-7 ПК-2 ПК-3 |
| Определение задач и составление календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации | **05.005 ИМД** F/02.6 | УК-7 ПК-2 ПК-3 |
| Составление программ физической подготовки, физического развития населения, определение ожидаемых результатов их реализации | **05.005 ИМД** F/03.6 | УК-7 ПК-2 ПК-3 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Профессионально-педагогическое мастерство» относится к элективным дисциплинам основной профессиональной образовательной программы (Б1.В. 13.01).

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе во 2 семестре и 2 курсе в 3 семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации – зачет (3 семестр).

Для успешного освоения дисциплины необходимы вводные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: анатомия, физиология, биомеханика, биохимия, педагогика, психология физической культуры, теория и методика физической культуры. Профессиональные компетенции, формируемые при изучении перечисленных дисциплин, углубляются и дополняются за счет освоения студентами теоретических и практических закономерностей специализации.

Задачи Дисциплины по физической культуре и спорту (повышение профессионального мастерства) – сформировать у студентов осознанную и значимую мотивацию деятельности педагога физического воспитания, расширить диапазон компетенций, необходимых для предстоящей профессионально-педагогической и физкультурно-оздоровительной деятельности.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной деятельности

| **Вид учебной деятельности** | | **Всего часов** | **Семестр** | |
|---|---|---|---|---|
| | | | **2** | **3** |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 4 | 2 | 2 |
| Лекции | | - | - | - |
| Семинары | | - | - | - |
| Практические занятия | | 4 | 2 | 2 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | - | | 4 |
| Самостоятельная работа | | 320 | 162 | 158 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **328** | **162** | **164** |
| | **ЗЕ** | **-** | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| № п/п | Разделы и темы (модули) | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Аттес-тация | Лек-ции | Семи-нары | Практ. занят. | Самост. Работа |
| **1 курс (2 семестр)** | | | | | | | |
| 1. | Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале и зале хореографии. | 54 | | - | - | - | 54 |
| 2. | Функциональная разминка и работа с малым инвентарем | 54 | | - | - | - | 54 |
| 3. | Силовой тренинг в условиях тренажерного зала | 56 | | - | - | 2 | 54 |
| **2 курс (3 семестр)** | | | | | | | |
| 1. | Круговой тренинг в условиях зала групповых программ | 32 | - | - | - | - | 32 |
| 2. | Силовой тренинг в условиях зала групповых программ | 32 | - | - | - | - | 32 |
| 3. | Гибкость и стабильность | 32 | - | - | - | - | 32 |
| 4. | Аэробная тренировка | 32 | - | - | - | 2 | 30 |
| 5. | Функциональный тренинг | 32 | - | - | - | - | 32 |
| | Зачет | **4** | 4 | - | - | - | - |
| | **Всего:** | **324** | **-** | **-** | **-** | **4** | **320** |
| | **ИТОГО:** | **328** | | | | | |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

**1 курс (2 семестр)**

**Практическое занятие: Силовой тренинг в условиях тренажерного зала – 2 часа.** Базовые упражнения на тренажерах и со свободными весами. Силовая тренировка круговым методом. Силовая тренировка на различные мышечные группы.

**2 курс (3 семестр)**

**Практическое занятие: Аэробная тренировка – 2 часа.** Аэробные тренировки на основе классической аэробики, степ-аэробики.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится к последующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | 1. Разработка правил техники безопасности на занятиях в тренажерном зале.<br>2. Разработка правил техники безопасности на занятиях в зале групповых программ.<br>3. Характеристика зоны силовых тренажеров.<br>4. Характеристика зоны свободных весов.<br>5. Характеристика зоны кардиотренажеров.<br>6. Характеристика инвентаря для занятий в зале групповых программ. | 54 | Реферат с презентацией |
| 2. | Темы рефератов:<br>1. Физиологические механизмы воздействия функциональной разминки.<br>2. Миофасциальный релиз с помощью малого оборудования.<br>3. Сравнительный анализ эффективности функциональной разминки с собственным весом и с использованием малого оборудования.<br>4. Роль медбола в функциональной разминке. | 54 | Реферат с презентацией |
| 3. | Темы рефератов:<br>1. Биомеханика базовых упражнений: анализ рычагов и момента силы.<br>2. Роль нервно-мышечной адаптации в первые 8 недель силового тренинга.<br>3. Приоритет упражнений в сплит-тренировке.<br>4. Методика дроп-сетов и форсированных повторений с использованием стоек и страхующего партнера.<br>5. Силовой тренинг для людей с гиперлордозом/гиперкифозом: упражнения-исключения и коррекционные аспекты. | 54 | Реферат с презентацией |
| 4. | Темы рефератов:<br>1. Сравнительный анализ кругового тренинга и традиционного сплита.<br>2. Физиологические механизмы круговой | 32 | Реферат с презентацией |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | тренировки.<br>3. Принципы нормирования нагрузки в круговом формате.<br>4. Роль ЧСС в управлении круговой тренировкой. | | |
| 5. | Темы рефератов:<br>1. Принципы построения силового группового занятия.<br>2. Методы дозирования нагрузки в разноуровневой группе.<br>3. Музыкальное сопровождение в силовом групповом тренинге.<br>4. Основы разработки программы с фокусом на определенные мышечные группы.<br>5. Специфика работы с различным силовым оборудованием в групповом формате занятия. | 32 | Реферат с презентацией |
| 6. | Темы рефератов:<br>1. Роль максимального потребления кислорода как маркера кардиореспираторной выносливости и методы его повышения.<br>2. Методы контроля интенсивности в аэробном тренинге.<br>3. Структура и содержание аэробного занятия.<br>4. Характеристика типичных травм в аэробных тренировках. | 30 | Реферат с презентацией |
| 7. | Темы рефератов:<br>1. Роль глубоких мышц-стабилизаторов в функциональных движениях.<br>2. Функциональный тренинг как профилактика бытового травматизма.<br>3. Влияние функционального тренинга на осанку и коррекцию мышечного дисбаланса.<br>4. Применение нестабильных поверхностей в функциональном тренинге.<br>5. Функциональные тренажеры для имитации реальных движений. | 32 | Реферат с презентацией |
| | **Всего часов** | **320** | |

### *Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов*

- учебные классы, обеспеченные ПК, мультимедийным проектором, интерактивной доской;
- научная библиотека СГАФКСТ;
- тренажерный зал;
- зал групповых занятий.

## *Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно*

***Основная:***


1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323
2. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280175


***Дополнительная:***


1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702
2. Васильева, И.А. Организация и методика проведения занятий по общей физической подготовке в фитнес-зале с использованием практических заданий [Электронный ресурс]: учеб-методическое пособие по курсу «Физическая культура» / И. А. Васильева, В. Ю. Крылатых, А. О. Миронов [и др.]. – Москва: Дело, 2023. – 130 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718778
3. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340
4. Морозов, В.О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты) [Электронный ресурс]: монография / В.О. Морозов — Москва: ФЛИНТА, 2025 .— 189 с.: ил.— ISBN 978-5-9765-2442-2 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/713332
5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003. – 528 с.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **05.005 ИМД** **D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения **F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | ***Знает:*** значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности; основы организации здорового образа жизни. ***Умеет:*** самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия занятий по ОФК; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. ***Имеет опыт:*** проведения 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; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. |
| **ПК-2** Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж и правильное питание | **05.005 ИМД** **D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение | ***Знает:*** медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты. ***Умеет:*** оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической |

| | | |
|---|---|---|
| | физической подготовки и физического развития населения<br>**F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | культурой; выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностей.<br>***Имеет опыт:*** подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. |
| **ПК-3**<br>Способен планировать, организовать и проводить персональные занятия с применением фитнес-технологий | **05.005 ИМД**<br>**D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>**D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок<br>**F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>**F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | ***Знает:*** теоретические основы и методику организации и проведения персональных занятий с применением фитнес-технологий.<br>***Умеет:*** собирать и анализировать информацию о морфофункциональных показателях занимающихся, с последующими рекомендациями по тренировочному режиму; составлять рекомендации по питанию.<br>***Имеет опыт:*** разработки конспектов учебно-тренировочных занятий для конкретного занимающегося с учетом индивидуальных особенностей с применение фитнес-технологий. |

## 7. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль успеваемости осуществляется на практических занятиях. Основой для текущего контроля являются контрольные задания, показ упражнений, разработка конспектов, разработка плана тренировочного процесса и т.д.

Форма промежуточного контроля – зачет в 3 семестре

### 7.2.2. Вопросы к зачету

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

1. Характеристика физических качеств.
2. Характеристика структуры и содержания учебно-тренировочных занятий.
3. Характеристика подготовительной части занятия.
4. Характеристика основной части занятия.
5. Характеристика заключительной части занятия.
6. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
7. Способы оценки зон интенсивности.
8. Характеристика средств и методов, применяемых на физкультурно-оздоровительных занятиях.
9. Оценка развития двигательных качеств и двигательных умений.
10. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
11. Формы и содержание самостоятельных занятий
12. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
13. Принципы построения силового группового занятия.
14. Функциональный тренинг как профилактика бытового травматизма.
15. Методы контроля интенсивности в аэробном тренинге.
16. Роль ЧСС в управлении круговой тренировкой.
17. Роль медбола в функциональной разминке.
18. Приоритет упражнений в сплит-тренировке.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Основная литература:***

1. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.

***Дополнительная литература:***

2. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702

3. Васильева, И.А. Организация и методика проведения занятий по общей физической подготовке в фитнес-зале с использованием практических заданий [Электронный ресурс]: учеб-методическое пособие по курсу «Физическая культура» / И. А. Васильева, В. Ю. Крылатых, А. О. Миронов [и др.]. – Москва: Дело, 2023. – 130 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718778

4. Дорохов Р.Н. Очерки по оздоровительной физической культуре / Р.Н. Дорохов, М.А. Новикова. – Смоленск, 2002. – 150 с..

5. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340

6. Морозов, В.О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты) [Электронный ресурс]: монография / В.О. Морозов — Москва: ФЛИНТА, 2025 .— 189 с.: ил.— ISBN 978-5-9765-2442-2 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/713332

7. Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе: монография / С.Д. Руненко. – М.: Советский спорт, 2009. – 192 с.

8. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.

9. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Библиотека международной спортивной информации - http://bmsi.ru/source/f8b8cdb2-522f-4ac7-a09a-11f95b914b30
2. Образовательный портал - https://lib.rucont.ru/efd
3. Журнал «Теория и практика физической культуры» - http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/
4. Журнал «Тренер ON-LINE» - http://www.trener-on-line.ru/,
5. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/
6. Сайт Международной федерации шейпинга - http://www.shaping.ru/
7. Сайт «Теория и методика физической культуры» - http://www.ns-sport.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskoj-kultury.html

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При подготовке к зачету особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Разработку и грамотное оформление конспекта предлагаемого занятия: цель и задачи, оборудование, структура занятия, профессиональная терминология, методические указания.

2. Технику показа упражнений, пояснения, кьюинг.
3. Соответствие содержания занятия целям и задачам.
4. Соответствие музыкального сопровождения целям и задачам урока, контингенту занимающихся, для которых оно планировалось.
5. Стиль коммуникации, одежда, обувь.
6. При подготовке рекомендуется использование Интернет-ресурсов, видео- и аудиотехники.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 215 (методический кабинет) – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Интерактивная системаVTRON IDB 4650 LCD 52'. Персональный компьютер. |
| 2. | Аудитория № 219 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Программно-аппаратный комплекс ТИП 4. |
| 3. | Хореографический зал № 201 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным оборудованием и инвентарем. Количество тренировочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. |
| 4. | Тренажерный зал № 206 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным тренажерным оборудованием. Количество тренировочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1. | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2. | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3. | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | для мобильного класса |
| 4. | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5. | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6. | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7. | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственный за ОПОП
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ И.В.Антипенкова

# Приложения

Приложение 1

## Профилактика травматизма при занятиях фитнесом

1. Механизмы возникновения травм:
- трение частей тела занимающегося о фитнес-оборудование, коврики, одежду и обувь;
- удар при падении;
- движения, превышающие по амплитуде физиологические пределы суставов;
- чрезмерно резкие нескоординированные движения.

2. Причины травм при занятиях фитнесом:
- недочеты и ошибки в методике проведения занятий;
- недочеты в организации занятий;
- особенности техники выполнения упражнений;
- неполноценное материально-техническое обеспечение мест занятий;
- неудовлетворительное состояние занимающихся;
- несоответствующее нормам поведение занимающихся (искажение задания инструктора);
- несоответствующие нормам гигиенические условия мест занятий.

3. Основные мероприятия по предупреждению повреждений при занятиях фитнесом
- полноценная методика обучения и воспитания в процессе занятий;
- общая и специальная подготовка, предшествующая изучению сложных движений;
- формирование навыков безопасных движений, начиная с первых шагов обучения и в течение всей последующей физкультурно-оздоровительной деятельности занимающегося с помощью разъяснительной работы;
- ознакомление занимающихся в процессе обучения с «опасными» положениями в используемых базовых движениях, путями и методами, позволяющими избегать их;
- использование специальных подводящих упражнений, способствующих получению правильных представлений, ощущений и навыков в выполнении движений;
- проведение тщательной разминки в целях подготовки организма к выполнению задач тренировочного занятия;
- обучение занимающихся элементарным навыкам самоконтроля за состоянием своего организма в течение тренировки.

Приложение 2

Ритмическая гимнастика включает: ОРУ; бег; прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку поточным способом. Это музыкальная форма гимнастики. Музыка носит функциональный характер, определяет ритм и темп движений.

Наиболее удачны музыкальные размеры $^{3}/_{4}$ и $^{4}/_{4}$, музыкальные произведения размером в $^{3}/_{4}$ применяются для выполнения упражнений в медленном темпе.

Очень важно фиксирование пульса (ЧСС) в начале, в середине и в конце занятий ритмической гимнастикой за 10 или 15 сек. Для начинающих ЧСС должна быть в зоне 60% от максимальной, для подготовленных – 70-75%. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 30-45 мин.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«___» _____ 20___ г.
протокол № _____
Заведующий кафедрой Н.А.Дарданова
_____

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о.проректора по учебной работе
и молодежной политике
_____А.В.Мазурина
«____»_____ 20___ г.

Рабочая программа по дисциплине

# ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01«Физическая культура»

*Направленность (профиль) программы:*
*«Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 3
Семестр – 5,6
Итоговая форма контроля: зачет – 6 сем.

Рабочую программу переработала:
Тарасова Э.П. к.п.н., доцент

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта . 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 5
5. Содержание дисциплины ..... 6
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 6
5.2.Содержание дисциплины по видам занятий ..... 6
6. Самостоятельная работа студентов ..... 8
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 10
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 10
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 10
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 10
7.2.2. Тестовые задания ..... 11
7.2.3. Вопросы к зачету ..... 12
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 14
9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 15
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 15
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 15

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность следующих компетенций:

- универсальные: УК-7;
- профессиональные: ПК-1.

| Результаты обучения по дисциплине | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать**: | | |
| Принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия; физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека | 05.005 D/01.5<br>05.005 F/02.6 | УК-7;<br>ПК-1 |
| **Уметь**: | | |
| Формировать у населения навыки здорового образа жизни, неприятие вредных привычек | 05.005 D/01.5 | УК-7 |
| Организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности | 05.005 D/01.5 | УК-7;<br>ПК-1 |
| **Владеть**: | | |
| Навыками организации и проведения мероприятий по физическому воспитанию населения | 05.005 D/01.5 | УК-7;<br>ПК-1 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Организация и проведение групповых занятий фитнесом» относится к дисциплине (модулю) по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений (Б1.В.ДВ.01.01)основной профессиональной образовательной программы.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе в 5-6 семестрах по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет (6 семестр).

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: анатомия, биология, биомеханика, физическая культура, ТОФОД, ФОТ.

Цель дисциплины «Организация и проведение групповых занятий фитнесом» – формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков по физкультурно-оздоровительной деятельности, необходимых для самостоятельной работы в качестве инструктора-методиста, преподавателя физической культуры, педагога дополнительного образования, а также педагогической работы в различных звеньях системы

физического воспитания, в организационно-управленческой и научно-исследовательской деятельности бакалавра физической культуры.

Задачи учебной дисциплины «Организация и проведение групповых занятий фитнесом» – сформировать у студентов осознанную и значимую мотивацию деятельности педагога физического воспитания, расширить диапазон компетенций, необходимых для предстоящей профессионально-педагогической и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Данная дисциплина в системе подготовки выпускников является профилирующей, так как практический раздел дисциплины направлен на формирование педагогических умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности. Лекционный курс дисциплины знакомит студентов с теоретическими основами современных методик физкультурно-оздоровительной деятельности, особенностями ведения и пропаганды здорового образа жизни среди различных слоев населения, практические занятия направлены на ознакомления студентов со средствами, формами и методами организации и проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|---|
| | | | **5** | **6** |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | ***6*** | ***2*** | ***4*** |
| Лекции | | 6 | 2 | 4 |
| Семинары | | - | - | - |
| Практические занятия | | - | - | - |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | ***4*** | - | ***4*** |
| ***Самостоятельная работа*** | | ***62*** | ***30*** | ***32*** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | | |
| | **ЗЕ** | **2** | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Аттес-тация | Лек-ции | Семи-нары | Практ. занят. | Самост работа |
| **Раздел 1. Современные направления групповых программ** | | | | | | |
| 1.1. Организация и проведение групповых занятий функциональным тренингом | 32 | - | 2 | - | - | 30 |
| **Раздел 2. Групповые программы фитнеса на основе аэробики** | | | | | | |
| 2.1. Основные направления групповых программ фитнеса, их характеристика, организация и проведение: классическая аэробика, степ-аэробика, силовая аэробика | 36 | - | 4 | - | - | 32 |
| Зачет | 4 | 4 | - | - | - | - |
| **Итого:** | **72** | **4** | **6** | - | - | **62** |
| | | | **6** | | | |

### 5.2.Содержание дисциплины по видам занятий

### Раздел 1. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

**<u>Лекция 1:</u> Организация и проведение групповых занятий функциональным тренингом – 2 часа.**

Определение «функциональный тренинг». Принципы функционального тренинга. Характерные особенности и отличия функционального тренинга от других видов тренинга. Классификация упражнений, применяемых в занятиях групповым функциональным тренингом. Показания и противопоказания для занятий функциональным тренингом. Техника безопасности, контроль и самоконтроль на занятиях функциональным тренингом.

***Литература:***

1. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес: FunctionalFitness: einfach, effektiv, zeitsparend [Электронный ресурс]: просто, эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов / О. Йеневайн, Б. Кафка. – М.: Спорт, 2016. –

177 с.: ил. – Пер. с нем. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641362

8. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 149 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230552

9. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.А. Зеликова, Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 86 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229036

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ПК-1

## Раздел 2. ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ ФИТНЕСА НА ОСНОВЕ АЭРОБИКИ

**Лекция 1: Основные направления групповых программ фитнеса, их характеристика, организация и проведение: классическая аэробика, степ-аэробика, силовая аэробика – 4 часа.**

Общая характеристика фитнес программ группового формата на основе классической аэробики. Характеристика классической аэробики как части тренировочного занятия и самостоятельного занятия. Степ-аэробика как методика оздоровительного фитнеса. Степ-аэробика: содержание занятий и характеристика частей тренировочного занятия, их цели и задачи. Понятие и характеристика силовой аэробики. Классификация силовой тренировки. Организация тренировочного процесса по силовой аэробике.Параметры тренировки в силовой аэробике, определяющие ее объем и интенсивность, безопасность. Техника безопасности на занятиях классической танцевальной аэробикой, степ-аэробикой и силовыми программами.

***Литература:***

1. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес = FunctionalFitness: einfach, effektiv, zeitsparend [Электронный ресурс]: просто, эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов / О. Йеневайн, Б. Кафка. – М.: Спорт, 2016. – 177 с.: ил. – Пер. с нем. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641362

8. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 149 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230552

9. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.А. Зеликова, Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 86 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229036

10. Силовой фитнес : элективный курс по физической культуре : Учебно-методическое пособие : [16+] / А. В. Козлов, А. А. Бударников, Е. А. Спиридонов, А. Л. Волобуев ; под науч. ред. Н. В. Анненкова, А. В. Козлова.

– Москва : Дело, 2024. – 172 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718777

Изучение темы направлено на формирование компетенций:УК-7, ПК-1.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| Содержание самостоятельной работы | Кол-во часов | Виды и формы контроля |
|---|---|---|
| Темы рефератов:<br>- Классификация групповых программ фитнеса;<br>- Классическая аэробика и современная хореография;<br>- Степ-аэробика и ее разновидности;<br>- Музыкальное сопровождение в групповых программах фитнеса;<br>- Силовая аэробика и ее разновидности. | 18 | Реферат с презентацией |
| Посещение групповых занятий в фитнес-клубе, с последующим педагогическим анализом групповых занятий. | 14 | Отчет |
| Темы рефератов:<br>- Функциональный и стабилизационный тренинг;<br>- Сайклинг-аэробика. | 10 | Написание реферата |
| Составление конспектов по силовой аэробике, функциональному тренингу для занимающихся разного уровня подготовленности. | 20 | Составление конспектов УТЗ |
| **Итого:** | **62** | |

### Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

***Основная литература:***

1. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб.-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.

3. Просветова, О.В. Базовая аэробика в групповых программах [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.О. Краснова, О.В.

Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 117 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228997

***Дополнительная литература:***

1. Булкова, Т.М. Теоретико-методологические основы оздоровительной аэробики: учеб.пособие / Т.М. Булкова, Ю.П. Галкин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 136 с.

2. Ким, Н.К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.

3. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра Спорт, 2001. – 61 с.

4. Семенов, В.Г. Культуризм: тренировка силы и красоты / В.Г. Семенов, В.Н. Костюченков, З.В. Костив. – Смоленск, 1993. – 166 с.

5. Савин, С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста [Электронный ресурс] / О.Н. Степанова, С.В. Савин. – М.: УЦ «Перспектива», 2015. – 251 с. – ISBN 978-5-98594-550-8. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304388

6. Медведева, Е.Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Стрелецкая, О.В. Муштукова, Е.Н. Медведева. – Великие Луки: Великолукская ГАФКС, 2008. – 49 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/243502

7. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес = FunctionalFitness: einfach, effektiv, zeitsparend [Электронный ресурс]: просто, эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов / О. Йеневайн, Б. Кафка. – М.: Спорт, 2016. – 177 с.: ил. – Пер. с нем. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641362

8. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 149 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230552

9. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.А. Зеликова, Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 86 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229036

10. Силовой фитнес : элективный курс по физической культуре : Учебно-методическое пособие : [16+] / А. В. Козлов, А. А. Бударников, Е. А. Спиридонов, А. Л. Волобуев ; под науч. ред. Н. В. Анненкова, А. В. Козлова. – Москва : Дело, 2024. – 172 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718777

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **05.005(ИМД) D/01.5**Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения | ***Знает:***формы, виды и средства физической культуры и спорта для развития физической активности, поддержания активного долголетия населения. ***Умеет:***организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности; выбирать оптимальные средства и методы вовлечения населения в мероприятия по физическому воспитанию, пропаганды физической активности среди населения. ***Имеет опыт:***организации и проведения мероприятий по физическому воспитанию населения. |
| **ПК-1** Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа | **05.005(ИМД) D/01.5**Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения **F/02.6**Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения | ***Знает:***физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека**.** ***Умеет:***составлять программы, планы мероприятий, направленные на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения. ***Имеет опыт:*** разработки мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения. |

### 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

#### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется в форме: устного опроса, письменного опроса, реферата с презентацией, составления УТ конспектов, проведения практических занятий, контроля техники и результатов пройденных видов.

Итоговый контроль: зачет.

### 7.2.2. Тестовые задания

Форма тестовых заданий – вопрос, к нему три ответа, один из которых правильный. Тестовые задания содержат всего 10 вопросов.

Нормы оценки ответов на тестовые задания – по 1 баллу за правильный ответ на 1 вопрос.

Критерии оценки:

10-9 баллов – отлично

8-7 баллов – хорошо

6 баллов – удовлетворительно

меньше 6 баллов – неудовлетворительно

1. ***Выберите шаг классической аэробики без смены лидирующей ноги?***

а) basic;

б) knee up;

в) leg-curl.

***2. Задачи музыкального сопровождения на групповых занятиях фитнесом?***

а) фоновая;

б) звуколидер;

в) темполидер

***3. Продолжительность подготовительной части в занятии классической аэробики?***

а) 10 минут;

б) 15 минут;

в) 5 минут.

***4. Что такое силовая аэробика?***

а) комплексы упражнений силовой направленности;

б) эффективная форма физического развития, подготовленности и оздоровления;

в) вид оздоровительной аэробики, направленный на проработку всех основных мышечных групп с использованием дополнительного оборудования и без.

5. ***Какой вес отягощения не рекомендуется на занятиях силовой аэробикой:***

а) до 5 кг;

б) до 10 кг;

в) свыше 25 кг.

***6. Методы, не применяемые на занятиях силовой аэробики:***

а) многократное повторение упражнений с малым весом;

б) работа до отказа;

в) однократные повторения с максимальным отягощение.

***7. Содержание подготовительной части силовой аэробики?***

а) комплекс ОРУ;

б) бег;

в) шаги классической и степ- аэробики, элементы функционального тренинга.

***8. Функциональная тренировка способствует?***

а) повышению ЧСС;

б) повышению функциональных возможностей организма;

в) развитию силовых способностей.

***9. С какой целью применяются неустойчивые поверхности на занятиях функциональным тренингом?***

а) развитие равновесия;

б) укрепление мышц-стабилизаторов;

в) для разнообразия.

***10. На какую мышечную группу рекомендовано обращать внимания на всех групповых занятиях с женщинами?***

а) мышцы бедра и ягодиц;

б) мышцы спины и груди;

в) мышцы «кора».

### 7.2.3. Вопросы к зачету

1. Понятие групповых программ фитнеса, их классификация.
2. Групповые программы фитнеса на основе аэробики.
3. Классическая аэробика и ее направления.
4. Особенности организации и проведения занятий классической аэробикой**.**
5. Степ-аэробика и ее направления.
6. Особенности организации и проведения групповых занятий степ-аэробикой.
7. Основные противопоказания для занятий классической и степ-аэробикой.
8. Силовая аэробика как часть оздоровительной физической культуры.
9. Особенности организации и проведения занятий силовой аэробикой.
10. Музыкальное сопровождение в занятиях групповыми программами аэробики.
11. Факторы, влияющие на развитие силовых способностей.
12. Оборудование, применяемое на занятиях группового формата аэробной направленности.
13. Функциональный тренинг: понятие и определение.
14. Отличительные особенности функционального тренинга от других видов тренинга.

15. Особенности организации и проведения занятий функциональным тренингом.
16. Использование неустойчивых поверхностей в функциональном тренинге.
17. Сайклинг: понятие и определение.
18. Основные противопоказания для занятий сайклингом.
19. Структура занятий сайклингом.
20. Технические требования для организации проведения занятий сайклингом.

**Критерии оценки:«отлично» –**глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

**«хорошо» –**содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

**«удовлетворительно» –**содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

**«неудовлетворительно» –**студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

В качестве критерия измерения компетентности бакалавров следует применять различные уровни их оценки*:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Основная литература:***

1. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб.-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.

3. Просветова, О.В. Базовая аэробика в групповых программах [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 117 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228997

***Дополнительная литература:***

1. Булкова, Т.М. Теоретико-методологические основы оздоровительной аэробики: учеб.пособие / Т.М. Булкова, Ю.П. Галкин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 136 с.

2. Ким, Н.К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.

3. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра Спорт, 2001. – 61 с.

4. Семенов, В.Г. Культуризм: тренировка силы и красоты / В.Г. Семенов, В.Н. Костюченков, З.В. Костив. – Смоленск, 1993. – 166 с.

5. Савин, С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста [Электронный ресурс] / О.Н. Степанова, С.В. Савин. – М.: УЦ «Перспектива», 2015. – 251 с. – ISBN 978-5-98594-550-8. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304388

6. Медведева, Е.Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Стрелецкая, О.В. Муштукова, Е.Н. Медведева. – Великие Луки: Великолукская ГАФКС, 2008. – 49 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/243502

7. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес = FunctionalFitness: einfach, effektiv, zeitsparend [Электронный ресурс]: просто, эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов / О. Йеневайн, Б. Кафка. – М.: Спорт, 2016. –

177 с.: ил. – Пер. с нем. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641362

8. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 149 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230552

9. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.А. Зеликова, Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 86 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229036

10. Силовой фитнес : элективный курс по физической культуре : Учебно-методическое пособие : [16+] / А. В. Козлов, А. А. Бударников, Е. А. Спиридонов, А. Л. Волобуев ; под науч. ред. Н. В. Анненкова, А. В. Козлова. – Москва : Дело, 2024. – 172 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718777

## 9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При подготовке к зачету особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Разработку и грамотное оформление конспекта предлагаемого занятия: цель и задачи, оборудование, структура занятия, профессиональная терминология, методические указания.
2. Технику показа упражнений, пояснения, кьюинг.
3. Соответствие содержания занятия целям и задачам.
4. Соответствие музыкального сопровождения целям и задачам урока, контингенту занимающихся, для которых оно планировалось.
5. Стиль коммуникации, одежду, обувь.
6. При подготовке рекомендуется использование Интернет-ресурсов, видео- и аудиотехники.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 215 (методический кабинет) – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Интерактивная системаVTRONIDB 4650 |

| | | |
|---|---|---|
| | контроля и промежуточной аттестации | LCD 52'.<br>Персональный компьютер. |
| 2. | Аудитория № 219 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1.<br>Программно-аппаратный комплекс ТИП 4. |
| 3. | Хореографический зал № 201 – помещение для практических групповых<br>занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным оборудованием и инвентарем. Количество тренировочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. |
| 64. | Тренажерный зал № 206 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным тренажерным оборудованием. Количество тренировочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1. | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2. | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3. | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4. | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5. | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6. | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7. | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | | |
| 9. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственный за ОПОП
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра МЕНЕДЖМЕНТА И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«13» мая 2026 г.
протокол № 9
Заведующая кафедрой Е.В.Алпацкая

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«____» _____ 20____г.

Рабочая программа по дисциплине

# ТРУДОВОЕ ПРАВО, КОНТРАКТИРОВАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

*Направленность (профиль программы): «Физкультурно – оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 3
Семестр – 5, 6
Итоговая форма контроля - зачет

Рабочую программа разработал:
Старший преподаватель
Давыдова О.В.

Смоленск 2026

| Содержание | стр. |
|---|---|
| 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта | 3 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине | 4 |
| 3. Место дисциплины в структуре ОПОП | 5 |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы | 6 |
| 5. Содержание дисциплины | 6 |
| 6. Самостоятельная работа студентов | 7 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | 10 |
| 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины | 10 |
| 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы | 13 |
| 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля | 13 |
| 7.2.2. Тестовые задания | 13 |
| 7.2.3. Вопросы к зачету | 17 |
| 8. Перечень основной и дополнительной литературы | 19 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины | 21 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 21 |
| 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины | 23 |

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО

Рабочая программа дисциплины «Правовые основы физической культуры и спорта» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере образования в области физической культуры и спорта; в сфере научных исследований в области физической культуры и спорта);

05 Физическая культура и спорт (в сфере спортивной подготовки, подготовки спортивных сборных команд).

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

педагогический;
рекреационный;
организационно-методический;
организационно-управленческий;
научно-исследовательский.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

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

Учебный процесс по дисциплине «Трудовое право, контрактирование в сфере физической культуры и спорта» осуществляется на аудиторных занятиях в форме семинаров, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Трудовое право, контрактирование в сфере физической культуры и спорта» направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности, представленных в Таблице 1.

**Таблица 1**

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- методы организации и управления в области физической культуры и спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях<br>- основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности;<br>- конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования<br>- функции и средства общения;<br>- психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.);<br>- источники, причины и способы управления конфликтами;<br>- сущностные характеристики и типологию лидерства;<br>- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду (видам спорта);<br>- антидопинговые правовые документы.<br>**Уметь:**<br>- проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;<br>- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом<br>- планировать, организовывать и координировать работы в коллективе;<br>- защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;<br>- использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно- | ПС «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий<br>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>F/02.6 Подготовка занимающихся по видам рекреации и спортивно – оздоровительного туризма<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся<br>ПС «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»<br>A/03.6 Руководство физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работу, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных | УК – 2,3 |

| | | |
|---|---|---|
| исторический, деятельностный и развивающий;<br>-устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности;<br>- применять технологии развития лидерских качеств и умений;<br>- подбирать и систематизировать методические и информационные материалы для разработки программ спортивной подготовки;<br>- анализировать правовую, методическою документации по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно – массовой и воспитательной работы физкультурно – спортивной организации<br>**Иметь опыт:**<br>- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности избранному виду спорта;<br>- планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;<br>- планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта.<br>- решения образовательных и спортивных задач в составе команды;<br>- подбирать и систематизировать методические и информационные материалы для разработки программ спортивной подготовки;<br>- анализировать правовую, методическою документации по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно – массовой и воспитательной работы физкультурно – спортивной организации | организациях | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Трудовое право, контрактирование в сфере физической культуры и спорта» относится к элективным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений (Б1.В.ДВ.01.02) .

В соответствии с учебным планом дисциплина «Трудовое право, контрактирование в сфере физической культуры и спорта» изучается на 3 курсе в 5,6 семестре.

Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет.

Для успешного освоения дисциплины «Трудовое право, контрактирование в сфере физической культуры и спорта» необходимы

входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: «Культурология», «Психология» в объеме ОПОП по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Физкультурно - оздоровительные технологии».

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 6 | | | 2 | 4 |
| Лекции | | - | | | - | - |
| Семинары и методические занятия | | 6 | | | 2 | 4 |
| Самостоятельная работа | | 62 | | | 34 | 28 |
| Лабораторные работы | | - | | | | - |
| Промежуточная аттестация **зачет** | | 4 | | | | 4 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 72 | | | 36 | 36 |
| | **ЗЕ** | 2 | | | | |

## 5. Содержание дисциплины

### Количество часов по видам занятий

| темы | Наименование темы | Всего часов | Всего ауд. часов | Аудиторные занятия | | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Лекции | Семинарские /методические занятия | |
| 1 | Понятие, функции, предмет, метод, система трудового права. Принципы трудового права. Источники трудового права | 34 | 2 | - | 2 | 34 |
| 2 | Правоотношения в трудовом праве. Субъекты трудового права | 16 | 2 | - | 2 | 14 |
| 3 | Понятие, виды, содержание, порядок заключения трудового договора | 18 | 2 | - | 2 | 14 |
| | Зачет | 4 | 4 | | | |
| | **ИТОГО** | 72 | 12 | | 6 | 62 |

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении темы студент самостоятельно готовится по следующим вопросам и выполняет творческие самостоятельные задания.

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | Понятие, функции, предмет, метод, система трудового права. Принципы трудового права. Источники трудового права | 34 | Опрос. Учебная дискуссия. |
| 2 | Правоотношения в трудовом праве. Субъекты трудового права | 14 | Беседа. Доклады студентов. Структурированная дискуссия. |
| 4 | Понятие, виды, содержание, порядок заключения трудового договора | 14 | Опрос. Доклады студентов. Регламентированная дискуссия (дебаты). |
| | Итого: | 62 | |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

Задания для самостоятельной работы

Тема 1. Понятие, функции, предмет, метод, система трудового права. Принципы и источники.

Цель: Сформировать понимание фундаментальных основ отрасли и их отраслевой специфики.

Задание 1.1. Дискуссионный вопрос (Эссе).
В науке трудового права ведутся споры о методе правового регулирования. Напишите эссе (объем 3-4 стр.) на тему: «Проявление диспозитивного и императивного метода в регулировании труда спортсменов и тренеров: границы договорной свободы».

*Вопросы для раскрытия:* Может ли трудовой договор со спортсменом полностью строиться на соглашении сторон, или обязательные нормы (императив) здесь имеют решающее значение? Аргументируйте ссылками на главу 54.1 ТК РФ.

Задание 1.2. Систематизация принципов.

Составьте таблицу «Принципы трудового права и их реализация в ФКиС».

В колонках укажите: 1) Название принципа (из ст. 2 ТК РФ); 2) Его содержание; 3) Конкретный пример реализации в трудовых отношениях в спортивной школе или профессиональном клубе.

Задание 1.3. Иерархия источников (Практическое задание).
Перед вами возникла коллизия:

- Локальный акт футбольного клуба разрешает тренеру совместительство без ограничений.
- Трудовой кодекс РФ ограничивает совместительство для отдельных категорий (например, для несовершеннолетних).
- Приказ Министерства спорта устанавливает особые требования к нагрузке тренеров.

Задание: Расположите эти источники по юридической силе. Определите, какой акт подлежит применению в случае спора. Обоснуйте ответ, сделав акцент на действии принципа «неухудшения положения работника».

Тема 2. Правоотношения в трудовом праве. Субъекты трудового права.

Цель: Научиться различать трудовые и гражданско-правовые отношения, определять правовой статус субъектов в спорте.

Задание 2.1. Разграничение отношений (Анализ кейса). Индивидуальный предприниматель (фитнес-тренер) оказывает услуги в спортклубе. С ним заключен договор возмездного оказания услуг (ГПХ). Он самостоятельно ведет учет клиентов, приходит в удобное ему время, использует свой инвентарь, но обязан носить форму клуба и соблюдать расписание работы зала, установленное администрацией.

Вопрос: Имеются ли признаки трудовых отношений (ст. 15 ТК РФ) в данном кейсе? Если да, то какие? Какова судебная практика по «переквалификации» ГПХ в трудовой договор в сфере фитнеса? Составьте мотивированное юридическое заключение.

Задание 2.2. Правовой статус субъектов. Составьте сравнительную характеристику правового положения спортсмена-профессионала и тренера-преподавателя в ДЮСШ.

Сравните по критериям:

1. Условия возникновения трудовых отношений (избрание, конкурс, или прямой прием).
2. Особенности рабочего времени (ненормированный день, работа в выходные, соревновательный период).
3. Дисциплинарная ответственность (специфика спортивных санкций).

Задание 2.3. Работодатель как субъект.

Охарактеризуйте особенности публично-правового образования как работодателя на примере государственного бюджетного учреждения спортивной подготовки. В чем отличие от частного спортивного клуба (ООО)?

Тема 3. Понятие, виды, содержание, порядок заключения трудового договора.

Цель: Овладеть навыками грамотного структурирования договора и выявления рисков.

Задание 3.1. Конструирование условий (Проектная работа). Разработайте проект Срочного трудового договора с профессиональным спортсменом (вид спорта – на выбор: хоккей, футбол, легкая атлетика). В договоре обязательно должны быть учтены и юридически грамотно сформулированы следующие условия (в соответствии с гл. 54.1 ТК РФ):

- Условие об обязательном участии в соревнованиях.
- Порядок медицинского обеспечения.
- Условие о спортивном паспорте.
- Возможность временного перевода в другой клуб (аренда) или в другую спортивную дисциплину (смена амплуа).
- Размер и порядок выплаты вознаграждения (бонусы за победы).

Задание 3.2. Испытательный срок (Анализ).

Можно ли установить испытательный срок главному тренеру сборной команды? А спортсмену-инвалиду? А несовершеннолетнему фигуристу? Со ссылками на ст. 70 ТК РФ и специальные нормы письменно аргументируйте каждый случай.

Задание 3.3. Документальное оформление.

Составьте алгоритм (пошаговую инструкцию) приема на работу специалиста по физической культуре. Отметьте, какие документы работник *обязан* предъявить (ст. 65 ТК РФ), а какие он может предъявить дополнительно (например, удостоверение судьи, разрядная книжка). Что делать, если кандидат не принес трудовую книжку (СЗВ-ТД)?

Критерии оценки самостоятельной работы:

1. Полнота раскрытия темы и использование обязательных норм ТК РФ и специальных ФЗ (о спорте).
2. Аргументированность вывода (наличие причинно-следственных связей).
3. Грамотность в разграничении терминов (зарплата vs премия, гарантия vs компенсация, совместительство vs совмещение).
4. Практическая применимость (решение должно быть реалистичным для кадровой службы спортивной организации).

Список литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно

1. Трудовой кодекс Российской Федерации : Федеральный закон от 30.12.2001 № 197-ФЗ (последняя ред.). — СПб. : Изд-во, 2024. — 120 с..
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (последняя ред.). — М. : Изд-во, 2023. — 56 с.
3. Гражданский кодекс Российской Федерации : часть I, II (выборочные главы, применимые к контрактированию) : кодекс от 30.11.1994 № 51-ФЗ (ред.). — М. : Официальное изд-во, 2022. — 400 с.

4. Сборник нормативных актов по дисциплине «Правовые основы физической культуры и спорта». Вып. 2 [Электронный ресурс] : сб. вып.2 / Авт.-сост.: Ушакова Наталья Александровна, Верина Ольга Васильевна .— М. : РГУФКСМиТ, 2013 .— 420 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236417
5. Аленина, А.И. Трудовое право [Электронный ресурс]: пособие/ А.И. Аленина .— : [Б.и.], 2004 .— 30 с. — ISBN --5-7779-0468-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/336
6. Починкин, А. В. Правовые основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Починкин .— 2-е изд., доп. и перераб. — Малаховка : МГАФК, 2010 .— 171 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291727

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции | Индикаторы достижений |
|---|---|---|
| **УК - 2** | ПС «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» F/02.6 Подготовка занимающихся по видам рекреации и спортивно – оздоровительного туризма F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся ПС «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» | **Пороговый уровень** **Знает:** конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования; **Умеет:**; проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; **Имеет опыт:** планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности избранному виду спорта; планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; **Стандартный уровень** **Знает:** конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду (видам спорта). **Умеет:** ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; подбирать и систематизировать методические и информационные материалы для разработки программ спортивной подготовки **Имеет опыт:** планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно- |

| | | |
|---|---|---|
| | А/03.6 Руководство физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работу, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | массовых мероприятий; планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта; формирования банка нормативных правовых актов и научно – методической информации по организации спортивной подготовки<br>**Эталонный уровень**<br>**Знает:** методы организации и управления в области физической культуры и спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях ; конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования; основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности; антидопинговые правовые документы;<br>**Умеет:** ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; подбирать и систематизировать правовую, методической документации по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно – массовой и воспитательной работы физкультурно – спортивной организации<br>**Имеет опыт:** планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности избранному виду спорта; планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта; формирования базы правовой, методической документации по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно – массовой и воспитательной работы физкультурно – спортивной организации. |
| **УК - 3** | ПС «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»<br>А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы | **Пороговый уровень**<br>**Знает:** психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.); факторы эффективного лидерства; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду (видам спорта). |

| | | |
|---|---|---|
| | C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий<br>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>F/02.6 Подготовка занимающихся по видам рекреации и спортивно – оздоровительного туризма<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся<br>ПС «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»<br>A/03.6 Руководство физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работу, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | **Умеет:** планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий; подбирать и систематизировать методические и информационные материалы для разработки программ спортивной подготовки;<br>**Имеет опыт:** решения образовательных и спортивных задач в составе команды; формирования банка нормативных правовых актов и научно – методической информации по организации спортивной подготовки<br>**Стандартный уровень**<br>**Знает:** источники, причины и способы управления конфликтами; сущностные характеристики и типологию лидерства; факторы эффективного лидерства; антидопинговые правовые документы;<br>**Умеет:** планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий; устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности; анализировать правовую, методическую документацию по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно – массовой и воспитательной работы физкультурно – спортивной организации<br>**Имеет опыт:** решения образовательных и спортивных задач в составе команды; формирования базы правовой, методической документации по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно – массовой и воспитательной работы физкультурно – спортивной организации<br>**Эталонный уровень**<br>**Знает:** функции и средства общения; психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.); источники, причины и способы управления конфликтами; |

| | | |
|---|---|---|
| | | сущностные характеристики и типологию лидерства; факторы эффективного лидерства<br>**Умеет:** планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; применять технологии развития лидерских качеств и умений.<br>**Имеет опыт:** решения образовательных и спортивных задач в составе команды. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В ходе освоения дисциплины осуществляются:

В ходе освоения дисциплины осуществляются:

Текущий контроль в форме фронтального экспресс-опроса по пройденной теме(ам), тестирования, оценки рефератов, выступлений студентов на семинарских занятиях, выполнения письменных домашних заданий, развернутых письменных контрольных тестов и т.д.;

Основной формой промежуточного контроля является зачет, который проводится в устной форме по вопросам билетов, при этом преподавателем учитываются выдающиеся результаты работы студентов в течение семестров.

### 7.2.2. Тестовые задания

Форма тестовых заданий – вопрос, к нему ответы, один из которых правильный. Тестовые задания содержат 30 вопросов.

Нормы оценки ответов на тестовые задания – по 1 баллу за правильный ответ на 1 вопрос.

Критерии оценки:

25-30 баллов – отлично

20-25 баллов – хорошо

15-19 баллов – удовлетворительно

меньше 15 баллов – неудовлетворительно

1. Срок регистрации трудового договора физ.лиц.- работодателем:

А. 7 дней

Б. 3 дня

В. 10 дней с момента заключения

Г. 1 месяц

2. Когда трудовой договор не обязателен в письменной форме:

А. если это особая форма договора - контракт.

Б. трудовой договор с несовершеннолетним работником.

В. организованный набор работников.

Г. трудовой договор с молодым специалистом.

3. Где регистрируется трудовой договор, который заключается с физическим лицом-предприятием?

А. В Министерстве юстиции

Б. В пенсионном фонде

В. В налоговой службе

Г. В государственном фонде занятости.

4. кем разрабатывается и принимается Коллективный договор:

А. на референдуме.

Б. на сессии Верховной Рады.

В. на собрании руководителей предприятия, фирмы, организации.

Г. на общей конференции трудового коллектива.

5.Сторонами заключения коллективного договора являются:

А. Работодатель (физическое лицо) и работник.

Б. председатель профсоюзного комитета и работники.

В. собственник или лицо им уполномоченное и трудовой коллектив.

Г. комитет по трудовым спорам и работники.

6. Моментом начала действия трудового договора считается:

А. через 5 дней после подписания.

Б. с момента заключения.

В. после государственной регистрации.

Г. с момента провозглашения трудового договора.

7. Испытания при приеме на работу не применимо к:

А. Лицам пенсионного возраста

Б. Военнообязанным

В. Инвалидам

Г. Работникам до 18 лет.

8.Действие коллективного договора предприятия распространяется на:

А. только на администрацию.

Б. на всех субъектов (членов) предприятия, кроме руководителей этого предприятия.

В. только на временных рабочих.

Г. На всех членов (субъектов) предприятия.

9. Не является гарантией обеспечения прав граждан на труд :

А. равенство трудовых прав граждан.

Б. свободный выбор вида деятельности.

В. компенсации материальных расходов, в связи с направлением в другую местность.

Г. расовая принадлежность.

10.Виды трудового договора по срокам действия:

А. срочный, бессрочный, на время определенной работы.

Б. Срочный, бессрочный.

В. Краткосрочный, среднесрочный, на время определенной работы.

Г. Краткосрочный, сезонный, долгосрочный.

11. Локальные источники трудового права-это...

А. Нормативно-правовые акты, принятые СФ России.

Б. Нормативно-правовые акты, принятые министерствами.

В. Правовые акты, принятые собраниями коллективов на уровне предприятий, учреждений, организаций.

Г. Нормативно - правовые акты принятые Президентом РФ.

12. При приеме на работу не требуется документ:

А. паспорт

Б. свидетельство о рождении

В. трудовая книжка

Г. диплом

13. В случае реорганизации собственности коллективный договор продолжает действовать в течении срока

А. срок, на который он заключен.

Б. 10 дней с момента реорганизации.

В. продолжает действовать неограниченный промежуток времени.

Г. прекращает свое действие сразу после завершения реорганизации.

14.По общему правилу срок испытания при принятии на работу не может превышать:

А. 20 дней.

Б. Две недели.

В. В зависимости от сферы деятельности 1-3 месяца.

Г. 3 месяца.

15.Испытательный срок для рабочих составляет:

А. 3 месяца.

Б. 10 дней

В. 1 месяц

Г. 6 месяцев.

16.Необоснованный отказ в принятии на работу запрещается в случаях:

А. Лицо, устраивающееся на работу было ранее судимо.

Б. Лицо прописано в другой области страны.

В. Ни в коем случае.

Г. Предусмотренных законодательством

17.Трудовой договор может прекратится по инициативе:

А. Собственника, работника, профсоюза.

Б. Собственника, работника, сотрудников милиции.

В. Работника, членов его семьи.

Г. Профсоюзного органа, начальника отдела кадров

18.Перевод работника на другое предприятие, или перевод на другую должность возможно при:

А. Согласии работника.

Б. Необходимости рабочего процесса.

В. Требовании руководства

Г. Строго по решению трудового коллектива.

19.Сфера применения контрактов определяется:

А. Сторонами трудового договора

Б. Законодательством РФ

В. Конституцией РФ.

Г. Профсоюзами.

20.Лицо может самостоятельно заключать трудовой договор в возрасте:

А. с 14 лет

Б. с 20 лет

В. с 16 лет

Г. с 18 лет

21.Срок действия дисциплинарного взыскания:

А. 1 год

Б. 3 года

В. 6 месяцев

Г. 2 недели

22.Днем полного увольнения работника с работы считается:

А. Последний день работы

Б. Следующий за последним днем работы

В. День выдачи трудовой книжки

Г. Следующий день, за днем выдачи трудовой книжки

23.Определите, обязан ли работодатель, в случае увольнения работника по инициативе работодателя, выдавать работнику копию приказа:

А. Обязан при любых обстоятельствах

Б. Не обязан.

В. Обязан, если требует работник

Г. Обязан, лишь с разрешения начальника отдела кадров

24.Прогулом считается:

А. Отсутствие на рабочем месте свыше 3х часов

Б. Отсутствие на работе свыше 3х часов

В. Отсутствие на рабочем месте в течении дня

Г. Неявка на работу более 2х дней

25.При 6-дневной рабочей неделе продолжительность работы не может превышать:

А. 7 часов

Б. 8 часов

В. 6 часов

Г. 5 часов

26.Начало и окончание рабочего дня предусматривается:

А. В законе РФ о коллективных договорах

Б. Правилами внутреннего трудового распорядка и графиками сменности

В. В уставе предприятия

Г. В постановлении министерств

27.Ночным считается рабочее время с:

А. с20.00 до 8.00

Б. с18.00 до 6.00

В. с 22.00 до 6.00

Г. с 23.00 до 7.00

28.Для каких работников установлена сокращенная продолжительность рабочего времени и составляет 34 часа в неделю :

А. для учащихся, работающих в летние каникулы в возрасте 14-15 лет

Б. для пенсионеров

В. для инвалидов

Г. для работников в возрасте с 16-18 лет

29.Какой документ является единственным свидетельством о трудовой деятельности работника.

А. Трудовой договор

Б. Трудовая книжка

В. Приказ о приеме на работу

Г. Все выше указанные варианты

30.К источникам трудового права относятся:

А. Только нормативно - правовые акты, которые составляют систему законодательства о труде

Б. Какие - либо нормативно-правовые акты, которые содержат нормы, направленные на регулирование трудовых отношений.

В. Все нормативно - правовые акты, которые содержат нормы поведения работника

Г. Все нормативно-правовые акты, которые регулируют оплату труда.

### 7.2.3. Вопросы к зачету

1. Понятие и предмет трудового права России. Сфера действия трудового законодательства РФ.
2. Метод трудового права: понятие и основные особенности правового регулирования труда.
3. Соотношение (связь и разграничение) трудового и смежных с ним отраслей права.
4. Принципы российского трудового права. Свобода труда и равенство трудовых прав граждан.
5. Понятие и система источников трудового права. Особенности источников трудового права. Разграничение полномочий РФ и субъектов РФ в сфере правового регулирования труда.
6. .Понятие и виды субъектов трудового права: общая характеристика.
7. Граждане РФ (работники) – субъекты трудового права.
8. Порядок привлечения и использования труда иностранных граждан по законодательству РФ.

9. Работодатели (юридические и физические лица) – субъекты трудового права.

10. Социальное партнерство в сфере труда: понятие, стороны, представительство сторон социально-партнерских отношений.

11. Коллективный договор: понятие, значение, стороны и содержание.

12. Порядок заключения коллективного договора, срок и сфера его действия, регистрация коллективного договора.

13. Соглашения по социально-трудовым вопросам: понятие, виды, содержание, сфера действия соглашения. Генеральное соглашение.

14. Правовое регулирование занятости населения в РФ: основные акты и понятия (занятость, занятые граждане, подходящая работа). Государственные органы содействия занятости РФ и субъектов РФ.

15. Безработные граждане: понятие, правила регистрации, признание гражданина безработным.

16. Пособие по безработице: назначение, размеры, периоды выплаты, прекращение и приостановление.

17. Понятие и значение трудового договора. Содержание трудового договора: обязательные (перечень, значение) и дополнительные условия трудового договора. Недействительность условий трудового договора.

18. Сроки трудового договора. Срочные трудовые договоры: правила применения. Увольнение по истечении срока договора.

19. Заключение трудового договора и оформление приема на работу. Аннулирование трудового договора.

20. Гарантии при заключении трудового договора. Отказ в приеме на работу, правовые последствия необоснованного отказа.

21. Испытание при приеме на работу. Увольнение по результатам испытания.

22. Трудовые книжки работников: значение, основные акты и правила ведения. Выдача трудовой книжки при увольнении работника.

23. Понятие (признаки) и виды перевода на другую работу. Правила перевода на другую работу.

24. Временные переводы на другую работу.

25. Перемещение работника, изменение определенных сторонами условий трудового договора.

26. Отстранение от работы: понятие, основания, правила применения. Последствия незаконного отстранения.

27. Общая характеристика и классификация оснований прекращения трудового договора. Законность и обоснованность увольнения работника.

28. Прекращение трудового договора по обстоятельствам, не зависящим от воли сторон.

29. Прекращение трудового договора в связи с нарушением установленных федеральным законом правил приема на работу.

30. Увольнение в случаях смены собственника имущества организации, при изменении подведомственности, подчиненности организации или ее реорганизации.

31. Расторжение трудового договора по инициативе работника (по собственному желанию). Прекращение трудового договора по соглашению сторон.

32. Расторжение трудового договора в случаях ликвидации организации, прекращения деятельности работодателя, сокращения штатов, численности работников.

33. Расторжение трудового договора при несоответствии работника занимаемой должности или выполняемой работе. Аттестация работников.

34. Расторжение трудового договора в случае неоднократного неисполнения работником трудовых обязанностей.

35. Расторжение трудового договора в случаях однократного грубого нарушения работником трудовых обязанностей.

36. Специальные виновные основания расторжения трудового договора по инициативе работодателя.

37. Участие профсоюзного органа в решении вопросов о расторжении трудового договора по инициативе работодателя.

38. Дополнительные гарантии при увольнении отдельных категорий работников и в отдельных случаях (подростки, женщины, лица с семейными обязанностями, профсоюзные работники, представители работников, лица, исполняющие государственные обязанности, часть 6 ст. 81 ТК РФ).

39. Выходное пособие и иные выплаты при увольнении. Сохранение заработка на период трудоустройства

40. Правовая защита персональных данных работника.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

Рекомендуемая литература (основная):

1. Аленина, А.И. Трудовое право [Электронный ресурс]: пособие/ А.И. Аленина .— : [Б.и.], 2004 .— 30 с. — ISBN --5-7779-0468-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/336
2. Починкин, А. В. Правовые основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Починкин .— 2-е изд., доп. и перераб. — Малаховка : МГАФК, 2010 .— 171 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291727

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Сборник нормативных актов по дисциплине «Правовые основы физической культуры и спорта». Вып. 2 [Электронный ресурс] : сб. вып.2 / Авт.-сост.: Ушакова Наталья Александровна, Верина Ольга Васильевна .— М. : РГУФКСМиТ, 2013 .— 420 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236417

2. Репина, М.Г. Правоведение [Электронный ресурс] : учебник / М.Г. Репина .— 2-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2009 .— 173 с. — (Профессиональное туристское образование) .— ISBN 978-5-9718-0416-1 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/271135
3. Репина, М.Г. Правоведение [Электронный ресурс] : практикум по курсу / М.Г. Репина .— 2-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2009 .— 37 с. — ISBN 978-5-9718-0383-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/271136

Нормативно – правовые источники:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // Российская газета. – 1993. – 25 декабря; Официальный интернет-портал правовой информации.
2. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ (ред. от 29.12.2025, с изм. и доп., вступ. в силу с 06.02.2026) // Собрание законодательства РФ. – 2002. – № 1 (ч. 1). – Ст. 3. – Глава 54.1 «Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров».
3. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ (ред. от 08.08.2024) // Собрание законодательства РФ. – 1994. – № 32. – Ст. 3301.
4. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть вторая) от 26.01.1996 № 14-ФЗ (ред. от 24.09.2025) // Собрание законодательства РФ. – 1996. – № 5. – Ст. 410. – Глава 52 «Дарение»; Глава 27 «Понятие и условия договора».
5. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.11.2025) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2026) // Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242; 2025. – № 48. – Ст. 7890.
6. Федеральный закон от 13.03.2006 № 38-ФЗ (ред. от 08.08.2024) «О рекламе» // Собрание законодательства РФ. – 2006. – № 12. – Ст. 1232. – Ст. 3, 15, 16, 19, 20.1.
7. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 2012. – № 53 (ч. 1). – Ст. 7598. – Статьи, регламентирующие деятельность организаций дополнительного образования спортивной направленности.
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» (в части развития массового спорта) // Собрание законодательства РФ. – 2024. – № 19. – Ст. 2499.

Студентам рекомендуется использовать **актуальные редакции** указанных нормативных правовых актов на момент изучения дисциплины, проверяя изменения через СПС «КонсультантПлюс», «Гарант» либо официальный интернет-портал правовой информации (pravo.gov.ru).

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. sportfiction.ru/books/ - спортивная электронная библиотека, которая содержит электронные версии книг, периодических изданий, популярные и научные статьи.
2. Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: https://sportmed.ru
3. Физкультура и спорт (журнал)[Электронный ресурс]:[официальный сайт].- Режим доступа: http://www.fismag.ru
4. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ru
5. Теория и практика физической культуры[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru

Электронные библиотеки

1. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс Руконт». – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. http://www.elibrary.ru - eLIBRARY.RU (Научная электронная библиотека) - крупнейший российский информационно-аналитический портал.

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение курса «Трудовое право, контрактирование в сфере физической культуры и спорта» предполагает использование следующих форм обучения: семинаров, самостоятельной работы.

Важным условием успешного изучения дисциплины является системный подход в организации учебного процесса. В этой связи изучение предмета целесообразно начинать с освоения основных понятий о праве и государстве, изучении их отрицательных признаков и закономерностей функционирования.

При изучении основ различных отраслей права следует обращать особое внимание на освоение понятийного аппарата отдельных отраслей, а также на изучение содержания юридических норм, составляющих важнейшие институты той или иной отрасли.

С этими целями необходимо использование учебных пособий по правоведению и отдельным отраслевым дисциплинам, а также текстов нормативных актов. Учитывая то обстоятельство, что данный курс изучается студентами неюридических специальностей, основное внимание должно быть уделено изучению важнейших положений фундаментальных нормативных актов (Конституции, Кодексов, отдельных Постановлений Правительства и Указов Президента). К числу таких важнейших положений

относятся: понятие и предмет отрасли, правовой статус лиц, формы и способы защиты прав.

*Методические рекомендации студенту к написанию реферата и контрольной работы.*

В ходе изучения дисциплины студенты пишут реферативные и контрольные работы, что является одним из видов самостоятельной работы.

При условии, что тема будет раскрыта, объем реферата или контрольной работы (для студентов-заочников) должна составлять не менее 12-15 страниц печатного текста. Время озвучивания реферата должно занимать не более 15 минут. Работа, дословно списанная с какого-либо учебного пособия или другого источника, не засчитывается и возвращается для переработки.

Реферат или контрольная работа должны содержать план с указанием страниц. План должен иметь следующие разделы:

1) Введение, в котором необходимо обосновать выбранную тему, показать ее актуальность, значимость, изученность, установить цели и задачи работы.

2) 2-3 главы (раздела), в которых раскрывается содержание выбранной темы. Непременным условием положительной оценки работы является адаптация описываемых фактов, процессов, явлений применительно к сегодняшнему дню, региону, области.

3) Заключение, содержащее выводы, соответствующие целям работы, обозначенным во введении.

В конце работы необходимо представить список используемой литературы, правильно указав выходные данные публикаций (не менее 5).

*Выполняя самостоятельную работу под контролем преподавателя студенту необходимо:*

– освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу студентов и предложенный преподавателем в соответствии с Государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования по данной дисциплине;

– планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;

– самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой преподавателя;

– выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов;

*Помните:* чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы, необходимо заниматься по 3 - 5 часов ежедневно. Начинать самостоятельные внеаудиторные занятия следует с первых же дней семестра, пропущенные дни будут потеряны безвозвратно, компенсировать их позднее усиленными занятиями без снижения качества работы и ее производительности

невозможно. Первые дни семестра очень важны для того, чтобы включиться в работу, установить определенный порядок, равномерный ритм на весь семестр.

*Методические рекомендации по составлению конспекта:*

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного Программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Ауд. 80 учебного корпуса №1, пр. Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов - | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 44447859, продукт Microsoft Windows Vista Busines Russian Upgrade Academic OPEN Academic OPEN No level 27.08.2008 г. KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License Срок использования с 12.09.2018до 08.10.2019 г. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 10; для преподавателя - 1. Мультимедийная доска - 1. Перечень технических средств обучения: рабочие станции 2 шт, принтер. Комплекты раздаточных материалов и библиотечный фонд кафедры: «Математика», «Физика», «Информационные технологии», «Информатика». | Интернет-браузеры (отечественное ПО номер в реестре № 3722) Яндекс. Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Yandex» https://yandex.ru/legal/ browseragreement/ |
| 2. | Ауд. 83 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 30; для преподавателя - 1. рабочие станции – 1 шт, Проектор, экран, учебная доска для мела. | Прикладное ПО: Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 44420776, 20.08.2008 г. Антивирусное программное обеспечение, (номер в реестре отечественного ПО № 205): Лицензия 13C8-180912-095410-983-1101, PN: KL4863RATFQ, продукт KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License? Срок использования с 12.09.2018до 08.10.2019 г. Интернет-браузеры (отечественное ПО номер в реестре № 3722) Яндекс.Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Yandex» https://yandex.ru/legal/ browseragreement/ |
| 3. | Ауд. 84 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 18; для преподавателя - 1. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. | Ауд.№ 88 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов -30; для преподавателя -2. Учеб. доска для мела - 2. Перечень технических средств обучения: рабочие станции - 32 шт, проектор, экран. | Прикладное ПО: Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 44420776, 20.08.2008 г. Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 67295483, продукт Microsoft WINHOME 10 Russian Academic OLP 1License No level? Microsoft Windows Professional 10 Russian Upgrade Academic OLP 1License No level, 16.08.2016 пакет офисных приложений продукт Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No level, 20.08.2008 г. Антивирусное программное обеспечение, (номер в реестре отечественного ПО № 205): Лицензия 13C8-180912-095410-983-1101, PN: KL4863RATFQ, продукт KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License? Срок использования с 12.09.2018до 08.10.2019 г. Интернет-браузеры (отечественное ПО номер в реестре № 3722) Яндекс.Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Yandex» https://yandex.ru/legal/ browseragreement/ |
| 5. | Аудитория № Д1 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов -14; для | Прикладное ПО: Windows 7, Service Packl, Код продукта: 00359-O EM-8992687-00010, 31.05.2012 г пакет офисных приложений продукт Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No level, 20.08.2008 г. Антивирусное программное обеспечение, (номер в реестре отечественного ПО № 205): Лицензия 13C8-180912-095410-983-1101, PN: KL4863RATFQ, продукт |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | преподавателя -1. Учеб. доска для мела - 1. Перечень технических средств обучения: рабочие станции 15 шт, принтер. | KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License Срок использования с 12.09.2018до 08.10.2019 г. Интернет-браузеры (отечественное ПО номер в реестре № 3722) Яндекс.Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Yandex» https://yandex.ru/legal/ browseragreement/ |
| 6. | Читальный зал библиотеки учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 28 посадочных мест, рабочие станции – 10 штук, принтер, ксерокс, телевизор | Прикладное ПО Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, 31.05.2012 г. пакет офисных приложений продукт Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level, 31.05.2012 г. Интернет-браузеры (отечественное ПО номер в реестре № 3722) KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License Срок использования с 12.09.2018до 08.10.2019 г. Яндекс.Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Yandex» https://yandex.ru/legal/ browser_agreement/ |

**Лицензионное программное обеспечение**

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:
Ответственный за ОПОП
по направлению подготовки
49.03.01 «Физическая культура»
профиль «Физкультурно –
оздоровительные технологии»



И.В. Антипенкова

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданова

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданова

Рабочая программа по дисциплине

# ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИТНЕС-УРОКА В ШКОЛЕ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01«Физическая культура»

*Направленность (профиль) программы:*
*«Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 4
Семестр – 7
Итоговая форма контроля: зачет (7 семестр)

Рабочую программу разработала:
Антипенкова И.В. к.п.н., доцент

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ..... 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 4
4. Объем дисциплины и виды учебной деятельности ..... 5
5. Содержание дисциплины ..... 5
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 5
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 6
6. Самостоятельная работа студентов ..... 10
7. Оценочные средства проведения промежуточной аттестации ..... 11
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 11
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 14
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 14
7.2.2. Тестовые задания ..... 14
7.2.3. Вопросы к зачету ..... 15
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 17
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 18
10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины ..... 19
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 21
Приложение ..... 23

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность следующих компетенций:

- универсальные: УК-7;
- профессиональные: ПК-1, ПК-4, ПК-10.

| Результаты обучения по дисциплине | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать**: | | |
| Принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия; физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека | 05.005 D/01.5<br>05.005 F/02.6 | УК-7;<br>ПК-1, ПК-4, ПК-10 |
| **Уметь**: | | |
| Формировать у населения навыки здорового образа жизни, неприятие вредных привычек | 05.005 D/01.5 | УК-7;<br>ПК-1, ПК-4, ПК-10 |
| Организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности | 05.005 D/01.5 | УК-7;<br>ПК-1, ПК-4, ПК-10 |
| **Владеть**: | | |
| Навыками организации и проведения мероприятий по физическому воспитанию населения | 05.005 D/01.5 | УК-7;<br>ПК-1, ПК-4, ПК-10 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Организация и проведение фитнес-урока в школе» относится к элективным дисциплинам (модулям) части, формируемой участниками образовательных отношений, основной профессиональной образовательной программы (Б1.В.ДВ.02.01).

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет (7 семестр).

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: анатомия, биология, биомеханика, физическая культура, ТОФОД, ФОТ.

Цель дисциплины «Организация и проведение фитнес-урока в школе» – формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков по физкультурно-оздоровительной деятельности, необходимых для самостоятельной работы в качестве инструктора-методиста, преподавателя

физической культуры, педагога дополнительного образования, а также педагогической работы в различных звеньях системы физического воспитания, в организационно-управленческой и научно-исследовательской деятельности бакалавра физической культуры.

Данная дисциплина в системе подготовки выпускников является профилирующей, так как практический раздел дисциплины направлен на формирование педагогических умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности. Лекционный курс дисциплины знакомит студентов с теоретическими основами современных методик физкультурно-оздоровительной деятельности, особенностями ведения и пропаганды здорового образа жизни среди различных слоев населения.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной деятельности

| Вид учебной деятельности | | Всего часов | Семестр 3 |
|---|---|---|---|
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | ***8*** | ***8*** |
| Лекции | | 2 | 2 |
| Семинары | | 2 | 2 |
| Практические занятия | | 4 | 4 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | ***4*** | ***4*** |
| ***Самостоятельная работа*** | | ***96*** | ***96*** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | **108** |
| | **ЗЕ** | **3** | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| № п/п | Разделы и темы (модули) | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Аттес-тация | Лек-ции | Семи-нары | Практ занят. | Самост работа |
| **Раздел 1. Введение в учебную дисциплину.** | | | | | | | |
| 1.1. | Фитнес-урок как средство повышения интереса школьников к занятиям физическими упражнениями | 33 | | 1 | - | - | 32 |
| **Раздел 2. Классическая аэробика как базовый вид специальной физической подготовки школьников** | | | | | | | |
| 2.1. | Развитие аэробных, координационных и силовых способностей школьников на основе применения средств | 35 | | - | 1 | 2 | 32 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | классической аэробики | | | | | | |
| **Раздел 3. Структура и содержание школьного фитнес-урока** | | | | | | | |
| 3.1. | Структура, содержание школьного фитнес-урока и его планирование | 36 | | 1 | 1 | 2 | 32 |
| Зачет | | 4 | 4 | | | | |
| **Итого:** | | **108** | **4** | **2** | **2** | **4** | **96** |
| | | | | **8** | | | |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В УЧЕБНУЮ ДИСЦИПЛИНУ

**Лекция 1.1.: «Фитнес-урок, как средство повышения интереса школьников к занятиям физическими упражнениями» – 1час.**

Причины, обусловившие реформирование школьной программы по физическому воспитанию, и место фитнеса в этих преобразованиях. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики (авторы О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырева и др.). Содержание школьной программы по физическому воспитанию на основе фитнес – аэробики. Виды фитнес-программ, рекомендуемых авторами к применению в рамках школьного урока по физическому воспитанию. Характеристика, рекомендуемых программ (классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга и черлидинга).

***Литература:***

1. Булкова, Т.М. Теоретико-методологические основы оздоровительной аэробики : учеб. пособие / Т.М. Булкова, Ю.П. Галкин. – Смоленск : СГАФКСТ, 2010. – 136 с.
2. Сулимова, Д.А. Теоретические и методические основы оздоровительно-тренировочных занятий классической и степ-аэробикой : учеб.-метод. пособие / Д.А. Сулимова, И.В. Антипенкова, Н.А. Дарданова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2015. – 200 с.
3. Лисицкая, Т.С. Добро пожаловать в Фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая. – М.: Академия, 2008. – 104 с.
4. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
5. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М. : Терра Спорт, 2001. – 61 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-7, ПК-1, ПК-4, ПК-10.

## Раздел 2. КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА КАК БАЗОВЫЙ ВИД СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ

**Семинарское занятие: Развитие аэробных, координационных и силовых способностей школьников на основе применения средств классической аэробики – 1 час.**

***Вопросы для обсуждения:***

1. Характеристика и классификация базовых шагов классической аэробики.
2. Принципы составления танцевально-аэробных связок.
3. Алгоритм разработки связки для аэробного блока основной части школьного фитнес-урока.
4. Требования к музыкальной фонограмме, используемой в фитнес-уроке для школьников. Педагогическое значение фонограммы.
5. Подбор силовых упражнений для силового блока основной части фитнес-урока.
6. Развитие аэробной выносливости на занятиях классической аэробикой в рамках фитнес-урока.
7. Развитие силовых способностей школьников на занятиях классической аэробикой в рамках фитнес-урока.
8. Развитие координационных способностей школьников на занятиях классической аэробикой в рамках фитнес-урока.

**Практическое занятие: Развитие аэробных, координационных и силовых способностей школьников на основе применения средств классической аэробики – 2 часа.**

Разучивание базовых шагов классической аэробики, составление хореографических комбинаций для аэробного блока фитнес-урока для школьников. Подбор музыкальной фонограммы. Подбор и разучивание силовых упражнений. Составление комплекса силовых упражнений с учетом индивидуальных особенностей школьников. Выполнение силовых комплексов под музыкальную фонограмму.

***Литература:***

1. Булкова, Т.М. Теоретико-методологические основы оздоровительной аэробики : учеб. пособие / Т.М. Булкова, Ю.П. Галкин. – Смоленск : СГАФКСТ, 2010. – 136 с.
2. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы : учеб.-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск : СГАФКСТ, 2013. – 122 с.
3. Сулимова, Д.А. Теоретические и методические основы оздоровительно-тренировочных занятий классической и степ-аэробикой : учеб.-метод. пособие / Д.А. Сулимова, И.В. Антипенкова, Н.А. Дарданова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2015. – 200 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-7, ПК-1,

ПК-4, ПК-10.

## Раздел 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ШКОЛЬНОГО ФИТНЕС-УРОКА

**Лекция 3.1: Структура, содержание школьного фитнес-урока и его планирование –1 час.**

Общая структура фитнес-урока. Задачи и содержание частей занятия классической и степ-аэробикой. Требования к организации и проведению подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Содержание аэробного и силового блоков основной части фитнес-урока. Задачи стретчинга в различных частях урока. Планирование, разработка конспекта фитнес-урока*.

***Литература:***

1. Булкова, Т.М. Теоретико-методологические основы оздоровительной аэробики : учеб. пособие / Т.М. Булкова, Ю.П. Галкин. – Смоленск : СГАФКСТ, 2010. – 136 с.

2. Годик, М.А. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева. – М. : Советский спорт, 1991. – 92 с.

3. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М. : Терра Спорт, 2001. – 61 с.

4. Лисицкая, Т.С. Добро пожаловать в Фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая. – М.: Академия, 2008. – 104 с.

5. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

6. Сулимова, Д.А. Теоретические и методические основы оздоровительно-тренировочных занятий классической и степ-аэробикой : учеб.-метод. пособие / Д.А. Сулимова, И.В. Антипенкова, Н.А. Дарданова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2015. – 200 с.

**Семинарское занятие: Структура, содержание школьного фитнес-урока и его планирование – 1 час.**

***Вопросы для обсуждения:***

1. Обусловленность внедрения фитнес-программ в школьные уроки по физическому воспитанию.
2. Цель, задачи и содержание программы для школьников на основе применения средств фитнеса, предложенной О.С. Слуцкер, Т.Г.Полухиной, В.С.Козыревой.
3. Алгоритм разработки связки для аэробного блока основной части школьного фитнес-урока.
4. Требования к музыкальной фонограмме, используемой в фитнес-уроке для школьников. Педагогическое значение фонограммы.

5. Подбор силовых упражнений для силового блока основной части фитнес-урока.
6. Структура школьного фитнес-урока на основе классической аэробики.
7. Задачи и содержание подготовительной части фитнес-урока на основе классической аэробики.
8. Задачи и содержание основной части фитнес-урока на основе классической аэробики.
9. Задачи и содержание заключительной части фитнес-урока на основе классической аэробики.
10. Задачи стретчинга в различных частях занятия.
11. Объекты планирования фитнес-урока.
12. Алгоритм разработки плана-конспекта урока классической аэробики.

***Литература:***

1. Булкова, Т.М. Теоретико-методологические основы оздоровительной аэробики : учеб. пособие / Т.М. Булкова, Ю.П. Галкин. – Смоленск : СГАФКСТ, 2010. – 136 с.
2. Годик, М.А. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева. – М. : Советский спорт, 1991. – 92 с.
3. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М. : Терра Спорт, 2001. – 61 с.
4. Лисицкая, Т.С. Добро пожаловать в Фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая. – М.: Академия, 2008. – 104 с.
5. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
6. Сулимова, Д.А. Теоретические и методические основы оздоровительно-тренировочных занятий классической и степ-аэробикой : учеб.-метод. пособие / Д.А. Сулимова, И.В. Антипенкова, Н.А. Дарданова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2015. – 200 с.

**<u>Практическое занятие:</u> Структура, содержание школьного фитнес-урока и его планирование – 2 часа.**

Разработка план-конспекта фитнес-урока на основе классической аэробики для школьников старших классов.

***Литература:***

1. Годик, М.А. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева. – М. : Советский спорт, 1991. – 92 с.
2. Сулимова, Д.А. Теоретические и методические основы оздоровительно-тренировочных занятий классической и степ-аэробикой : учеб.-метод. пособие / Д.А. Сулимова, И.В. Антипенкова, Н.А. Дарданова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2015. – 200 с.
3. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных

занятий / Е.С. Крючек. – М. : Терра Спорт, 2001. – 61 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-7, ПК-1, ПК-4, ПК-10.

## 6. Самостоятельная работа студентов

| Содержание работы | Объем в часах | Форма контроля |
|---|---|---|
| **Раздел 1. Введение в учебную дисциплину** | | |
| Темы рефератов:<br>- Степ-аэробика, направленность воздействия на занимающихся;<br>- Функциональный тренинг, направленность воздействия на занимающихся;<br>- Черлидинг, направленность воздействия на занимающихся. | 32 | Реферат |
| **Раздел 2. Классическая аэробика как базовый вид специальной физической подготовки школьников** | | |
| Темы рефератов:<br>- Классическая аэробика, как средство специальной физической подготовки школьников;<br>- Музыкальное фонограмма для школьного фитнес-урока. | 32 | Реферат |
| **Раздел 3. Структура и содержание школьного фитнес-урока** | | |
| Темы рефератов:<br>- Структура и содержание школьного фитнес-урока;<br>- Оперативное планирование фитнес-урока. | 32 | Реферат |
| **Всего:** | **96** | |

### *Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов*

***Основная:***

1. Булкова, Т.М. Теоретико-методологические основы оздоровительной аэробики: учеб. пособие / Т.М. Булкова, Ю.П. Галкин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 136 с.

2. Сулимова, Д.А. Теоретические и методические основы оздоровительно-тренировочных занятий классической и степ-аэробикой : учеб.-метод. пособие / Д.А. Сулимова, И.В. Антипенкова, Н.А. Дарданова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2015. – 200 с.

3. Михайлова, Э.И. Аэробика в школе [Электронный ресурс]: учеб.-

метод. пособие для учителя физ. культуры / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова. – М.: Советский спорт, 2014. – 124 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0708-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/282761

4. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 149 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230552

***Дополнительная:***

1. Годик, М.А. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева. – М.: Советский спорт, 1991. – 92 с.

2. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы : учеб.-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск : СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

3. Ким, Н.К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.

4. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра Спорт, 2001. – 61 с.

5. Лисицкая, Т.С. Добро пожаловать в Фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая. – М.: Академия, 2008. – 104 с.

6. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

7. Развитие двигательных качеств средствами степ-аэробики на уроках физической культуры в сельской школе: метод. рекомендации / И.И. Бахрах. – Смоленск: СГАФК, 2005. – 12 с.

8. Просветова, О.В. Базовая аэробика в групповых программах [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 117 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228997

## 7. Оценочные средства проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| **УК-7** Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | **05.005 (ИМД)** **D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения | ***Знает:*** формы, виды и средства физической культуры и спорта для развития физической активности, поддержания активного долголетия населения. ***Умеет:*** организовывать мероприятия по |

| | | |
|---|---|---|
| профессиональной деятельности | | физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности; выбирать оптимальные средства и методы вовлечения населения в мероприятия по физическому воспитанию, пропаганды физической активности среди населения. ***Имеет опыт:*** организации и проведения мероприятий по физическому воспитанию населения. |
| **ПК-1** Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа | **05.005 (ИМД)**<br>**D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>**F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения | ***Знает:*** физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека**.**<br>***Умеет:*** составлять программы, планы мероприятий, направленные на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения.<br>***Имеет опыт:*** разработки мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения |
| **ПК-4** Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического | **05.005 (ИМД)**<br>**D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>**F/02.6** Планирование и методическое | ***Знает:*** методики физического воспитания; нормы физических нагрузок обучающихся, занимающихся.<br>***Умеет:*** планировать занятия по физической культуре и |

| | | |
|---|---|---|
| процессов | сопровождение физической подготовки и физического развития населения | подбирать методику проведения занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интереса обучающихся, занимающихся; контролировать состояние занимающихся.<br>***Имеет опыт:*** определения задач и содержания занятий по физической культуре; планирования и подбора методики и проведения занятий по ранее разработанному плану; подготовки рекомендаций обучающимся по усовершенствованию навыков и техники выполнения базовых движений; регулирования физической нагрузки обучающихся. |
| **ПК-10** Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности | **05.005 (ИМД)**<br>**D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>**F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения | ***Знает:*** принципы, методы, подходы и формы планирования содержания физического воспитания с различным контингентом населения.<br>***Умеет:*** организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные занятия разной направленности на спортивных объектах с различным контингентом занимающихся.<br>***Имеет опыт:*** планирования, организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с различным контингентом населения. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль: устный опрос, доклад с презентацией, письменный опрос, составление конспектов уроков по фитнес-уроку для школьников, проведение практических занятий, контроль техники и результатов пройденных видов.

Итоговый контроль: зачет.

### 7.2.2. Тестовые задания

Форма тестовых заданий – вопрос, к нему три ответа, один из которых правильный. Тестовые задания содержат всего 10 вопросов.

Нормы оценки ответов на тестовые задания – по 1 баллу за правильный ответ на 1 вопрос.

Критерии оценки:

10-9 баллов – отлично

8-7 баллов – хорошо

6 баллов – удовлетворительно

меньше 6 баллов – неудовлетворительно

***1. Фитнес это?***

а) образ жизни;

б) традиционный вид гимнастики оздоровительно-кондиционной направленности;

в) вид двигательной активности, базирующийся на педагогических, гигиенических, методических и материально-технических элементах физической культуры, совокупность взаимодействия которых направлена на достижение человеком физического, психического и социального благополучия – здоровья**.**

***2. В содержание комплексов классической аэробики входят?***

а) базовые движения (шаги), соединенные в хореографические связки;

б) упражнения художественной гимнастики;

в) элементы современной хореографии.

***3. Продолжительность подготовительной части фитнес-урока, основанного на классической аэробике?***

а) 10 минут;

б) 15 минут;

в) 5 минут.

***4. Что такое классическая аэробика?***

а) оздоровительная программа, направленная на развитие аэробной (общей) выносливости и координационных способностей;

б) эффективная форма физического развития, подготовленности и оздоровления;

в) занятия в тренажерном зале.

***5. Авторская группа, разработавшая программу фитнес-урока в школе состоит из фамилий:***

а) Лисицкая, Крючек, Давыдов;

б) Слуцкер, Винер, Козырев, Полухин;

в) Сайкина, Полухин, Козырев.

***6. Основная часть фитнес-урока, основанного на классической аэробике, включает следующие блоки:***

а) аэробный и силовой;

б) пиковый и силовой;

в) пиковый и аэробный.

***7. Содержание подготовительной части фитнес-урока, основанного на классической аэробике?***

а) непосредственно разминка и престретчинг;

б) бег и ОРУ;

в) шаги классической аэробики.

***8. Музыкальная фонограмма для фитнес-урока, основанного на классической аэробике имеет … структуру:***

а) квадратную, состоит из 4-х восьмерок;

б) двукратную, состоит из 2-х восьмерок;

в) квадратную, состоит из 2-х восьмерок.

***9. Заключительная часть фитнес-урока направлена на:***

а) снятие напряжения и восстановление дыхания;

б) разогрев мышц;

в) разучивание базовых шагов.

***10. Документом оперативного планирования фитнес-урока является:***

а) план на мезо-цикл;

б) конспект урока;

в) календарно-тематический план-график.

### 7.2.3. Вопросы к зачету

1. Обусловленность внедрения фитнес-программ в школьные уроки по физическому воспитанию.
2. Цель, задачи и содержание программы для школьников на основе применения средств фитнеса, предложенной О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухиной, В.С. Козыревой и др.
3. Характеристика разделов программы.
4. Характеристика и направленность воздействия программы «классическая аэробика».

5. Характеристика и направленность воздействия программы «степ-аэробика».
6. Характеристика и направленность воздействия программы «функциональный тренинг».
7. Характеристика и направленность воздействия программы «черлидинг».
8. Характеристика и классификация базовых шагов классической аэробики.
9. Принципы составления танцевально-аэробных связок.
10. Алгоритм разработки связки для аэробного блока основной части школьного фитнес-урока.
11. Требования к музыкальной фонограмме, используемой в фитнес-уроке для школьников. Педагогическое значение фонограммы.
12. Подбор силовых упражнений для силового блока основной части фитнес-урока.
13. Развитие аэробной выносливости на занятиях классической аэробикой в рамках фитнес-урока.
14. Развитие силовых способностей школьников на занятиях классической аэробикой в рамках фитнес-урока.
15. Развитие координационных способностей школьников на занятиях классической аэробикой в рамках фитнес-урока.
16. Структура школьного фитнес-урока на основе классической аэробики.
17. Задачи и содержание подготовительной части фитнес-урока на основе классической аэробики.
18. Задачи и содержание основной части фитнес-урока на основе классической аэробики.
19. Задачи и содержание заключительной части фитнес-урока на основе классической аэробики.
20. Разработка аэробного блока основной части фитнес-урока.
21. Разработка силового блока основной части фитнес-урока.
22. Задачи стретчинга в различных частях занятия.
23. Объекты планирования фитнес-урока.
24. Алгоритм разработки плана-конспекта урока классической аэробики.

**Критерии оценки:**

**«отлично» –** глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

**«хорошо» –** содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента, как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

**«удовлетворительно» –** содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

**«неудовлетворительно» –** студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

В качестве критерия измерения компетентности бакалавров следует применять различные уровни их оценки.

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Основная:***

1. Булкова, Т.М. Теоретико-методологические основы оздоровительной аэробики: учеб. пособие / Т.М. Булкова, Ю.П. Галкин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 136 с.

2. Сулимова, Д.А. Теоретические и методические основы оздоровительно-тренировочных занятий классической и степ-аэробикой : учеб.-метод. пособие / Д.А. Сулимова, И.В. Антипенкова, Н.А. Дарданова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2015. – 200 с.

3. Михайлова, Э.И. Аэробика в школе [Электронный ресурс]: учеб.-

метод. пособие для учителя физ. культуры / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова. – М.: Советский спорт, 2014. – 124 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0708-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/282761

4. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 149 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230552

***Дополнительная:***

1. Годик, М.А. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева. – М.: Советский спорт, 1991. – 92 с.

2. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы : учеб.-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск : СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

3. Ким, Н.К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.

4. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра Спорт, 2001. – 61 с.

5. Лисицкая, Т.С. Добро пожаловать в Фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая. – М.: Академия, 2008. – 104 с.

6. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

7. Развитие двигательных качеств средствами степ-аэробики на уроках физической культуры в сельской школе: метод. рекомендации / И.И. Бахрах. – Смоленск: СГАФК, 2005. – 12 с.

8. Просветова, О.В. Базовая аэробика в групповых программах [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 117 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228997

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Библиотека международной спортивной информации – http://bmsi.ru /source/f8b8cdb2-522f-4ac7-a09a-11f95b914b30
2. Библиотека «Все для студента» – http://www.twirpx.com/library/
3. Журнал «Теория и практика физической культуры» – http://lib. sportedu.ru/Press/TPFK/
4. Журнал «Тренер ON-LINE» – http://www.trener-on-line.ru/
5. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» – http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/
6. МОО Федерация Фитнес аэробики Татьяны Лисицкой – http://fitimage.ru/extra/articles/95-2012-02-02-14-24-14.html
7. Сайт «Теория и методика физической культуры» – http://www.ns-sport.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskoj-kultury.html

## 10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

При подготовке к зачету следует обратить особое внимание на следующие моменты:

1. Оценка знаний проводится комплексно, т.е. при компоновке вопросов в билете вопросы составляются таким образом, чтобы ответ из первого раздела был логично связан с ответом на второй вопрос из последующего раздела.

2. Целесообразно начинать подготовку к зачету с изучения собственных конспектов лекций, семинарских и практических занятий, а затем переходить к более углубленному изучению частных вопросов, используя за основную и дополнительную литературу.

3. Следует уделить внимание изучению специальной терминологии, что позволит более грамотно излагать собственные познания в области изучаемой дисциплины.

В процессе освоения материала по данной дисциплине студенты должны выполнять следующие задания:

- систематически посещать учебные занятия;
- готовиться к текущим семинарским занятиям;
- изучать учебный материал, вынесенный на самостоятельную работу (анализ литературных и мультимедийных источников);
- готовить рефераты по предложенным темам.

**Требования к оформлению реферата**

Разделы реферата располагают в следующем порядке:

- титульный лист;
- оглавление (план работы);
- список сокращений (если имеются);
- введение;
- основная часть;
- выводы;
- список литературы;
- приложение (если имеется).

Страницы работы нумеруют. Отсчет страниц начинают с титульного листа, но на титульном листе порядковый номер страницы не проставляют. Пример оформления титульного листа приведен в приложении 1.

Реферат должен быть выполнен в соответствии с первоисточниками, а основные положения проанализированы. Рекомендуется использовать статьи по методическим аспектам физкультурно-оздоровительной работы с подрастающим поколением, опубликованные в последние годы в центральных журналах «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физическая культура в школе», «Вестник спортивной науки».

Содержание реферата излагается студентом авторской речью в произвольной форме, но с обязательным соблюдением научного стиля изложения и употреблением общепринятой нормативной терминологии. Последовательность изложения должна соответствовать плану работы. План реферата должен включать в себя 3-5 основных вопросов. Текст реферата должен начинаться с введения и заканчиваться выводами. Не допускается дословное переписывание фрагментов первоисточников без ссылок на автора и год издания.

В тексте работы оставляют поля для возможных замечаний преподавателя. Страницы работы нумеруют, на первом (титульном) листе номер страницы не проставляют. В конце работы приводится список использованной литературы, расположенный в алфавитном порядке, с указанием фамилии и инициалов автора (авторов), названия работы, издательства, года издания и количества страниц.

Реферат выполняется студентом в процессе изучения дисциплины и защищает его на семинарском занятии в соответствии с темой.

Реферат может быть выполнен в машинописном варианте (в виде распечатки компьютерного варианта). Размер шрифта – 14, межстрочный интервал – полуторный, объем работы с литературой – 12-15 страниц.

Текст работы должен быть четко отпечатанным на одной стороне листа, с соблюдением следующих размеров полей: верхнего и нижнего – по 20 мм, левого – 30 мм, правого – 10 мм.

Ниже приведены примеры библиографического описания различных произведений печати.

Ссылки на книги, учебники или учебные пособия одного или нескольких авторов:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Иванов И.И. Технология подготовки квалификационных работ : метод. рекомендации / И.И. Иванов. – Челябинск : УРАЛГАФК, 1990. – 52 с.
3. Иванов И.И. Техника бега на коньках : учеб. пособие / И.И. Иванов, В.А. Петров. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 42 с.

Ссылки на статьи из журналов, газет и сборников:

1. Бахрах И.И. Шаги эмансипации / И.И. Бахрах, И.И. Парлуй, Е.П. Врублевский // Легкая атлетика. – 1999. – № 3. – С. 24-29.
2. Левченко А.В. Методология программирования тренировочного процесса / А.В. Левченко // Совершенствование системы подготовки легкоатлетов : сб. науч. тр. – М. : РГАФК, 1993. – С. 33-40.
3. Мясников Е. Толкайте ядро по гороскопу / Е. Мясников // Аргументы и факты. – 2001. – 1 апреля.

При подготовке к итоговой аттестации студентам следует обратить внимание на то, что при подготовке к зачету необходимо учитывать последовательность изучения материала в ходе учебного процесса. Так, прежде чем приступить к повторению тем, касающихся, например, методики проведения занятий, целесообразно вспомнить материал по вопросам

морфологических характеристик контингента, форм и методов решения поставленных задач. Целесообразно начинать подготовку к зачету с изучения собственных конспектов, лекций и методических занятий, а затем, переходить к более углубленному изучению частных вопросов, используя основную и дополнительную литературу. Следует уделить больше внимания освоению специальной терминологии, что позволит более грамотно излагать собственные познания в области изучаемой дисциплины. При подготовке вопросов, касающихся современного состояния вопросов оздоровительной физической культуры в мировой и отечественной практике, рекомендуется активное использование Интернет-ресурсов и т.п.

При подготовке к промежуточной аттестации студентам следует обратить внимание на то, что тема реферата, доклада или сообщения указывается преподавателем заранее, в зависимости от полноты раскрытия темы преподаватель может провести опрос по тексту работы либо оценить её без проведения опроса.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 215 (методический кабинет) – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Интерактивная системаVTRON IDB 4650 LCD 52'. Персональный компьютер. |
| 2. | Аудитория № 219 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Программно-аппаратный комплекс ТИП 4. |
| 3. | Хореографический зал № 201 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным оборудованием и инвентарем. Количество тренировочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. |
| 4. | Тренажерный зал № 206 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным тренажерным оборудованием. Количество тренировочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. |

### Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1. | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2. | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3. | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4. | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5. | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6. | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7. | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственный за ОПОП
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ Антипенкова И.В.

**Приложение**

Приложение 1

*Образец выполнения титульного листа*

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений

Реферат на тему:

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИТНЕС-УРОКА СО ШКОЛЬНИКАМИ СТАРШИХ КЛАССОВ

Студент-исполнитель _____ Сидоров А.И.
Курс, группа _____
Оценка за работу _____
Преподаватель _____ Петров А.А.

Смоленск 2023

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра МЕНЕДЖМЕНТА И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«13» мая 2026 г.
протокол № 9
Заведующая кафедрой Е.В. Алпацкая

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«14» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине
**ОСНОВЫ СТАТИСТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ**

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»**

***Направленность (профиль программы): физкультурно-оздоровительные технологии***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 4
Семестр – 7
Итоговая форма контроля – зачет

Рабочую программу разработали:
к. п. н., доцент Алпацкая Е.В.
ст. преподаватель Хармонова А.А.

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка....4
1.1.Выписка из ФГОС 3++....4
2. Результаты обучения по дисциплине....6
3. Место дисциплины в структуре ОПОП....6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы....7
5.Содержание дисциплины....7
5.1.Количество часов по видам занятий....7
5.2.Содержание дисциплины по видам занятий....8
5.5.1. Содержание практических занятий....8
6. Самостоятельная работа студентов....8
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации....11
7.1.Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины....13
7.1.1.Типовые контрольные задания....15
7.1.2.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля....15
7.1.3.Тестовые задания по дисциплине....16
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины....19
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины....20
10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины....22
11.Материально-техническое обеспечение дисциплины....22

# 1. Пояснительная записка

## 1.1.Выписка из ФГОС 3++

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая куль-тура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриа-та, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере образования в области физической культуры и спорта; в сфере научных исследований в области физической культуры и спорта);

05 Физическая культура и спорт (в сфере спортивной подготовки, подготовки спортивных сборных команд).

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профес-сиональной деятельности при условии соответствия уровня их образова-ния и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут го-товиться к решению задач профессиональной деятельности следующих ти-пов:

педагогический;

рекреационный;

организационно-методический;

организационно-управленческий;

научно-исследовательский.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных за-дач.

ПК-8. Способен проводить систематизацию методических и инфор-мационных материалов.

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по блоку 1 дисциплины «Основы статистической обработки информации» составляет не более 50 % от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию данного блока.

# 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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

ПК 8 – способен осуществлять методы сбора и (первичной) обработки (и анализа) информации

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| Знать: основы математической статистики, необходимые для решения прикладных задач по специальности<br>Уметь: применять методы математической статистики, теоретического и экспериментального исследования для конкретной области применения<br>Иметь опыт: навыками применения современного математического и статистического инструментария для решения прикладных задач. | ПДО – B/01.6<br>ИМД – F/02.6, F/03.6, F/04.6, F/06.6, F/07.6, F/08.6 | УК-1,<br>ПК-8 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Основы статистической обработки информации» относится к базовой части дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.02.02. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля: зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: школьный курс информатики.

Дисциплина «Основы статистической обработки информации» является предшествующей изучения дисциплин «Информатика», «Основы научно-методической деятельности», прохождение преддипломной практики и написания выпускной квалификационной работы.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Основы статистической обработки информации» имеет трудоемкость, равную 3зачетным единицам (108 часов)

### Распределение часов по видам учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры |
|---|---|---|---|
| | | | 5 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 8 | 8 |
| Лекции | | - | - |
| Практические занятия | | 8 | 8 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | 4 | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 96 | 96 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 108 | 108 |
| | **ЗЕ** | 3 | 3 |

## 5.Содержание дисциплины

### 5.1.Количество часов по видам занятий

Тема 1. Выборочный метод исследования (22 часа).
Тема 2. Общие принципы проверки статистических гипотез(30 часов).
Тема 3. Корреляционный анализ (24 часа).
Тема 4. Регрессионный анализ(28часов)

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практич. занятия | Самост. работа |
| Тема 1. Выборочный метод исследования | 20 | | 2 | 20 |
| Тема 2. Общие принципы проверки статистических гипотез | 26 | | 2 | 28 |
| Тема 3. Корреляционный анализ | 26 | | 2 | 22 |
| Тема 4. Регрессионный анализ | 32 | | 2 | 26 |
| **Зачет** | 4 | | | |
| **Итого часов** | 108 | - | 8 | 96 |

## 5.2.Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.5.1. Содержание практических занятий

**Тема 1. Выборочный метод исследования (2 часа)**

Понятие о выборочном методе исследования, задачи и принципы выборочного метода. Статистические признаки. Табличное (вариационные ряды) и табличное представление экспериментальных данных. Числовые характеристики экспериментальных данных.

Контрольные вопросы.

1. Дайте определение выборки и понятия ее репрезентативности.
2. Положительные и отрицательные стороны выборочного исследования.
3. Для чего необходимо формирование вариационного ряда?
4. Основные направления анализа вариационного ряда.
5. Какие характеристики относятся к показателям вариативности и каково их практическое применение?

Изучение материала темы направлено на приобретение знаний методики построения вариационных рядов, методики расчета основных показателей положения и вариативности вариационного ряда, их значения и применения, умений применять на практических примерах методику построения и анализа вариационного ряда, формулировать выводы и делать обобщающее заключение; формирование компетенций УК-1, ПК-8.

**Тема 2. Общие принципы проверки статистических гипотез (2 часа)**

Параметрические критерии различий для независимых и зависимых выборок: *t*-критерий Стьюдента, *F*-критерий Фишера, модифицированный*t*-критерий Стьюдента.Непараметрические критерии различий для независимых и зависимых выборок: критерий *W*-Вилкоксона, критерий знаков *G*, парный критерий *T*-Вилкоксона.Предварительная проверка соответствия нормальному распределению генеральной совокупности. Критерии согласия: критерий Шапиро-Уилки, $c^2$ критерий («хи-квадрат»), критерий Колмогорова.

Контрольные вопросы.

1. От чего зависит выбор метода оценки достоверности различия статистических совокупностей?
2. Объясните суть нулевой гипотезы.
3. Основное условие применения параметрических методов анализа?

4. В чем заключается методика расчета критерия Стьюдента для двух независимых статистических совокупностей?

5. В чем заключается методика расчета *F*-критерия Фишера?

6. Основное условие применения непараметрических методов сравнения?

7. Объясните область применения, суть методики расчета и оценки критерия W-Вилкоксона.

8. Объясните область применения, суть методики расчета и оценки критерия знаков G.

9. Объясните область применения, суть методики расчета и оценки парного критерия Т-Вилкоксона.

10. Проведите сравнительный анализ параметрической и непараметрической статистики.

11. Как проверить нормальность распределения?

12. Объясните область применения, суть методики расчета и оценки критерия Шапиро-Уилки.

13. Объясните область применения, суть методики расчета и оценки критерия $c^2$.

14. Объясните область применения, суть методики расчета и оценки критерия Колмогорова.

Изучение материала темы направлено на приобретение знаний общих принципов оценки и различия статистических совокупностей, условий применения, методику и оценку результатов параметрических и непараметрических методов сравнения статистических совокупностей, умений выбрать и применить адекватный метод сравнения статистических совокупностей, оценить достоверность полученных результатов, сделать правильные выводы и принять соответствующие решения; формирование компетенций УК-1, ПК-8.

## Тема 3. Корреляционный анализ (2 часа)

Понятие корреляции. Корреляционное поле. Параметрический коэффициент корреляции Пирсона. Бисериальный коэффициент корреляции.Коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Коэффициент корреляции Кендалла.Множественная корреляция.

Контрольные вопросы.

1. Что описывает корреляционная зависимость?
2. Что такое коэффициент корреляции?
3. Что определяет коэффициент корреляции?
4. Приведите примеры прямой и обратной корреляционной связи.
5. Объясните область применения, суть методики расчета и оценки коэффициент корреляции Пирсона.

6. Объясните область применения, суть методики расчета бисериального коэффициента корреляции. В каких случаях применяется ранговый метод вычисления коэффициента корреляции?

7. Объясните суть методики расчета и оценки коэффициента корреляции Спирмена.

8. Объясните область применения, суть методики расчета коэффициента корреляции Кендалла.

9. Условия применения множественного коэффициента корреляции.

10. Объясните суть методики вычисления коэффициентов множественной корреляции между тремя переменными.

Изучение материала темы направлено на приобретение знаний общих принципов оценки наличия взаимосвязи между изучаемыми явлениями, условий применения, методики и оценки результатов параметрических и непараметрических методов оценки взаимосвязи между изучаемыми явлениями, умений выбирать и применять адекватный природе изучаемого признака и условиям эксперимента метод изучения взаимосвязи между явлениями и правильно интерпретировать его результаты; формирование компетенций УК-1, ПК-8.

**Тема 4. Регрессионный анализ (2 часа)**

Понятие регрессии. Простая линейная регрессия. Оценка параметров регрессионного уравнения.

Контрольные вопросы.

1. Какие задачи помогает решить регрессионный анализ?
2. Условия и область применения регрессионного анализа.
3. Что такое уравнение регрессионной зависимости?
4. Что такое уравнение линейной регрессии?
5. Какие данные необходимо иметь, чтобы рассчитать коэффициент регрессии?

Изучение материала темы направлено на приобретение знаний общих принципов регрессионного анализа, условий применения, методику и оценку результатов регрессионного анализа, умений применять регрессионный анализ и интерпретировать его результаты адекватно природе изучаемого признака и условиям эксперимента; формирование компетенций УК-1, ПК-8.

## 6. Самостоятельная работа студентов

7.

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Тема 1. Выборочный метод исследования - 20 часов** | | | |
| 1 | Общие правила вычисления числовых данных полученных в ходе исследования | 12 | Проверка конспекта, собеседование |
| 2 | Определение необходимой численности выборки | 8 | Проверка конспекта, расчетного задания |
| **Тема 2. Общие принципы проверки статистических гипотез – 28 часов** | | | |
| 1 | Обзор научных статей, диссертационных работ на применение критериев значимости в научных исследованиях | 20 | Отчет, собеседование |
| 2 | Односторонние и двусторонние критерии | 4 | Проверка конспекта, собеседование |
| 3 | Нормальное распределение | 4 | Проверка конспекта, собеседование |
| **Тема 3. Корреляционный анализ - 22 часа** | | | |
| 1 | Составление задачи (на основе самостоятельно полученных экспериментальных данных) на определение коэффициента корреляции и проверки его на достоверность | 14 | Отчет |
| 2 | Коэффициент ассоциации (взаимосвязь качественных признаков) | 8 | Проверка конспекта, собеседование |
| **Тема 4. Регрессионный анализ – 26 часов** | | | |
| 1 | Примеры регрессионных задач в спорте | 26 | Проверка конспекта, собеседование |

## Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

Студентам следуетусвоить основные вопросы по важнейшим разделам дисциплины:

1. Основные понятия математической статистики. Генеральная совокупность, выборочная совокупность. Выборочный метод статистических исследований.

2. Методы группировки статистических данных: ранжированный ряд, безынтервальный вариационный ряд, интервальный вариационный ряд. Графическое изображение вариационных рядов: полигон, гистограмма.
3. Основные статистические показатели. Характеристики положения выборочной совокупности: выборочное среднее, мода, медиана.
4. Характеристики рассеяния выборочной совокупности: размах вариационного ряда, дисперсия, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации.
5. Статистическая ошибка выборочной средней.
6. Интервальная оценка математического ожидания нормально распределенной случайной величины для большой выборки (при помощи нормированного нормального распределения).
7. Интервальная оценка математического ожидания случайной величины по выборке малого объема (при помощи распределения Стьюдента).
8. Проверка статистических гипотез. Проверка гипотезы о равенстве генеральных дисперсий по критерию Фишера.
9. Проверка гипотезы о равенстве двух генеральных средних по t-критерию Стьюдента.
10. Сравнение двух выборочных средних для связанных выборок (по критерию Стьюдента).
11. Взаимосвязь результатов измерений. Построение корреляционного поля, определение формы и направленности корреляционной зависимости.
12. Определение тесноты корреляционной связи. Парный линейный коэффициент корреляции Браве-Пирсона.
13. Определение тесноты корреляционной связи при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена.
14. Определение значимости коэффициента корреляции.
15. Регрессионный анализ.

## Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым самостоятельно

### Основная литература

1. Конюхова, Г.П. Дидактические материалы по высшей математике и математической статистике [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.П.Конюхова, Г.П.Конюхова. – М.: РГУФКСМиТ, 2011. – 221 с. - Режим доступа: https//lib.rucont.ru/efd/202904

2. Практикум по математике. Случайные события и вероятности. Случайные величины [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /

И.Д.Хитрова, В.И.Дубовик. – Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. – 32 с. - Режим доступа: https//lib.rucont.ru/efd/640965

3. Строева, И.В. Статистические методы обработки результатов спортивно-педагогических исследований: Учебно-методическое пособие / И.В Строева. – Смоленск, 2018. – 156 с.

**Дополнительная литература**

1. Высшая математика. Элементы теории вероятностей и математической статистики [Электронный ресурс]: учеб.пособ. / И.П. Егорова. -Сызранский филиал Самар.гос. техн. ун-та. - Сызрань, 2009. - 140 с.

2. Гмурман, В.Е. Теория вероятностей и математическая статистика: учеб.пособие для бакалавров / В.Е.Гмурман. – М.: Издательство Юрайт; ИД Юрайт, 2012. – 479 с.

3. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие / В.В.Пресняков, В.П.Губа. – М.: Человек, 2015. – 289 с. – ISBN 978-5-906131-53-9. - Режим доступа: https//lib.rucont.ru/efd/641216

4. Письменный, Д.Т. Конспект лекций по Теории вероятностей и математической статистике [Электронный ресурс] / Д.Т. Письменный. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 288 с.

5. Элементы теории вероятностей и математической статистики [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.Б. Цыренжапов, И.Б.Юмов. – Улан-Удэ:Бурятский государственный университет, 2018. – 140с. – ISBN 978-5-9793-1205-7. - Режим доступа: https//lib.rucont.ru/efd/651444

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1.Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-1, ПК-8 | ПДО – B/01.6<br>ИМД – F/02.6, F/03.6, F/04.6, F/06.6, F/07.6, F/08.6 | **Пороговый уровень**<br>*Знать*: основные способы представления информации с использованием математических средств<br>*Уметь*: анализировать и интерпретировать полученные результаты исследования<br>*Иметь опыт*: пользоваться навыками применения результатов исследования в практической деятельности<br>**Стандартный уровень**<br>*Знать*: основные способы представления информации с использованием математических средств, задачи матема- |

| | | |
|---|---|---|
| | | тической статистики и основные направления статистического анализа в спортивно-педагогических исследованиях, сущность выборочного метода; основы применения статистических методов для проверки статистических гипотез<br>*Уметь*: анализировать и интерпретировать полученные результаты исследованияпроводить вычисление основных статистических показателей: выборочное среднее, дисперсию, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации, статистическую ошибку выборочной средней, моду, медиану; составлять доверительный интервал для оценки генеральной средней по распределению Стьюдента и нормированному нормальному распределению; проводить сравнение генеральных средних двух нормально распределенных случайных величин по t-критерию Стьюдента; вычислять коэффициент корреляции Браве-Пирсона и Спирмена<br>*Имеет опыт*: пользоваться навыками применения результатов исследования в практической деятельности, комплексом современных методов обработки, обобщения и анализа информации<br>**Эталонный уровень**<br>*Знать*: основные способы представления информации с использованием математических средств, задачи математической статистики и основные направления статистического анализа в спортивно-педагогических исследованиях, сущность выборочного метода; основы применения статистических методов для проверки статистических гипотез<br>*Уметь*: анализировать и интерпретировать полученные результаты исследованияпроводить вычисление основных статистических показателей: выборочное среднее, дисперсию, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации, статистическую ошибку выборочной средней, моду, медиану; составлять доверительный интервал для оценки генеральной средней по распределению Стьюдента и нормированному нормальному распределению; прово- |

| | | |
|---|---|---|
| | | дить сравнение генеральных средних двух нормально распределенных случайных величин по t-критерию Стьюдента; вычислять коэффициент корреляции Браве-Пирсона и Спирмена<br>Имеет опыт: пользоваться навыками применения результатов исследования в практической деятельности, комплексом современных методов обработки, обобщения и анализа информации |

### 7.2.1.Типовые контрольные задания
### 7.2.2.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль знаний осуществляется на практических занятиях.

Формы текущего контроля знаний:

- устный опрос на практических занятиях;
- проверка выполнения индивидуальных расчетных заданий;
- собеседование по индивидуальным заданиям;
- реферат;
- контрольная работа;
- тестирование;
- контроль самостоятельной работы студентов.

Форма промежуточного контроля –зачет.

Примерные вопросы к зачету

1. Основные понятия математической статистики. Генеральная совокупность, выборочная совокупность. Выборочный метод статистических исследований.
2. Методы группировки статистических данных: ранжированный ряд, безынтервальный вариационный ряд, интервальный вариационный ряд. Графическое изображение вариационных рядов: полигон, гистограмма.
3. Основные статистические показатели. Характеристики положения выборочной совокупности: выборочное среднее, мода, медиана.
4. Характеристики рассеяния выборочной совокупности: размах вариационного ряда, дисперсия, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации.
5. Статистическая ошибка выборочной средней.
6. Интервальная оценка математического ожидания нормально распределенной случайной величины для большой выборки (при помощи нормированного нормального распределения).

7. Интервальная оценка математического ожидания случайной величины по выборке малого объема (при помощи распределения Стьюдента).

8. Проверка статистических гипотез. Проверка гипотезы о равенстве генеральных дисперсий по критерию Фишера.

9. Проверка гипотезы о равенстве двух генеральных средних по t-критерию Стьюдента.

10. Сравнение двух выборочных средних для связанных выборок (по критерию Стьюдента).

11. Взаимосвязь результатов измерений. Построение корреляционного поля, определение формы и направленности корреляционной зависимости.

12. Определение тесноты корреляционной связи. Парный линейный коэффициент корреляции Браве-Пирсона.

13. Определение тесноты корреляционной связи при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

14. Определение значимости коэффициента корреляции.

15. Регрессионный анализ.

### Критерии оценки знаний студентов на зачете

**«Зачтено» -** глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

**«Не зачтено» -** студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

### 7.3.2.Тестовые задания по дисциплине

Тест предлагается студентам в электронном виде. В программе теста заложена возможность выбора одного или нескольких правильных ответов в зависимости от вида маркеров, нумерующих ответы. Программа не предусматривает возможности возврата к уже отвеченным вопросам и имеет ограничение по времени. Кроме контролирующего режима, возможно использование режима обучения.

**Пример тестового задания**

Итоговый (зачетный) тест содержит не менее 15 заданий, с одним правильным ответом, оцениваемым в 1 балл. Студент, ответивший правильно на 50% и более заданий получает «зачтено».

1. Качество выборки, позволяющее распространить полученные на ней выводы на всю генеральную совокупность - это

а) однородность;
б) репрезентативность;
в) целенаправленность;
г) многоступенчатость.

2. Нулевая гипотеза – это гипотеза

а) о наличии различий;
б) о вариативности;
в) об отсутствии различий;
г) о нормальности распределения.

3. Процесс упорядочения и систематизации первичных данных, предполагающий их объединение в относительно однородные группы по некоторому признаку называется

а) шкалированием;
б) выборкой;
в) ранжированием;
г) группировкой.

4. Ошибка, состоящая в отклонении нулевой гипотезы, в то время как она верна, называется

а) ошибкой 1-го рода;
б) ошибкой 2-го рода;
в) ошибкой 3-го рода;
г) ошибкой 4-го рода.

5. К непараметрическим критериям относится

а) критерий хи-квадрат;
б) критерий Вилкоксона;
в) критерий Стьюдента;
г) критерий Колмогорова.

6. Рангово-бисериальный коэффициент используется для поиска связи между признаками, измеренными с помощью

а) шкалы отношений и дихотомической шкалы;
б) ранговой и дихотомической шкалы;
в) двух порядковых шкал;
г) ранговой и интервальной шкал.

7. Вариационный ряд - это:

а) ряд числовых измерений признака, расположенных в ранговом порядке и характеризующихся определенной частотой;

б) ряд цифровых значений различных признаков;

в) генеральная совокупность;

г) ряд чисел, отражающих частоту (повторяемость) цифровых значений изучаемого признака.

8. Медиана – это:

а) варианта с наибольшей частотой;

б) разность между наибольшей и наименьшей величиной;

в) обобщающая величина, характеризующая размер варьирующего признакасовокупности;

г) варианта, находящаяся в середине ряда.

9. Каждое числовое значение в вариационном ряду называют:

а) вариантой;

б) случаем;

в) медианой;

г) модой.

10. Параметрические критерии применимы, если:

а) распределение отличается от нормального;

б) требуются достаточно грубые оценки;

в) варианты выборок различны;

г) численные данные подчиняются нормальному распределению.

11. Критерий Стьюдента основан на сравнении:

а) частот изучаемого признака в вариационном ряду;

б) средних значений выборок;

в) числа наблюдений выборок;

г) выборочных дисперсий.

12. Критерий Фишера основан на сравнении:

а) частот изучаемого признака в вариационном ряду;

б) средних значений выборок;

в) числа наблюдений выборок;

г) выборочных дисперсий.

13. Если полученное значение t-критерия превышает табличное для выбранного уровня значимости $a = 0{,}05$, это означает что:

а) различие выборочных средних статистически значимо с вероятностью 95 %;

б) различие выборочных средних статистически значимо с вероятностью 5%;

в) различие выборочных средних статистически незначимо;

г) различие выборочных средних статистически значимо с вероятностью 0.95.

14. Величина коэффициента корреляции, как правило, лежит в интервале

а) от 0 до 1;

б) от 0 до -1;

в) от 0 и выше;

г) от -1 до 1.

15. Отрицательное значение эмпирически рассчитанного коэффициента корреляции говорит

а) о незначимости коэффициента корреляции;

б) о наличии обратной связи между признаками;

в) о наличии прямой связи между признаками;

г) о значимости коэффициента корреляции.

### 7.3.3.Темы индивидуальных заданий

Задание 1.

1. Произведена выборка результатов числа ударов по воротам на точность (7м) у студентов 1-го курса вуза (кол-во попаданий из 10 ударов): 9, 5, 7, 8, 9, 4, 7, 6, 7, 3, 4, 8, 9, 10, 6, 5, 4, 3, 5, 7, 4, 3, 8, 4, 7, 2. По выборочным данным составить безынтервальный вариационный ряд, построить полигон. Вычислить выборочное среднее значение, дисперсию, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации, статистическую ошибку выборочной средней. Указать моду и медиану. Описать каждое полученное значение.

2. Произведена выборка результатов прыжка в длину с места учащихся 4-х классов (мальчиков): 158, 160, 155, 142, 138, 148, 153, 151, 135, 145, 147, 155, 160, 154, 149, 139, 152, 156, 148, 139, 151, 148, 137, 145, 155, 158, 142, 138, 147, 159, 146, 138, 149, 154, 157, 144, 138, 149, 153, 154, 142, 149, 151, 157, 136, 144, 146, 157, 155, 139, 141, 159, 153, 146, 142, 158, 152, 143, 146, 140, 157, 154, 150, 152, 154 см. По выборочным данным составить интервальный вариационный ряд, вычислить выборочное среднее значение, построить гистограмму. Сделать вывод.

Задание 2.

1. В качестве одного из тестов для оценки уровня физической подготовленности учащихся пятых классов городских школ (X) и сельских школ

(Y) было выбраноподтягивание на высокой перекладине. Результаты тестирования представлены в таблице (кол-во раз):

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *X* | 6 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 | 6 | 3 | 3 | 7 | 2 | 5 | 2 | 6 | 9 | 4 |
| *Y* | 7 | 3 | 5 | 8 | 3 | 2 | 5 | 2 | 6 | 9 | 10 | 4 | 5 | 7 | 2 | 6 | 7 | 6 | 4 |

При помощи *t* - критерия Стьюдента установить, достоверны ли различия результатов числа подтягиваний на высокой перекладине у городских и сельских школьников.

2. По данным предыдущей задачи, используя критерий Вилкоксона, установить, достоверны ли различиярезультатов числа подтягиваний на высокой перекладине у городских и сельских школьников.

Задание 3

1. В таблице представлены результаты максимального артериального давления до силовой нагрузки (X)и после нагрузки (Y)десяти спортсменов:

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *X,мм.рт.ст.* | 120 | 110 | 90 | 120 | 115 | 100 | 120 | 90 | 90 | 105 |
| *Y,мм.рт.ст.* | 150 | 150 | 140 | 165 | 150 | 180 | 170 | 170 | 140 | 140 |

Определить форму и направление взаимосвязи междуартериальным давлением до и после силовой нагрузки с помощью построения графика корреляционного поля.

Вычислить коэффициент корреляции Браве-Пирсона между артериальным давлением до и после нагрузки.

Проверить достоверность найденного коэффициента корреляции.

2. Определить достоверность взаимосвязи между показателями в толкании ядра (X) и в прыжках в высоту (Y) спортсменов с помощью расчета рангового коэффициента корреляции, экспериментальные данные представлены в таблице:

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *X, м* | 16,20 | 13,86 | 15,00 | 14,95 | 13,14 | 15,57 | 12,20 | 14,10 | 10,85 | 13,05 |
| *Y,см* | 182 | 165 | 179 | 175 | 177 | 175 | 164 | 176 | 170 | 173 |

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### Основная литература

1. Конюхова, Г.П. Дидактические материалы по высшей математике и математической статистике [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.П.Конюхова, Г.П.Конюхова. – М.: РГУФКСМиТ, 2011. – 221 с. - Режим доступа: https//lib.rucont.ru/efd/202904

2. Практикум по математике. Случайные события и вероятности. Случайные величины [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.Д.Хитрова, В.И.Дубовик. – Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. – 32 с. - Режим доступа: https//lib.rucont.ru/efd/640965

3. Строева, И.В. Статистические методы обработки результатов спортивно-педагогических исследований: Учебно-методическое пособие / И.В Строева. – Смоленск, 2018. – 156 с.

**Дополнительная литература**

1. Высшая математика. Элементы теории вероятностей и математической статистики [Электронный ресурс]: учеб.пособ. / И.П. Егорова. -Сызранский филиал Самар.гос. техн. ун-та. - Сызрань, 2009. - 140 с.

2. Гмурман, В.Е. Теория вероятностей и математическая статистика: учеб.пособие для бакалавров / В.Е.Гмурман. – М.: Издательство Юрайт; ИД Юрайт, 2012. – 479 с.

3. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие / В.В.Пресняков, В.П.Губа. – М.: Человек, 2015. – 289 с. – ISBN 978-5-906131-53-9. - Режим доступа: https//lib.rucont.ru/efd/641216

4. Письменный, Д.Т. Конспект лекций по Теории вероятностей и математической статистике [Электронный ресурс] / Д.Т. Письменный. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 288 с.

5. Элементы теории вероятностей и математической статистики [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.Б. Цыренжапов, И.Б.Юмов. – Улан-Удэ:Бурятский государственный университет, 2018. – 140с. – ISBN 978-5-9793-1205-7. - Режим доступа: https//lib.rucont.ru/efd/651444

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. www.elearningpro.ru – портал дистанционного обучения
2. www.onedrive.live.com – сервисы компании Microsoft
3. www.yandex.ru – поисковая система, сервисы Yandex
4. www.youtube.com – видеохостинг

Профессиональные базы

1. Министерство спорта РФ – Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/
2. Министерство науки и высшего образования РФ – Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru/
3. Центральная библиотека ГЦОЛИФК –Режим доступа: www.lib.sportedu.ru
4. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры – Режим доступа: www.lib.sibsport.ru
5. Архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка».-Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/
6. Архив журнала "Теория и практика физической культуры".- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/
7. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search

## 10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основной формой занятий по изучению дисциплины являются практические занятияпо решению типовых задач с интерпретацией полученных результатов и самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой по изучаемому курсу, выполнение заданий для самостоятельной работы.

Практические занятия помогают студентам глубже усвоить учебный материал, приобрести расчетные навыки при выполнении типовых расчетно-графических заданий. Студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, разобраться в иллюстративном материале.

При подготовке к практическим занятиям студентам следует

- изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических специализированных журналах;

-по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующий темы занятия;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании;

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов;

- в ходе занятия давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов.

Для успешной сдачи зачета по изучаемой дисциплине студент должен обладать основными практическими навыками: выбирать инструментальные средства для обработки данных в соответствии с поставленной задачей, применяя современный математический и статистический аппарат, анализировать результаты расчетов, используя современные методы интерпретации данных, обосновывать полученные выводы.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| | Ауд. 80<br>учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы<br>специализированной<br>мебелью и техническими средствами обучения для представления<br>информации.<br>Количество посадочных<br>мест: для студентов -<br>10; для преподавателя -<br>1.<br>Мультимедийная доска - 1.<br>Перечень технических<br>средств обучения:<br>рабочие станции 2 шт, принтер.<br>Комплекты раздаточных материалов и библиотечный фонд кафедры: «Математика», «Математические методы в ФКиС», «Физика», «Информационные технологии», «Информатика». |
| | Ауд. 83<br>учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 30; для преподавателя - 1.<br>рабочие станции – 1 шт,<br>Проектор, экран, учебная доска для мела. |
| | Ауд. 84<br>учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 18;<br>для преподавателя - 1. |
| | Ауд.№ 88<br>учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы<br>специализированной<br>мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест:<br>для студентов -30;<br>для преподавателя -2.<br>Учеб.доска для мела - 2.<br>Перечень технических<br>средств обучения:<br>рабочие станции - 32 шт,<br>проектор, экран. |
| | Аудитория № Д1 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы<br>специализированной<br>мебелью и техническими средствами обучения для представления<br>информации.<br>Количество посадочных мест:<br>для студентов -14;<br>для преподавателя -1.<br>Учеб.доска для мела - 1. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Перечень технических<br>средств обучения:<br>рабочие станции 15 шт, принтер. |
| | Читальный зал библиотеки учебного корпуса №1, пр.Гагарина21 | 28 посадочных мест, рабочие станции – 10 штук, принтер, ксерокс, телевизор |

**Лицензионное программное обеспечение**

| № п/ | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплек приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплек приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного П для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управлени учебным процессо |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 yea Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

СОГЛАСОВАНО:

Ответственная за ОПОП Антипенкова И.В.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра теории и методики гимнастики

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.01«Физическая культура»**
***направленность (профиль) программы***
***«Физкультурно-оздоровительные технологии»***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс – 1
Семестр - 1
Итоговая форма контроля: зачет 8 сем. (72 ч.)

Рабочую программу разработала:
Антипенкова И.В. к.п.н., доцент

Смоленск 2026

Рабочая программа дисциплины «Организация спортивно-зрелищных мероприятий» обсуждена и утверждена с изменениями и дополнениями на заседании кафедры фитнеса и режиссуры театрализованных представлений

протокол № 1 от .. августа 2026 года.

Зав. кафедрой
теории и методики гимнастики _____ Н.А.Дарданова

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ..... 4
1.1 Выписка из ФГОС 3++ ..... 4
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ООП ..... 6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 6
5. Содержание дисциплины ..... 7
5.1 Количество часов по видам занятий ..... 7
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 7
6. Самостоятельная работа студентов ..... 10
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 13
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 13
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 16
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 16
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине ..... 16
7.2.3. Вопросы к зачету ..... 19
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 20
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 21
10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины ..... 21
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 22

# 1. Пояснительная записка

## 1.1 Выписка из ФГОС 3++

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (ПС):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (ПДО);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (ИМД);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (РО).

# 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-5 - способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;

ПК-1 - способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа;

ПК-7 - способен планировать и координировать проведение мероприятий и выполнение работ, исходя из целей и задач организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.

ПК-10 - способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знает:**<br>- национальные стандарты и нормативно-техническую документацию по организации спортивно-зрелищных мероприятий;<br>- методики разработки мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек;<br>- порядок оформления разрешительной документации на проведение спортивно-зрелищного мероприятия;<br>- теорию и практику современной режиссуры спортивно-зрелищного мероприятия;<br>- выразительные средства режиссуры спортивно-зрелищного мероприятия;<br>- новые формы и современные технологии в режиссуре спортивно-зрелищного мероприятия;<br>- материально-техническое обеспечение и финансирование споривно-зрелищного мероприятия.<br>**Умеет:**<br>- планировать, организовывать и проводить спортивно-зрелищное мероприятие с учетом возрастных особенностей зрителей, участников;<br>- определять материально-техническое и финансовое обеспечение проведения спортивно-зрелищного мероприятия;<br>-контролировать подготовку и ход проведения споривно-зрелищного мероприятия.<br>**Имеет опыт:** | ПС: «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>F/04.6 Подготовка и проведение споривно-зрелищных мероприятий | УК-5;<br>ПК-1;7;10 |

| | | |
|---|---|---|
| - выявление целей и задач, основных параметров и условий подготовки и проведения спортивно-зрелищного мероприятия;<br>- разработка композиционно-постановочного плана спортивно-зрелищного мероприятия;<br>- разработка плана материального обеспечения и бюджета спортивно-зрелищного мероприятия;<br>- проведение спортивно-зрелищного мероприятия. | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Организация спортивно-зрелищных мероприятий» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (Б1.В.ДВ.03.01). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 5 курсе (8 семестр) по очной форме обучения. Итоговая форма контроля: зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: история; культурология; история физической культуры; спортивные сооружения.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Организация спортивно-зрелищных мероприятий» имеет трудоемкость, равную 2 зачетным единицам (72 часа).

| Виды занятий | | Всего часов (8 сем.) |
|---|---|---|
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **20** |
| Лекции | | 8 |
| Семинарские занятия | | 6 |
| Практические занятия | | 6 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | 4 |
| Самостоятельная работа | | **48** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** |
| | **ЗЕ** | **2** |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Лек-ции | Семи-нары | Практ. занятия | Самост. работа |
| 1 Спортивно-зрелищные мероприятия: историко-теоретические аспекты | 22 | 2 | 2 | 2 | 16 |
| 2. Методические основы подготовки и проведения спортивно-зрелищных мероприятий | 24 | 4 | 2 | 2 | 16 |
| 3. Методика разработки сценария спортивно-зрелищного мероприятия | 22 | 2 | 2 | 2 | 16 |
| **Зачет** | 4 | | | | |
| **Всего:** | **72** | **8** | **6** | **6** | **48** |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

**Лекция 1: «Спортивно-зрелищные мероприятия: историко-теоретические аспекты» - 2 часа.**

История возникновения спортивно-зрелищных мероприятий: Олимпийские игры в Древней Греции, гладиаторские бои в Древнем Риме, рыцарские турниры в Средневековье. Становление жанра спортивной режиссуры в России: довоенные, послевоенный, современный периоды. Зрелищность в современном спорте. Новые подходы к организации зрелищной составляющей спорта. Спортивное соревнование как форма зрелищного мероприятия. Показательные вступления спортсменов. Этико-эстетическое содержание современного спорта. Эстетические виды спорта: художественная гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание и др. Специфические особенности современных спортивно-зрелищных мероприятий. Массовый праздник как педагогическая система.

**Семинарское занятие – 2 часа** (по теме ***«Спортивно-зрелищные мероприятия: историко-теоретические аспекты»***).

***Вопросы для обсуждения:***

1. Спортивно-зрелищные мероприятия в Древней Греции и Древнем Риме.
2. Становление жанра спортивной режиссуры в России.

3. Понятие «зрелищность». Зрелищность в современном спорте.
4. Специфические особенности современных спортивно-зрелищных мероприятий.

**Практическое занятие – 2 часа (**по теме ***«Спортивно-зрелищные мероприятия: историко-теоретические аспекты»)***

Просмотр эпизодов современных спортивно-зрелищных мероприятий: церемонии открытия и закрытия Олимпийских и Паралимпийских игр в Сочи (2014г.); Шоу-спектакль «80 лет художественной гимнастике» (Санкт-Петербург, 2015); Церемония открытия Чемпионата мира по водным видам спорта (Казань, 2015); Церемония открытия Чемпионата мира по футболу (Москва, 2018).

***Основная литература:***

1. Алтухов, С. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / С. Алтухов. – М.: Советский спорт, 2013. – 208 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0686-8. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279263/

***Дополнительная литература:***

1. Жукова, Е.С. Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.В. Абраменко, Г.А. Тарасевич, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Е.С. Жукова. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. – 156 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640951

2. Кузьмичева, Е.В. Технологии организации спортивно-зрелищных мероприятий [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Кузьмичева Е.В., Харченко А.В., Кузьмичева Е.В. и др. — М.: РГУФКСМиТ, 2013.— 11 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236425

Изучение данной темы направлено на формирование универсальных (УК-5) компетенций.

**Лекция 2: «Методические основы подготовки и проведения спортивно-зрелищных мероприятий» - 4 часа.**

Формы и виды спортивных мероприятий. Единый календарный план. Организационный комитет спортивно-зрелищного мероприятия и его задачи. Члены организационного комитета: исполнительный директор (главный режиссёр); режиссёры-постановщики; помощники режиссёров; художник-постановщик и заведующий постановочной частью; главный администратор и администраторы; технический директор и техническая бригада; судейская бригада с главным судьей; медицинская бригада и главный врач; начальник службы безопасности и сама служба. Положение соревнований. Финансирование спортивно-зрелищного мероприятия. Спонсоры спортивно-зрелищных мероприятий. Билетная программа. Работа с волонтерами на этапах подготовки и проведения спортивно-зрелищного мероприятия.

**Семинарское занятие – 2 часа** (по теме ***«Методические основы подготовки и проведения спортивно-зрелищных мероприятий»***).

***Вопросы для обсуждения:***

1. Формы и виды спортивных мероприятий.
2. Организационный комитет спортивно-зрелищного мероприятия и его задачи.
3. Финансирование спортивно-зрелищных мероприятий.
4. Функции волонтеров в процессе организации и проведения спортивно-зрелищного мероприятия.

**Практическое занятие – 2 часа (**по теме ***«Методические основы подготовки и проведения спортивно-зрелищных мероприятий»)***.

Составление плана подготовки спортивно-зрелищного мероприятия.

***Основная литература:***

1. Алтухов, С. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / С. Алтухов. – М.: Советский спорт, 2013. – 208 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0686-8. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279263/

***Дополнительная литература:***

1. Жукова, Е.С. Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.В. Абраменко, Г.А. Тарасевич, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Е.С. Жукова. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. – 156 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640951

2. Кузьмичева, Е.В. Технологии организации спортивно-зрелищных мероприятий [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Кузьмичева Е.В., Харченко А.В., Кузьмичева Е.В. и др. – М.: РГУФКСМиТ, 2013. – 11 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236425

Изучение данной темы направлено формирования профессиональных компетенций (ПК-1, ПК-7).

**Лекция 3: «Методика разработки сценария спортивно-зрелищного мероприятия» - 2 часа.**

Сущность понятия «сценарий» и «сценарный план». Сценарный замысел спортивно-зрелищного мероприятия. Особенности сценария спортивно-зрелищного мероприятия. Структура сценариев различных спортивно-зрелищных мероприятий: церемонии открытия и закрытия соревнований различного уровня, церемония награждения, спортивная шоу-программа и др.

**Семинарское занятие – 2 часа** (по теме *«Методика разработки программы и сценария спортивно-зрелищного мероприятия»*)

***Вопросы для обсуждения:***

1. Понятия «сценарий» и «сценарный план».

2. Особенности сценария спортивно-зрелищного мероприятия.
3. Структура сценариев различных спортивно-зрелищных мероприятий.

**Практическое занятие – 2 часа (**по теме ***«Методические основы подготовки и проведения спортивно-зрелищных мероприятий»)***.

Анализ сценариев спортивно-зрелищных мероприятий.

Изучение данной темы направлено на формирования профессиональных компетенций (ПК-10).

***Основная литература:***

1. Алтухов, С. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / С. Алтухов. – М.: Советский спорт, 2013. – 208 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0686-8. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279263/

2. Чикалова, Г.А. В помощь практиканту: сценарии спортивно-массовых мероприятий [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Е.А. Репникова, Д.И. Минниханова, Г.А. Чикалова. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 111 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/233126

***Дополнительная литература:***

1. Дружков, А.Л. Разработка сценариев спортивно-художественных представлений для студентов творческих и физкультурных вузов [Электронный ресурс]: лаб. практикум / С.Е. Константинова, А.Л. Дружков – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – 110 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/637417

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| Содержание самостоятельной работы | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|
| **Тема 1. Спортивно-зрелищные мероприятия: историко-теоретический аспект** | | |
| - Парады физкультурников на Красной площади в 30-х гг. XX в.;<br>- Массовые спортивные представления на стадионе в послевоенный период;<br>- Спартакиады народов СССР и их роль в развитии жанра режиссуры художественно-спортивных праздников;<br>- Роль Олимпиады-80 в Москве в развитии современного жанра спортивной режиссуры. | 16 | Устный опрос |

| | | |
|---|---|---|
| **Тема 2. Методические основы планирования и проведения спортивно-зрелищного мероприятия.** | | |
| -Документация, регламентирующая порядок проведения мероприятия;<br>-Особенности современных подходов к менеджменту спортивно-зрелищного мероприятия;<br>- Анализ планов подготовки спортивно-зрелищного мероприятия | 16 | Устный опрос |
| **Тема 3. Методика разработки сценария спортивно-зрелищного мероприятия.** | | |
| Написание плана-сценария и сценария различных спортивно-зрелищных мероприятий | 16 | Реферат с презентацией, тестовые задания |
| **Итого:** | **48** | |

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов:**

***Основная литература:***

1. Алтухов, С. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / С. Алтухов. – М.: Советский спорт, 2013. – 208 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0686-8. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279263/

2. Чикалова, Г.А. В помощь практиканту: сценарии спортивно-массовых мероприятий [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Е.А. Репникова, Д.И. Минниханова, Г.А. Чикалова. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 111 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/233126

***Дополнительная литература:***

1. Жукова, Е.С. Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.В. Абраменко, Г.А. Тарасевич, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Е.С. Жукова. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 156 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640951

2. Кузьмичева, Е.В. Технологии организации спортивно-зрелищных мероприятий [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Кузьмичева Е.В., Харченко А.В., Кузьмичева Е.В. и др. – М.: РГУФКСМиТ, 2013. – 11 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236425

3. Дружков, А.Л. Разработка сценариев спортивно-художественных представлений для студентов творческих и физкультурных вузов [Электронный ресурс]: лаб. практикум / С.Е. Константинова, А.Л. Дружков – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – 110 с. Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd /637417

4. Филоненко, Н.В. Маркетинг физкультурно-спортивных и спортивно-зрелищных услуг [Электронный ресурс]: учебник / Н.А. Ушакова,

Рос. гос. ун-т физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Н.В. Филоненко. – М.: Колос-с, 2018. – 126 с. – (Учебники и учебные пособия для студентов высших учебных заведений).— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/682404

5. Мастерство режиссёра. Основы режиссуры: курс лекций [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.А. Литвинова. – Челябинск: ЮУрГИИ им .П. И. Чайковского, 2018. – 300 с.: ил. – ISBN 978-5-94934-072-1. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/671397

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| УК-5 - способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. | ПС: «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br><br>F/04.6 Подготовка и проведение споривно-зрелищных мероприятий | **Знает (пороговый уровень):**<br>- периодизацию истории физической культуры, социальную сущность, структуру и функции физической культуры;<br>- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- понимать социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества;<br>- устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических явлений в области физической культуры и спорта<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- социологического анализа данных о результатах деятельности организаций физической культуры и спорта, оценки эффективности их деятельности, прогнозирования условий и направления ее развития в социально-культурном контексте. |
| ПК-1 – способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа; | ПС: «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>F/04.6 Подготовка и проведение споривно-зрелищных мероприятий | **Знает (пороговый уровень):**<br>-методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий;<br>- функции, виды и принципы спортивных мероприятий;<br>- документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий;<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся;<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):** |

| | | |
|---|---|---|
| | | - составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации. |
| ПК-7 – способен планировать и координировать проведение мероприятий и выполнение работ, исходя из целей и задач организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. | ПС: «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» F/04.6 Подготовка и проведение споривно-зрелищных мероприятий | **Знает (пороговый уровень):** -методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; -положение или регламент и расписание спортивных соревнований; - требования к составлению программ мероприятий, положений о мероприятиях; - финансовое управление спортивными мероприятиями; - методы календарного и сетевого планирования. **Умеет (стандартный уровень):** - осуществлять стратегическое планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его целей и задач физкультурно-спортивной организации; - составлять прогнозные и периодические оперативные планы выполнения работ по направлениям работы в области физической культуры и спорта; **Имеет опыт (эталонный уровень):** составления планов проведения физкультурных, спортивных, массовых мероприятий, тренировочных и развлекательных мероприятий в соответствии с заявками физкультурно-спортивных организаций и договорными обязательствами; - определения графиков проведения и программ спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников в соответствии с договорными обязательствами; - разработки положения о спортивном соревновании, физкультурно-оздоровительном и спортивно-массовом мероприятии. |
| ПК-10 - Способен проводить физкультурно-оздоровительную | ПС: «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» | **Знает (пороговый уровень):** передовой опыт организации физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного |

| | | |
|---|---|---|
| работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. | F/04.6 Подготовка и проведение споривно-зрелищных мероприятий | характера;<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера;<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;<br>- проведения самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия в<br>физкультурно-спортивной организации. |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль:

- устный опрос студентов (групповой или индивидуальный);
- проведение контрольных работ;
- тестовый контроль знаний студентов;
- контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

Итоговый контроль: зачет (1 семестр).

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

**Тесты для самоконтроля знаний студентов 1-ого курса по дисциплине «Организация спортивно-зрелищных мероприятий»**

Инструкция по выполнению работы

Тесты включают 10 вопросов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и предлагаемые варианты ответа. Отвечайте только после того, как Вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответов. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какой-то вопрос вызывает у Вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые Вы уверены. К пропущенным заданиям Вы сможете вернуться, если у Вас останется время.

К каждому вопросу предложено 4 варианта ответов (а; б; в). Выберите 1 ответ, который является, по вашему мнению, правильным. В бланке ответов поставьте условный знак в клетке напротив букв, соответствующей правильному ответу.

***1 вариант***

***1. Первые спортивно-зрелищные мероприятия возникли:***

а) в Древнем Риме;

б) в Древней Греции;

в) в 1920-е гг. в России.

***2. Элементы зрелищности были включены впервые в церемонию открытия Олимпиады:***

а) 1936 г в Германии;

б) 2014 г в России;

в) 2000 г в Сиднее.

***3. Отличительной особенностью спортивно-зрелищных мероприятий послевоенного времени является:***

а) переход с площади на стадион;

б) проводились только в движении;

в) не привлекали большую зрительскую аудиторию.

***4. Что относится к специфическим особенностям современных спортивно-зрелищных мероприятий:***

а) использование художественного фона (живого экрана);

б) активное использование технических средств;

в) включение спортивных состязаний в программы спортивно-зрелищных мероприятий.

***5. Театрализованное действо, сопровождающее Церемонию открытия XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи называлось:***

а) «Время вперед»;

б) «Сны о России»;

в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»

***6. Документ, определяющий перечень межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятий, перечень спортивных мероприятий, перечень международных спортивных мероприятий, проводимых на территории Российской Федерации, а также перечень спортивных мероприятий в целях подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации:***

а) единый календарный план (ЕКП);

б) программа международных и всероссийских спортивных мероприятий;

в) положение соревнований.

***7. Документ, который определяет цели, задачи, состав участников соревнования, порядок и способы определения победителей:***

а) единый календарный план (ЕКП);

б) программа международных и всероссийских спортивных мероприятий;

в) положение соревнований.

***8. На церемонии открытия соревнований выступают почетные гости, укажите верный вариант порядка их выступления:***

а) министр спорта РФ; глава региона; президент всероссийской спортивной федерации; главный судья соревнований;

б) глава региона, министр спорта РФ; президент всероссийской спортивной федерации; главный судья соревнований;

в) президент всероссийской спортивной федерации; глава региона, министр спорта РФ; главный судья соревнований.

***9. Укажите правильный вариант последовательности основных частей церемонии открытия:***

а) пролог, выступление почетных гостей, гимн РФ, марш-парад спортсменов; показательные выступления спортсменов;

б) пролог; марш-парад спортсменов; выступление почетных гостей; гимн РФ; показательные выступления спортсменов.

в) пролог; гимн РФ; марш-парад спортсменов; выступление почетных гостей; показательные выступления спортсменов

***10. В каком порядке должны быть выстроены спортсмены на марш-парад:***

а) в алфавитном;

б) в алфавитном, возглавляет парад команда из страны (региона), которая (ый) принимает соревнования;

в) в алфавитном, замыкает парад команда из страны (региона), которая (ый) принимает соревнования.

***2 вариант***

***1. Отличительной особенностью физкультурных парадов довоенного времени является:***

а) преобладание красного цвета в оформлении;

б) использование художественного фона («живого экрана») на трибуне;

в) активное использование технических средств.

***2. Отличительной особенностью спортивно-зрелищных мероприятий послевоенного времени является:***

а) преобладание красного цвета в оформлении;

б) использование художественного фона («живого экрана») на трибуне;

в) активное использование технических средств.

***3. Режиссером церемонии открытия и закрытия Олимпиады-80 в Москве был:***

а) И.М. Туманов;

б) К.Л. Эрнст;

в) К.С. Станиславский.

***4. Факторы, влияющие на организацию современных спортивно-зрелищных мероприятий мирового уровня:***

а) глобализация;

б) патриотизм;

в) недостаточное финансирование.

***5. Церемония открытия XXVII Всемирной летней Универсиады в 2013 году прошла:***

а) на стадионе «Казань Арена» в г. Казани;

б) на стадионе «Лужники» в г. Москве;

в) на стадионе «Зенит» в г. Санкт-Петербург.

***6. Документ, определяющий перечень межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятий, перечень спортивных мероприятий, перечень международных спортивных мероприятий, проводимых на территории Российской Федерации, а также перечень спортивных мероприятий в целях подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации:***

а) единый календарный план (ЕКП);

б) программа международных и всероссийских спортивных мероприятий;

в) положение соревнований.

***7. Документ, который определяет цели, задачи, состав участников соревнования, порядок и способы определения победителей:***

а) единый календарный план (ЕКП);

б) программа международных и всероссийских спортивных мероприятий;

в) положение соревнований.

***8. На церемонии открытия соревнований выступают почетные гости, укажите верный вариант порядка их выступления:***

а) министр спорта РФ; глава региона; президент всероссийской спортивной федерации; главный судья соревнований;

б) глава региона, министр спорта РФ; президент всероссийской спортивной федерации; главный судья соревнований;

в) президент всероссийской спортивной федерации; глава региона, министр спорта РФ; главный судья соревнований.

***9. Укажите правильный вариант последовательности основных частей церемонии открытия:***

а) пролог, выступление почетных гостей, гимн РФ, марш-парад спортсменов; показательные выступления спортсменов;

б) пролог; марш-парад спортсменов; выступление почетных гостей; гимн РФ; показательные выступления спортсменов.

в) пролог; гимн РФ; марш-парад спортсменов; выступление почетных гостей; показательные выступления спортсменов

***10. В каком порядке должны быть выстроены спортсмены на марш-парад:***

а) в алфавитном;

б) в алфавитном, возглавляет парад команда из страны (региона), которая (ый) принимает соревнования;

в) в алфавитном, замыкает парад команда из страны (региона), которая (ый) принимает соревнования.

**Ключ к тесту**

| **1 вариант** | | **2 вариант** | |
|---|---|---|---|
| 1Б | 6А | 1А | 6А |
| 2А | 7В | 2Б | 7В |
| 3 В | 8А | 3 А | 8А |
| 4 Б | 9Б | 4 А | 9Б |
| 5Б | 10В | 5А | 10В |

### 7.2.3. Вопросы к зачету

1. Олимпийские игры в Древней Греции как прообраз современных спортивно-зрелищных мероприятий.
2. Гладиаторские бои в Древнем Риме и их зрелищная составляющая.

3. Довоенный период в истории развития спортивно-зрелищных мероприятий в России.

4. Послевоенный период в истории развития спортивно-зрелищных мероприятий в России.

5. Олимпиада-80 и ее вклад в развитие отечественных спортивно-зрелищных мероприятий.

6. Специфические особенности современных спортивно-зрелищных мероприятий.

7. Церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр в Сочи 2014.

8. Спортивное соревнование как форма зрелищного мероприятия.

9. Эстетические виды спорта и их зрелищность.

10. Формы и виды спортивных мероприятий.

11. Единый календарный план и его функции.

12. Участники организационного комитета спортивно-зрелищного мероприятия.

13. Основные пункты положения спортивно-зрелищного мероприятия.

14. Финансирование спортивно-зрелищного мероприятия.

15. Этапы разработки сценария спортивно-зрелищного мероприятия.

16. Структура церемонии открытия соревнований различного уровня.

17. Особенности организации церемоний закрытия и награждения.

18. Спортивная шоу-программа – современные вид спортивно-зрелищного мероприятия.

19. План-сценарий спортивной шоу-программы.

20. Спортивное шоу в различных видах спорта.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Основная литература:***

1. Алтухов, С. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / С. Алтухов. – М.: Советский спорт, 2013. – 208 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0686-8. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279263/

2. Чикалова, Г.А. В помощь практиканту: сценарии спортивно-массовых мероприятий [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Е.А. Репникова, Д.И. Минниханова, Г.А. Чикалова. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 111 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/233126

***Дополнительная литература:***

1. Жукова, Е.С. Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.В. Абраменко, Г.А. Тарасевич, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Е.С. Жукова. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 156 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640951

2. Кузьмичева, Е.В. Технологии организации спортивно-зрелищных мероприятий [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Кузьмичева Е.В.,

Харченко А.В., Кузьмичева Е.В. и др. – М.: РГУФКСМиТ, 2013. – 11 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236425

3. Дружков, А.Л. Разработка сценариев спортивно-художественных представлений для студентов творческих и физкультурных вузов [Электронный ресурс]: лаб. практикум / С.Е. Константинова, А.Л. Дружков – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – 110 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/637417

4. Филоненко, Н.В. Маркетинг физкультурно-спортивных и спортивно-зрелищных услуг [Электронный ресурс]: учебник / Н.А. Ушакова, Рос. гос. ун-т физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Н.В. Филоненко. – М.: Колос-с, 2018. – 126 с. – (Учебники и учебные пособия для студентов высших учебных заведений). – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/682404

5. Мастерство режиссёра. Основы режиссуры: курс лекций [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.А. Литвинова. – Челябинск: ЮУрГИИ им .П.И. Чайковского, 2018. – 300 с.: ил. – ISBN 978-5-94934-072-1. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/671397

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/

## 10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

При подготовке к зачету особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Оценка знаний производится комплексно, т.е. при компоновке вопросов в экзаменационном билете вопросы составляются таким образом, чтобы ответ на вопрос из одной темы был логично взаимосвязан с ответом на второй (и последующий) вопрос из следующей темы.
2. При подготовке к экзамену необходимо учитывать последовательность изучения материала в ходе учебного процесса. Так, прежде чем приступить к повторению тем, касающихся, например, методики проведения физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, целесообразно вспомнить материал по вопросам морфологических характеристик контингента, форм и методов решения поставленных задач.
3. Целесообразно начинать подготовку к экзамену с изучения собственных конспектов, лекций и методических занятий, а затем, переходить к более углубленному изучению частных вопросов, используя основную и дополнительную литературу.

4. Как показывает опыт приема экзамена, следует уделить больше внимания освоению специальной терминологии. Это позволит более грамотно излагать собственные познания в области изучаемой дисциплины.

5. При подготовке вопросов касающихся современного состояния вопросов оздоровительной физической культуры в мировой и отечественной практике рекомендуется активное использование Интернет-ресурсов и т.п.).

Тема реферата, доклада или сообщения указывается преподавателем заранее, в зависимости от полноты раскрытия темы преподаватель может провести опрос по тексту работы либо оценить её без проведения опроса.

В списке литературы должны быть правильно и подробно оформлены выходные данные текстов, использованных при подготовке; приводятся в алфавитном порядке.

Оформление сообщений и докладов аналогично оформлению рефератов, однако допускается отсутствие внутренней структуры текста (содержание, введение, основная часть, заключение).

Обзорный реферат, представляемый к итоговой аттестации, должен иметь следующую структуру: ***титульный лист, план-оглавление, введение*** (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, ее значимость, могут указываться цель и задачи реферата), ***основная часть*** (каждый ее раздел доказательно раскрывает отдельный вопрос или одну из его сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы и рисунки), ***заключение*** (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, могут предлагаться рекомендации и перспективы дальнейшего решения проблемы), ***список литературы*** (включает не менее 5-6 различных источников).

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 215 (методический кабинет) – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Интерактивная системаVTRON IDB 4650 LCD 52'. Персональный компьютер. |
| 2. | Аудитория № 219 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Программно-аппаратный комплекс ТИП 4. |
| 3. | Хореографический зал № 201 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным оборудованием и инвентарем. Количество тренировочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. |
| 64. | Тренажерный зал № 206 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых | Укомплектован специализированным тренажерным оборудованием. Количество |

| | | |
|---|---|---|
| | консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | тренировочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственный за ОПОП
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра АНАТОМИИ И БИОМЕХАНИКИ

Рабочая программа обсуждена
на заседании кафедры

«14» ____мая_____ 2026 г.
Протокол №14
Заведующий кафедрой О.М. Бубненкова
_____

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
_____А. В. Мазурина
«28» ____мая_____ 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ВОЗРАСТНАЯ МОРФОЛОГИЯ

основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки: **49.03.01 «Физическая культура»**

**Направленность (профиль программы): «Физкультурно-оздоровительные технологии»**

Уровень: *бакалавриат*
Форма обучения: заочная
курс – 5
семестр – 10
Итоговая форма контроля: зачет

Рабочую программу разработал:
к. пед. н., доцент Королева Л.В.

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта 3
2. Результаты обучения по дисциплине ……..… 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ……..… 4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы …….. 4
5. Содержание дисциплины ……..…. 5
5.1. Количество часов по видам занятий ……. 5
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ……. 6
5.2.1. Содержание практических занятий……. 6
6. Самостоятельная работа студентов ……. 12
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации …….. 17
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ……. 17
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы …….. 17
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля……... 17
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине ……... 18
7.2.3. Доклад ……..... 18
7.2.4. Устный опрос ……... 20
7.2.5. Письменная (контрольная) работа ……. 21
7.2.6. Вопросы к зачету ……..…….. 22
8. Перечень литературы ……..... 23
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ……. 24
9.1.Электронные библиотечные системы ……..…. 24
9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы …….. 25
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…… 25
11. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины ……..… 26
Приложение ……..….. 29

# 1. ВЫПИСКА ИЗ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

| **Типы задач профессиональной деятельности** | **Направленность (профиль)** |
|---|---|
| Педагогический<br>Рекреационный<br>Организационно-методический<br>Организационно-управленческий<br>Научно-исследовательский | Физкультурно-оздоровительные технологии |

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

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

ПК-5 – Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по еѐ совершенствованию.

# 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| Знать:<br>- Анатомо-физиологические особенности человека | Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС D/03.5 | УК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| -Возрастные особенности человека | Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС D/04.5 | ПК-5 |
| Уметь:<br>- Применять методику подготовки населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) | Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС D/03.5 | УК-1 |
| -Разъяснять анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека | Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС D/04.5 | ПК-5 |
| Иметь опыт:<br>- Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи | Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС D/03.5 | УК-1 |
| -Разъяснение населению принципов, анатомических и физиологических факторов адаптации организма человека к физическим нагрузкам | Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС D/04.5 | ПК-5 |

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

- Возрастная морфология относится к дисциплинам по выбору Б1. В.ДВ.03.02
- Учебную дисциплину «Возрастная морфология» (108 часов) студенты изучают на 5 курсе в десятом семестре, итоговая форма контроля –зачет (10 семестр).
- Возрастная морфология является фундаментальной теоретической дисциплиной в курсе медико-биологической подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.
- Для освоения данной дисциплины необходимы знания в области естественнонаучных основ физической культуры, биохимии.
- Курс возрастной морфологии является основой для изучения таких дисциплин, как анатомия, физиология человека, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, педагогики, психологии и безопасности жизнедеятельности, основы медицинских знаний.
- Рабочая программа дисциплины «Возрастная морфология» имеет трудоемкость равную 3 зачетным единицам (3/108).

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | 1-2 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | | |
| Лекции | | | |
| Семинары | | | |
| Практические занятия | | 8 | 8 |
| Лабораторные работы | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | 4 | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 96 | 96 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 108 | 108 |
| | **ЗЕ** | 3 | |

**Виды учебной работы**

Подготовка комплексного методического обеспечения: написание учебников и учебных пособий, конспектов лекций; разработка учебно-методических материалов по проведению всех видов занятий; подготовка методических материалов по всем видам и формам контроля знаний и по выполнению контрольных, курсовых и выпускных квалификационных работ. Составление рабочих учебных программ по вновь вводимым дисциплинам и переработка по действующей дисциплине. Работы, связанные с применением информационных технологий в учебном процессе. Работы по составлению заключений и рецензий на все виды учебно-методической литературы и изданий. Изучение и внедрение в практику образовательного процесса новых форм и методик преподавания, эффективного использования новых информационных технологий и технических средств обучения.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | |
|---|---|---|---|
| | | Практич. занятия | Самост. работа |
| 1 | 2 | 6 | 8 |
| **Раздел 1. Основы возрастной морфологии** | **23** | **2** | **21** |
| 1.1.Введение в возрастную морфологию | | 1 | |
| 1.2. Возрастная периодизация. Биологическая зрелость и способы ее оценки | | 1 | |
| **Раздел 2. Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата** | **27** | **2** | **25** |
| 2.1. Общий план строения и закономерности роста и развития костей черепа и туловища | | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.2. Общий план строения и закономерности роста и развития костей конечностей | | | |
| 2.3. Общий план строения и возрастные особенности развития мышечной системы в онтогенезе | | 1 | |
| 2.4. Общий план строения и возрастные особенности соединений костей | | - | |
| **Раздел 3. Возрастные особенности развития систем обеспечения организма** | **27** | **2** | **25** |
| 3.1.Возрастные особенности строения и развития различных отделов пищеварительной и дыхательной систем | | 1 | |
| 3.2. Возрастные особенности строения и развития различных отделов мочевой и половой систем | | | |
| 3.3. Возрастные особенности строения и развития различных отделов сердечно-сосудистой системы | | 1 | |
| **Раздел 4. Возрастные особенности развития регуляторных систем организма** | **27** | **2** | **25** |
| 4.1. Возрастные особенности строения и развития различных отделов нервной и эндокринной систем | | 2 | |
| зачет | **4** | | **4** |
| Всего | **108** | **8 (100%)** | **100** |

* - занятия с использованием интерактивных форм обучения (100%)

## 5.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

*5.2.1. Содержание практических занятий (20 часов)*

### 1. ОСНОВЫ ВОЗРАСТНОЙ МОРФОЛОГИИ (4 часа)

Интерактивное занятие «Введение в возрастную морфологию» с презентацией.

***1). Введение в возрастную морфологию (1 час).***

Краткая история возрастной морфологии. Основные понятия. Цели и задачи раздела, теоретические основы возрастной морфологии. Методы исследований в морфологии. Предмет возрастной морфологии. Основные понятия.Морфологический подход к типологии человека.Понятие о конституции. Морфологический подход к типологии человека. Школы конституционологии. Субъективные и объективные методики конституциональной диагностики. Тестография – методика оценки физической подготовленности. Компьютерная соматодиагностика.

Дистанционная соматодиагностика. Общая, частная конституция и конституционально-зависимые признаки. Генетические и фенотипические маркеры. Критерии реактивности. Критерии темпов развития. Соматотипы. Факторы формирования соматотипов. Соотношение темпов онтогенеза и конституционально-зависимых признаков. Значение возрастной морфологии для формирования мировоззрения в практической деятельности работников физического воспитания и спорта. Понятие об онтогенезе. Факторы роста и развития.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о возрастной морфологии, её целях, задачах, методах исследования и связи с другими дисциплинами; об истории развития возрастной морфологии; о классификации морфологических наук; о единстве организма и среды, формы и функции в эволюционном и индивидуальном развитии человека; о значении возрастной морфологии для формирования мировоззрения в практической деятельности работников физического воспитания и спорта, об основных параметрах физического развития в различные возрастные периоды и способах их оценки; о конституционально зависимых признаках и критериях реактивности, об основных параметрах физического развития в различные возрастные периоды и способах их оценки; умений определять степень физического развития методом индексов, стандартов; компоненты веса тела различными методами; применять знания по данному разделу при самоподготовке и проведении самостоятельных исследований; применять знания по данному разделу при самоподготовке и проведении самостоятельных исследований, определять соматический тип по методу Хит-Картера.навыка (опыта) определения соматического типа по различным методикам; составления индивидуального антропометрического профиля; формирование универсальных и профессиональных компетенций (УК – 1, ПК-5).

***2). Возрастная периодизация. Биологическая зрелость и способы ее оценки (1 час).***

Понятие биологического возраста (БВ) и паспортного (хронологического, календарного) возраста. Определение термина «биологический возраст». Стадии онтогенеза. Возрастная периодизация. Биологическая зрелость и способы ее оценки. Костный возраст. Зубной возраст. Сосудистый возраст. Развитие первичных и вторичных половых признаков, «половая формула». Закономерности изменения пропорций тела с возрастом. Вариант биологического развития. Понятие об акселерации и ретардации. Определение физического развития. Способы оценки физического развития. Основные параметры физического развития в различные возрастные периоды.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об основных понятиях акселерации и ретардации; стадий онтогенеза, возрастной периодизации; основных тенденций популяционной и индивидуальной акселерации и ретардации, об основных составляющих понятий «конституциональный тип», «соматический тип»; об основных параметрах

физического развития в различные возрастные периоды и способах их оценки; умений применять знания по данному разделу при самоподготовке и проведении самостоятельных исследований, определять по морфологической и педагогической схемам возрастной периодизации стадии онтогенеза; основные признаки акселерации и ретардации, вариант биологического развития по методике Р.Н.Дорохова; навыка (опыта) определять по морфологической и педагогической схемам возрастной периодизации стадий онтогенеза; оценки варианта биологического развития; формирование универсальных и профессиональных компетенций (УК – 1, ПК-5).

Учебно-методическое обеспечение.

Мультимедийная установка, учебно-методические разработки, рентгенографические снимки. Схемы возрастной периодизации, схема «Акселерация и ретардация», учебно-методические разработки. Схема соматотипирования Дорохова Р.Н., Хит-Картера, антропометрический инструментарий.

## 2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (8 часа)

***3)Общий план строения и закономерности роста и развития костей черепа и туловища (1 час)***

Развитие костной системы в эмбриогенезе и на различных этапах онтогенеза. Особенности дифференцирования костной ткани. Порядок и сроки появления точек окостенения и синостозов в отдельных частях скелета. Развитие скелета в онтогенезе. Классификация костей.

Изучение темы направлено на приобретение: **знаний** об основных возрастных особенностях скелета черепа и туловища и его соединений; приёмах первой помощи при травмах скелета; об основных приёмах первой помощи при травмах.**умений** определять костный возраст по рентгенограммам; использовать приёмы первой помощи при травмах скелета; применять знания по данному разделу при самоподготовке и проведении самостоятельных исследований, **навыка** (опыта) определения костного возраста по рентгенограммам; оказания первой помощи при травмах скелета; формирование универсальных и профессиональных компетенций (УК – 1, ПК-5)..

***Общий план строения и закономерности роста и развития костей конечностей*** Строение костей пояса и свободной верхней конечности. Порядок и сроки появления точек окостенения и синостозов в отдельных частях костей верхней конечности. Строение костей пояса и свободной нижней конечности. Порядок и сроки появления точек окостенения и синостозов в отдельных частях костей нижней конечности.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об основных возрастных особенностях скелета конечностей и его соединений; приёмах первой помощи при травмах скелета, об основных приёмах первой помощи при травмах.умений определять костный возраст по рентгенограммам; использовать приёмы первой помощи при травмах скелета; применять

знания по данному разделу при самоподготовке и проведении самостоятельных исследований, навыка (опыта) определения костного возраста по рентгенограммам; оказания первой помощи при травмах скелета; формирование универсальных и профессиональных компетенций (УК – 1, ПК-5).

***Общий план строения и возрастные особенности соединений костей.*** Типы соединений костей и их характеристика. Возрастные изменения непрерывных соединений. Возрастные изменения в суставах и в укрепляющем аппарате суставов.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об основных возрастных особенностях соединений костей; приёмах первой помощи при растяжениях связок; об основных приёмах первой помощи при травмах. умений использовать приёмы первой помощи при травмах скелета; применять знания по данному разделу при самоподготовке и проведении самостоятельных исследований, навыка (опыта) определения костного возраста по рентгенограммам; оказания первой помощи при травмах скелета; формирование универсальных и профессиональных компетенций (УК – 1, ПК-5).

**2)*Общий план строения и возрастные особенности развития мышечной системы в онтогенезе (1 час).***

Соматическая и висцеральная мускулатура. Функции скелетных мышц. Мышца как орган. Структурные и функциональные изменения мышц с возрастом. Основные движения различных звеньев тела в возрастном аспекте. Механизм внешнего дыхания в различные возрастные периоды.

Изучение темы направлено на приобретение:знаний об основных возрастных особенностях мышечной системы; приёмах первой помощи при травмах мышц пояса верхней конечности и свободной верхней и нижней конечности, мышц туловища и головы; о слабых местах брюшного пресса; об основных приёмах первой помощи при травмах.умений; использовать приёмы первой помощи при травмах мышечной системы; применять знания по данному разделу при самоподготовке и проведении самостоятельных исследований, охарактеризовать изменения мышечной системы в различные возрастные периоды под влиянием физических упражнений; навыка (опыта) оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата; формирование универсальных и профессиональных компетенций (УК – 1, ПК-5).

Учебно-методическое обеспечение.

Стенды с рентгенограммами. Мультимедийная установка. Скелет. Препараты (трупный материал) по разделу «Мышцы», планшеты и муляжи по данному разделу, учебно-методические разработки, мультимедийная установка.

## 3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИСТЕМ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОРГАНИЗМА (6часа).

***7) Возрастные особенности строения и развития различных отделов пищеварительной и дыхательной систем (1 час).***

Возрастные особенности строения и развития различных отделов пищеварительной системы. Проекция органов пищеварительной системы на поверхность тела в различные возрастные периоды. Функции пищеварительной системы их изменение с возрастом.

Возрастные особенности строения и развития различных отделов дыхательной системы. Проекция органов дыхательной системы на поверхность тела в различные возрастные периоды. Функции органов дыхательной системы их изменение с возрастом.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об основных возрастных особенностях органов пищеварительной, дыхательной систем организма; об основных приёмах первой помощи при чрезвычайных ситуациях; умений охарактеризовать изменения систем обеспечения организма в различные возрастные периоды; проецирования внутренних органов на поверхность тела в различные возрастные периоды; использовать приёмы первой помощи при чрезвычайных ситуациях; применять знания по данному разделу при самоподготовке и проведении самостоятельных исследований. навыка (опыта) проецирования внутренних органов на поверхность тела; оказания первой помощи при чрезвычайных ситуациях; формирование универсальных и профессиональных компетенций (УК – 1, ПК-5).

***Возрастные особенности строения и развития различных отделов мочевой и половой систем.*** Возрастные особенности строения и развития различных отделов мочевой системы. Проекция органов мочевой системы на поверхность тела в различные возрастные периоды. Функции органов мочевой системы их изменение с возрастом.

Возрастные особенности строения и развития различных отделов мужской и женской половой системы. Проекция органов мужской и женской половой системы на поверхность тела в различные возрастные периоды. Возрастные изменения функций органов мужской и женской половой системы.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об основных возрастных особенностях органов мочевой и половой систем организма; об основных приёмах первой помощи при чрезвычайных ситуациях; умений охарактеризовать изменения систем обеспечения организма в различные возрастные периоды; проецирования внутренних органов на поверхность тела в различные возрастные периоды; использовать приёмы первой помощи при чрезвычайных ситуациях; применять знания по данному разделу при самоподготовке и проведении самостоятельных исследований. навыка (опыта) проецирования внутренних органов на поверхность тела; оказания первой помощи при чрезвычайных ситуациях; формирование универсальных и профессиональных компетенций (УК – 1, ПК-5).

***Возрастные особенности строения и развития различных отделов сердечно-сосудистой системы (1 час).***

Возрастные особенности строения и развития различных отделов сердечно-сосудистой системы. Проекция сердца и основных сосудов на

поверхность тела в различные возрастные периоды. Возрастные изменения функций органов сердечно-сосудистой системы и изменения под влиянием физических упражнений.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об основных возрастных особенностях органов сердечно-сосудистой системы организма; об основных приёмах первой помощи при чрезвычайных ситуациях; умений охарактеризовать изменения систем обеспечения организма в различные возрастные периоды; проецирования внутренних органов на поверхность тела в различные возрастные периоды; использовать приёмы первой помощи при чрезвычайных ситуациях; применять знания по данному разделу при самоподготовке и проведении самостоятельных исследований. навыка (опыта) проецирования внутренних органов на поверхность тела; оказания первой помощи при чрезвычайных ситуациях; формирование универсальных и профессиональных компетенций (УК – 1, ПК-5).

Учебно-методическое обеспечение.

Препараты (трупный материал) по разделу, учебно-методические разработки, планшеты и муляжи по данному разделу, мультимедийная установка.

## 4. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕГУЛЯТОРНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА (2 часа).

***Возрастные особенности строения и развития различных отделов нервной и эндокринной систем.***

Топография образований нервной системы. Возрастные изменения функций органов нервной системы. Возрастные особенности строения и развития желез эндокринной системы. Проекция крупных желез эндокринной системы на поверхность тела в различные возрастные периоды. Возрастные изменения функций желез эндокринной системы. Возрастные особенности строения и развития органов чувств. Топография органов чувств в различные возрастные периоды. Возрастные изменения функций органов чувств.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об основных возрастных особенностях строения и развития различных отделов нервной, эндокринной систем и органов чувств; о топографии основных образований регуляторных систем организма; о возрастных изменениях функций органов данного раздела. умений охарактеризовать изменения функций органов регуляторных систем организма в разные возрастные периоды; проецирования основных органов данного раздела на поверхность тела; применять знания по данному разделу при самоподготовке и проведении самостоятельных исследований. навыка (опыта) проецирования основных органов данного раздела на поверхность тела; формирование универсальных и профессиональных компетенций (УК – 1, ПК-5).

Учебно-методическое обеспечение.

Препараты (трупный материал) по разделу, учебно-методические разработки, планшеты и муляжи по данному разделу, мультимедийная установка.

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

| Основные разделы | Кол-во часов | Формы контроля |
|---|---|---|
| **1. Основы возрастной морфологии**<br>Что изучает общая и частная возрастная морфология; задачи возрастной морфологии; дать характеристику методов антропометрии, антропоскопии; гониометрии; динамометрии; методам спортивной генетики. Основные периоды развития зрительно-моторной координации, развития силовых, скоростных способностей, гибкости. Вклад в развитие возрастной морфологии ученых: Владимира Мономаха, Епифания, Славинецкого, Ломоносова М. В., Лесгафта П. Ф., Мечникова И. И., Валькера Ф. И., Исаева П. О., Доброславина А. П., Эрисмана Ф. Ф., Гундобина Н. П., Северцева А. С., Анохина П. К., Аршавского И. А., Бернштейна Н. А., Коршенко И. А., Сельверова Н. Б. Роль абиотических, биотических и социальных факторов в формировании индивидуального фенотипа. Влияние генетических и средовых факторов на рост и развитие организма. Сенситивные периоды. Наследственность и возможность направленного влияния на организм. Схемы возрастной периодизации онтогенеза.<br>Возрастная периодизация по Северцеву А.Н.; возрастная периодизация Нагорного А.В.; возрастная периодизация Бунака В. В. Биологический возраст и вариант биологического развития. Определение биологического возраста; характеристика морфологических критериев биологического возраста. Оценка костного и зубного возраста. Возрастные особенности пропорций тела. Возрастные особенности. Половой диморфизм. Определение биологического возраста по методике Ломбардии; определение биологического варианта развития по Дорохову Р. Н.; определение биологического возраста в постдефинитивном периоде по методике Павловского О. М. Определение терминов акселерации и ретардации; виды акселерации и ее возрастные особенности; влияние акселерации и ретардации на развитие детей. Индивидуальная акселерация развития. Индивидуальная ретардация | 21 | **Контрольная работа Устный опрос** |

| | | |
|---|---|---|
| развития. «Вековая тенденция» и «Эпохальный сдвиг» как виды эпохальной акселерации и ретардации. Понятие о физическом развитии. Характеристика физического развития. Возрастные особенности. Критерии оценки физического развития детей и подростков на различных этапах онтогенеза. Критерии оценки физического развития лиц зрелого и пожилого возраста на различных этапах онтогенеза. Компонентный состав веса тела. Возрастные особенности. Пропорции телосложения. Динамометрия. Гониометрия. Тестография. Определение конституции человека. Характерные особенности конституции. Генотип конституции. Фенотип конституции. Генетические маркёры. Соматотип человека. Факторы формирования соматотипа. Методы определения соматотипов: описательные, измерительные и переходные. Типирование по схеме Штефко В. Г. и Островского А. Д., по схеме Бунака В. В., соматотипы по схеме Дарской С. С. и Алонсо Р. Ф., соматические типы по схеме Дорохова Р. Н. Тестография. | | |
| 1. **Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата**<br>Строение, функции и движения позвоночного столба. Возрастные особенности. Форма грудной клетки у представителей разных типов телосложения. Возрастные особенности. Возрастная характеристика костей мозгового и лицевого черепа. Их соединения между собой. Топография черепа. Возрастные особенности. Контрфорсы и воздухоносные пазухи. Возрастные особенности. Изменения костной системы в различные возрастные периоды при занятиях физическими упражнениями. Вспомогательные аппараты мышц. Возрастные особенности. Синовиальные сумки и синовиальные влагалища, их функции. Возрастные особенности. Различия в строении и функции красных и белых мышечных волокон. Двигательная единица. Возрастные особенности формирования ДЕ. Сила мышц. Возрастные особенности. Понятия «анатомического» и «физиологического» поперечника мышцы.<br>Адаптационные изменения мышечной системы на клеточном и тканевом уровне. Возрастные особенности. Адаптационные изменения мышечной системы на органном и системном уровне. Возрастные | 25 | **Устный опрос, дискуссия** |

| | | |
|---|---|---|
| особенности. | | |
| **3. Возрастные особенности развития систем обеспечения организма.** Схема строения молочных и постоянных зубов. Возрастные особенности топографии и формы желудка. Возрастные особенности строения, топографии и функций печени, поджелудочной железы, толстого и тонкого кишечника. Возрастные особенности адаптационных изменений пищеварительной системы на органном и системном уровне. Возрастные особенности носовой полости. Гортань. Хрящи и мышцы гортани. Строение и функции голосовой щели. Строение бронхиального дерева и дольки легкого. Возрастные особенности. Строение ацинуса. Возрастные особенности. Строение плевры, ее синусы. Границы правого и левого легкого. Возрастные особенности. Возрастные особенности адаптационных изменений дыхательной системы на органном и системном уровне. Изменения дыхательной системы в различные возрастные периоды при занятиях физическими упражнениями. Топография и макроскопическое строение почки. Оболочки почки. Возрастные особенности. Возрастные особенности кровоснабжения почки. Мочеотводящие пути: мочеточники, мочеиспускательный канал. Возрастные особенности. Мочевой пузырь, топография, функция. Возрастные особенности адаптационных изменений мочевой системы на органном и системном уровне. Изменения мочевой системы в различные возрастные периоды при занятиях физическими упражнениями. Возрастные особенности мужской половой системы. Возрастные особенности женской половой системы. Половое созревание. Вторичные половые признаки, возрастные особенности формирования. «Половая формула». Возрастные особенности адаптационных изменений половой системы на органном и системном уровне. Изменения половой системы в различные возрастные периоды при занятиях физическими упражнениями. Характеристика кругов кровообращения в различные возрастные периоды. Анастомозы и коллатерали. Возрастные особенности формирования. Микроциркуляторное русло. Возрастные особенности. Закономерности распределения кровеносных сосудов в организме человека. Сердечный круг кровообращения. | 25 | **Устный опрос, дискуссия** |

| | | |
|---|---|---|
| Возрастные особенности. Топография сердца. Возрастные особенности. Возрастные особенности адаптационных изменений сердечнососудистой системы на органном и системном уровне. Изменения сердечнососудистой системы в различные возрастные периоды при занятиях физическими упражнениями. | | |
| **4. Возрастные особенности развития регуляторных систем организма.** Возрастные закономерности формирования структурно-функциональных единиц нервной системы. Классификация рецепторов. Возрастные особенности формирования. Рефлекторное кольцо. Возрастные особенности. Образование и функции цереброспинальной жидкости. Борозды, извилины и доли коры больших полушарий. Возрастные особенности. Архитектоника коры больших полушарий. Распределение функций в коре больших полушарий конечного мозга. Возрастные особенности адаптационных изменений нервной системы на органном и системном уровне. Старение центральной нервной системы. Старение периферических нервов. Изменения нервной системы в различные возрастные периоды при занятиях физическими упражнениями. Общие морфологические основы и функции эндокринной системы. Классификация эндокринных желез. Функции эндокринных желез. Филогенез. Вещества химической регуляции. Основные свойства эндокринной системы. Железы внутренней секреции в спортивной деятельности. Анаболические стероиды и спорт в возрастном аспекте. Морфологическая характеристика эндокринных образований, их гормоны, органы (клетки)-мишени. Биологическое действие гормонов. Возрастные особенности адаптационных изменений эндокринной системы на органном и системном уровне. Возрастные иммуннодефицитные состояния. Изменения эндокринной системы в различные возрастные периоды при занятиях физическими упражнениями. Общие морфологические основы и функции органов чувств. Функции органов чувств. Филогенез. Строение кожи. Возрастные особенности. Вспомогательный аппарат глаза, глазное яблоко, зрительный проводящий путь. Вестибулярный аппарат и его возрастные особенности. Орган вкуса, возрастная дифференциация вкусовых ощущений. Строение внутреннего уха, возрастной аспект. | 25 | **Устный опрос** |

| | | |
|---|---|---|
| Обонятельный аппарат, топография рецепторов и корковых центров. Возрастные особенности адаптационных изменений органов чувств на органном и системном уровне. Изменения органов чувств в различные возрастные периоды при занятиях физическими упражнениями. | | |
| **Подготовка к зачёту** | **4** | |
| **Итого** | **100** | |

Список литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно:

1. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / ред.: Б.А. Никитюк, ред.: А.А. Гладышева, ред.: Ф.В. Судзиловский, М.Ф. Иваницкий. — 6-е изд. — М.: Терра-Спорт, 2003. — 624 с.

2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека [Электронный ресурс] : учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / ред.: Б.А. Никитюк, ред.: А.А. Гладышева, ред.: Ф.В. Судзиловский, М.Ф. Иваницкий .— 16-е изд. — М. : Спорт, 2022 .— 624 с.— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/641133/

3. Самусев Р.П. Возрастная морфология (Ч.1) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Зубарева, Е.С. Рудаскова, Р.П. Самусев. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 177 с. - Режим доступа: https://rucont.ru/efd/233128/

4. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология: учебное пособие/ Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. -М.: СпортАкадемПресс., 2002. - 236 с.

5. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «РУКОНТ» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

8. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rsl.ru/

9. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: федеральный портал.- Режим доступа: http://window.edu.ru/

10. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.nlr.ru/

11. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

12. Анатомический атлас online, остеология [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://anatomyonline.ru/

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-1 | 05.005 - Специалист по | Знает: Медико-биологически основы |

| | | |
|---|---|---|
| | инструкторской и методической работе в области ФКиС D/03.5 (Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)) | эффективности различных сторон двигательной деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования Умеет: Использовать современные средства и методы для определения индивидуальных, половых, возрастных, двигательных особенностей организма человека на разных этапах онтогенеза Имеет опыт: Методами определения индивидуальных, половых, возрастных особенностей организма человека на разных этапах онтогенеза и алгоритмом двигательных действий |
| ПК-5 | 05.005 – Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС<br><br>D/04.5 Общепедагогическая функция. Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок | Знает: Общий план строения, макро- и микроскопическое строение органов и систем организма человека, биологическую основу адаптационных процессов, происходящих при занятиях физическими упражнениями Умеет: Проводить занятия с лицами различного возраста и пола, нормировать нагрузку с учетом изменений морфологических показателей Имеет опыт: Применять анатомические методы исследования для установления влияния физической нагрузки на организм занимающихся |

## 7.2. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

*7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля*

А. Текущая аттестация.

В соответствии с рабочей программой материал предлагается по разделам, которые заканчиваются практикумами, включающими устное собеседование, письменный развернутый ответ на вопросы и т.д.

На каждом практическом занятии преподаватель проводит текущий опрос по темам раздела в разной форме - устно, контрольную работу, заслушивание докладов (рефератов).

По каждому разделу проводится проверка самостоятельной работы в виде ответов на устные или письменные вопросы, проверки конспектов, рефератов, заслушивания сообщений.

В. Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде зачёта. Во втором семестре студенты сдают зачёт по всем пройденным разделам.

*7.2.2. Тестовые задания по дисциплине*

**А. Образец теста**

**Инструкция**: тест состоит из 20 вопросов. На его выполнение отводится 30 минут. Работа выполняется индивидуально. Ответы вписываются в

предоставленные бланки ответов. Каждый вопрос предполагает 1 правильный ответ. Задания рекомендуется выполнять по порядку. Если задание не удается выполнить сразу, рекомендуется перейти к следующему. Если остается время, вернуться к пропущенным заданиям. Тест считается зачтенным, если студент дал не менее 14 правильных ответов (70%).

**1. Соматический тип человека это:**

1 – вариант биологического развития
2 – тип внешности
3 – тип телосложения
4 – тип темперамента

**2. Наиболее стабильным в онтогенезе человека является:**

1 – эмбриональный период
2 – пубертатный период
3 – период зрелого возраста
4 – старческий период

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов)**

Тест оценивается по 2-хбалльной шкале. Студент, давший 70% и более правильных ответов, считается сдавшим тест; студент, давший менее 70% правильных ответов – не сдавшим.

Контрольный тест с ответами находится в приложении.

*7.2.3. Доклад (реферат)*

**А. Примерная тематика рефератов (докладов):**

1. Понятие об онтогенезе. Методы спортивной генетики.
2. Основные закономерности процесса роста и развития человека и их проявление.
3. Периодизация онтогенеза человека (история изучения).
4. Соотношение понятий хронологического и биологического возраста человека в спортивной практике.
5. Половой диморфизм в процессе роста и развития человека.
6. Факторы, обуславливающие физическое развитие человека.
7. Методы оценки физического развития. Достоинства и недостатки
8. Методы определения конституции тела человека.
9. Общая характеристика эмбрионального развития человека.
10. Органогенез и гистогенез.
11. Строение, функции и возрастные особенности скелета.
12. Влияние систематических занятий спортом на строение и функцию суставов (общие и локальные изменения в зависимости от занятий тем или иным видом спорта).
13. Строение, функции и возрастные особенности мышц.
14. Изменение силы мышц в онтогенезе
15. Влияние систематических занятий спортом на строение и функцию мышечной системы (в зависимости от спортивной специализации).
16. Строение, функции и возрастные особенности дыхательной системы.
17. Строение, функции и возрастные особенности пищеварительной системы.

18.Обмен веществ и энергии и их возрастные особенности.
19.Строение, функции и возрастные особенности выделительной системы.
20.Строение, функции и возрастные особенности репродуктивной системы.
21.Строение, функции и возрастные особенности сосудистой системы.
22.Строение, функции и возрастные особенности иммунной системы
23.Гормональная регуляция организма и ее возрастные особенности.
24.Нервная регуляция организма и ее возрастные особенности.
25.Строение, функции и возрастные особенности органов чувств.

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов)**

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, а также в сети Интернет, и выделить наиболее важные и современные работы по теме, структурировать изложение темы, уровень владения понятиями, качество представления (защиты) реферата (доклада), умение ответить на вопросы. Реферат оценивается по 4-х балльной шкале.

**В. Описание шкалы оценивания**

Отметка «отлично» ставится, если:

– знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы;

– студент демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями;

– информация иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

Отметка «хорошо» ставится, если:

– знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание темы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;

– имеют место несущественные фактические неточности;

– недостаточно раскрыто содержание темы, но основные положения изложены чётко и на хорошем понятийном уровне.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если:

– знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы;

– при ответе на вопросы студент не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления; допущены фактические ошибки;

– студент продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний;

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

– не раскрыто содержание темы, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;

– допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;

– студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;

– в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;

– на большую часть вопросов экзаменатора студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы;

– из представления доклада видно, что студент слабо ориентируется в теме.

*7.2.4. Устный опрос*

**А. Типовые задания**

1. Основные факторы роста и развития организма.

2. Понятие об акселерации и ретардации.

3.Изменения в сердечно-сосудистой системе при старении.

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов)**

При устном опросе развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на определенную тему, показывать его умение применять определения, термины, отвечать на дополнительные вопросы. При оценке ответа основными являются следующие критерии: 1) полнота и правильность ответа; 2) степень осознанности, понимания изученного; 3) языковое оформление ответа; 4) ответы на дополнительные вопросы.

**В. Описание шкалы оценивания**

Отметка «отлично» ставится, если:

– изученный материал изложен полно, определения сформулированы верно;

– ответ показывает понимание материала;

– студент может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, не только по учебнику и конспекту, но и самостоятельно составленные.

Отметка «хорошо» ставится, если:

– изученный материал изложен достаточно полно;

– при ответе допускаются ошибки, заминки, которые студент в состоянии исправить самостоятельно при получении наводящих вопросов;

– студент затрудняется с ответами на 1-2 дополнительных вопроса.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если:

– материал изложен неполно, с существенными неточностями в определении понятий или формулировке определений;

– материал излагается непоследовательно;

– студент не может достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– на 50% дополнительных вопросов даны неверные ответы.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

– при ответе обнаруживается полное незнание и непонимание изучаемого материала;

– материал излагается неуверенно, беспорядочно;

– даны неверные ответы более чем на 50% дополнительных вопросов.

Примечание. Отметки «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно»

могут также выставляться не за единовременный ответ, но и за работу на семинарском занятии, при условии, что в процессе занятия не только заслушивались дополнения студента, но и осуществлялась проверка его умения применять знания на практике.

*7.2.5. Письменная (контрольная) работа*

**А. Типовые задания**

1. Основные закономерности роста и развития организма человека.
2. Понятие «биологический возраст», критерии его оценки.
3. Особенности мочевыделительной системы при старении.

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов)**.

Оценивается по 4-хбалльной шкале. В критерии оценки знаний входят:

1. Уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой.
2. Полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного.
3. Обоснованность, четкость, краткость изложения ответа.
4. Ответы на дополнительные вопросы.

**В. Описание шкалы оценивания**

**Оценка «отлично» ставится, если:** дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном раскрытии проблемы. Знание проблемы демонстрируется на фоне понимания ее в системе изучаемой науки и деятельности специалиста в области ФКиС. Письменный ответ формулируется с использованием научных терминов, логичен, доказателен, демонстрирует владение материалом данной дисциплины и смежных наук.

**Оценка «хорошо» ставится, если:** дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании изучаемыми понятиями. Письменный ответ формулируется с использованием научных терминов, логичен, доказателен, демонстрирует профессионально-педагогическую позицию студента. Допущены ошибки в формулировке проблемы, исправленные студентом с помощью дополнительных вопросов преподавателя.

**Оценка «удовлетворительно» ставится, если:** дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения, допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемой проблемы вследствие непонимания студентом ее существенных и несущественных признаков. В ответе отсутствуют выводы. Письменная работа требует поправок, значительной коррекции, дополнений и пояснений, присутствуют орфографические ошибки и терминологические погрешности.

**Оценка «неудовлетворительно» ставится, если:** дан неполный ответ (или ответ отсутствует), представляющий собой разрозненные отрывочные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определении проблемы. Присутствует нелогичность изложения. Письменный текст с орфографическими ошибками. Отсутствуют выводы.

*7.2.6. Вопросы к зачету*

**А. Вопросы для подготовки к зачету**

1.Возрастная морфология как учебная дисциплина, связь с другими дисциплинами. Задачи и предмет возрастной морфологии.

2.Методы возрастной морфологии.

3. Организм человека как единое целое. Уровни организации организма. Взаимосвязь между организмом и окружающей средой.

4. Понятие об онтогенезе. Общие закономерности онтогенеза.

5. Возрастная периодизация. Понятие «школьной зрелости», методы ее определения.

6. Понятие о биологическом и хронологическом возрасте. Критерии биологического возраста, их использование для выявления отклонений в развитии детей и подростков.

7. Стадии онтогенеза. Определение понятия рост и развитие, их взаимосвязь.

8. Биологическая зрелость и способы ее оценки.

9. Понятие об акселерации и ретардации

10. Основные закономерности роста и развития

11. Критерии оценки биологического возраста.

12. Морфологические критерии биологического возраста

13. Физиологические критерии биологического возраста

14. Биохимические критерии биологического возраста

15. Критерии готовности ребенка к школе

16. Факторы роста и развития (наследственные средовые).

17. Акселерация и ретардация развития, их причины. Особенности педагогической работы с детьми-ретардантами и акселерантами.

18. Понятие о гетерохронности роста и развития. Акселерация развития и физическая активность.

19. Понятия вековой тенденции и эпохального сдвига.

20. Физическое развитие человека.

21. Критерии оценки физического развития и соматической зрелости детей и подростков.

22. Социальные факторы развития на разных этапах онтогенеза.

23. Причины нарушения осанки. Гигиена опорно-двигательного аппарата.

24. Виды индивидуального развития по И. И. Бахраху и Р. Н. Дорохову.

25. Соматотипы, факторы формирования соматотипа.

26. Основные схемы соматодиагностики.

27. Возрастные особенности костной системы.

28. Возрастная характеристика костей мозгового и лицевого черепа

29. Возрастные особенности соединения костей.

30. Возрастные особенности мышечной системы.

31. Возрастные особенности органов пищеварения.

32. Возрастные особенности строения и функций органов мочевыделения.

33. Возрастные особенности строения органов дыхательной системы.

34. Возрастные изменения сердечно-сосудистой системы.
35. Возрастные особенности нервной системы.
36. Возрастные особенности высшей нервной деятельности.
37. Возрастные особенности эндокринной системы.
38. Возрастные особенности органов чувств.
39. Возрастные особенности органов слуха.
40. Понятие о двигательном возрасте, критерии оценки.

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов).**

Оценивается по 2-х-балльной шкале. В критерии оценки компетенций по зачету входят:

1. Уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой.

2.Полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного.

3. Обоснованность, четкость, краткость изложения ответа.

4. Ответы на дополнительные вопросы.

**В. Описание шкалы оценивания:**

«Зачтено» ставится, если:

- знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание вопросов, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;
– в ответе имеют место несущественные фактические неточности;
- недостаточно раскрыто содержание по одному из вопросов;
– в ответе делаются не вполне законченные выводы или обобщения.

«Не зачтено» ставится, если:

– не раскрыто содержание вопросов билета, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;
– допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;
– студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;
– в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;
– на большую часть дополнительных вопросов экзаменатора студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература

1. Дорохов Р.Н. Интегративная возрастная конституциональная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие по дисциплине «Возрастная морфология» / Дорохов Р.Н., Королева Л.В. – Смоленск, 2015.

2. Зубарева Е.В. Возрастная морфология: практический курс [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Зубарева, Е.С. Рудакова, Р.П. Самусев. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 70 с. - Режим доступа: https://rucont.ru/efd/230532

3. Самусев Р.П. Возрастная морфология (Ч.1) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Зубарева, Е.С. Рудаскова, Р.П. Самусев. –

Волгоград: ВГАФК, 2012. – 177 с. - Режим доступа: https://rucont.ru/efd/233128

**Дополнительная литература**

1. Власова, И.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / Власова И. А., Мартынова Г.Я., Челяб. гос. акадю культуры и искусств, И.А. Власова .— Челябинск : ЧГАКИ, 2014 .— 136 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/299085

**2.** Дорохов Р.Н. Основы спортивной морфологии: учебное пособие / Р.Н. Дорохов, А.А. Сулимов, В.Н.Чернова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 140 с.

3. Дорохов Р.Н. Спортивная морфология: учеб. пособие / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

4. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека [Электронный ресурс] : учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / ред.: Б.А. Никитюк, ред.: А.А. Гладышева, ред.: Ф.В. Судзиловский, М.Ф. Иваницкий .— 14-е изд. — М. : Спорт, 2016 .— 624 с.— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/641133

5. Ложкина, Н.И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. В 2 ч. Ч. 2 [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.М. Любошенко, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Н.И. Ложкина .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 272 с. : ил. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/640917

6. Челноков, А.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / И.Н. Бучацкая, А.А. Челноков .— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2015 .— 148 с.— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/357925

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНОЙ СЕТИ INTERNET, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
3. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rsl.ru/
4. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.nlr.ru/
5. Library.ru [Электронный ресурс]: информационно-справочный портал.- Режим доступа:http://www.library.ru/
6. Российское образование [Электронный ресурс]: федеральный портал.- Режим доступа:http://www.edu.ru/
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: федеральный портал.- Режим доступа: http://window.edu.ru/

8. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.nlr.ru/

9. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

10. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://biblioclub.ru/

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Анатомический атлас online, остеология [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://anatomyonline.ru/

2. Учебные пособия по дисциплине [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.sportmedicine.ru

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Студентам при освоении курса дисциплины «Возрастная морфология» с самого начало необходимо обратить внимание на усвоение сложных морфологических понятий, терминов, механизмов, закономерностей и т.д. Их непонимание серьезно усложнит все освоение курса, построенного по принципу преемственности тем, разделов.

Студентам следует усвоить основные понятия по важным разделам дисциплины.

Изучая возрастную морфологию, недостаточно пользоваться только препаратами, рисунками, атласами, книгами. Весь процесс изучения возрастной морфологии должен быть направлен на изучение живого человеческого тела. Для специалиста в области АФК такое изучение имеет особенно важное значение. При изучении раздела общей возрастной морфологии необходимо уделить особое внимание изучению различных методик определения биологического возраста, проведению антропометрических измерений и соматодиагностики различных групп населения.

При рассмотрении любого органа или системы органов прежде всего, необходимо ясно себе представить, где данный орган находится у живого человека и какие существуют возрастные отличия в ее развитии. Нужно научиться находить на живом человеческом теле все наиболее выступающие костные образования, щели крупных суставов, уметь определять положение мышц и понимать их значение для формирования наружной поверхности тела. Прощупывая поверхностные мышцы, необходимо научиться определять их состояние. Изучая кровеносные сосуды, артерии и вены, изучая нервы, следует определять их проекцию на наружную поверхность тела. При изучении внутренних органов, необходимо ясно представлять себе их положение на живом человеке в различные возрастные периоды. В результате систематически проводимого изучения возрастной морфологии на живом человеке можно в наибольшей мере достигнуть понимания его внутреннего строения по его внешней

форме. Только такое изучение действительно полезно и дает знания, необходимые для жизни.

В конце каждого раздела студенты готовят все пройденные вопросы по разделу. При подготовке надо уделить внимание основным понятиям, законам, механизмам, рассмотренным в разделе. Несданные темы и практические занятия отрабатываются студентами индивидуально.

Для обеспечения подготовки студентов к занятиям и отработкам на стенде вывешиваются календарно-тематические планы.

## 11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Таблицы и схемы по всем разделам возрастной морфологии.
2. Муляжи по всем разделам возрастной морфологии.
3. Скелеты, отдельные кости скелета человека.
4. Антропометрический инструментарий.
5. Методические пособия по опорно-двигательному аппарату, внутренним органам, эндокринной системе, нервной системе, к практическим занятиям на электронных носителях.
6. Витрины с рентгенологическими снимками.
7. Планшеты по всем разделам возрастной морфологии.
8. Музейные препараты по всем разделам возрастной морфологии.
9. Мультимедийная установка.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Аудитория № В (Д) - помещение для занятий лекционного типа | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 100; для преподавателя – 1. Учебная настенная доска для мела Перечень технических средств обучения: ноутбук SamsungNP-300E5A-A03RU,проектор AserX110pDLP (переносной), экран | СистемноеПО, операционнаясистема Microsoft Open License, типлицензии ACADEMIC, номерлицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусноепрограммноеобеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security длябизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| 2. | Аудитория № 40,42,61,62 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест в каждой аудитории: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Учебная доска для | -//- |

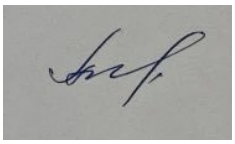
| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | мела настенная. | |
| 3. | Аудитория № 42 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. | -//- |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано

Ответственный за ОПОП
к.п.н., доцент  И. В. Антипенкова

**Приложение 1**

# Тесты по предмету «Возрастная морфология»

## Бланк ответов

Студента (ки)_____
Отделение _____курс_____группа_____

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 11 | 2 |
| 2 | 2 | 12 | 1 |
| 3 | 2 | 13 | 3 |
| 4 | 3 | 14 | 1 |
| 5 | 3 | 15 | 3 |
| 6 | 3 | 16 | 1 |
| 7 | 1 | 17 | 1 |
| 8 | 3 | 18 | 3 |
| 9 | 1 | 19 | 4 |
| 10 | 3 | 20 | 2 |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«09» июня 2026 г.
протокол № 9
Заведующий кафедрой А.В. Шукаева

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
молодёжной политике
А.В. Мазурина
«11» июня 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине
**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В КОЛЛЕКТИВЕ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕС-ЦЕНТРА**

Основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

*Направленность (профиль программы): «Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 2, 3
Семестр – 4, 5
Итоговая форма контроля – зачёт (5 семестр)

Рабочую программу разработал:
Мельник Е.В., к.п.н., доцент

Смоленск 2026

**Содержание**

1. Пояснительная записка ..... 3
1.1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС 3++) ..... 3
1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины ..... 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 7
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 7
5. Содержание дисциплины ..... 7
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 7
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 8
6. Самостоятельная работа студентов ..... 11
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 14
7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 14
7.2 Типовые контрольные задания ..... 16
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 16
7.2.2. Типовые задания по дисциплине ..... 17
7.2.3. Вопросы к зачету ..... 24
8. Перечень литературы ..... 25
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 27
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 28
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 35

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС 3++)

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

### 1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Психологические особенности взаимодействия в коллективе современного фитнес-центра» реализуется в рамках части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений Блока Б1.В.ДВ «Элективные дисциплины (модули)», разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.03.01 – «Физическая культура». В соответствии с учебным

планом дисциплина изучается на 2, 3 курсе, по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачёт.

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «Психологические особенности взаимодействия в коллективе современного фитнес-центра» состоит из двух самостоятельных разделов:

- Закономерности общения и взаимодействия;
- Особенности делового общения.

В первом разделе рассматриваются теоретические аспекты общения, его функции, виды, этапы, средства, коммуникативная, перцептивная и интерактивные стороны, влияние индивидуальных, гендерных и возрастных особенностей на процесс общения.

Во втором разделе представлены вопросы этики и культуры поведения в деловом общении, правила публичного выступления, а также ведения деловой беседы, психологические характеристики конфликта, его этапы развития, стили выхода из конфликтной ситуации, типы конфликтных личностей; теоретические аспекты лидерства и руководства.

Учебный процесс по дисциплине «Психологические особенности взаимодействия в коллективе современного фитнес-центра» осуществляется на аудиторных занятиях в форме семинарских и практических занятий, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, выполнения контрольных работ написание и защита рефератов.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

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

ПК-3: Способен планировать, организовывать и проводить персональные занятия с применением фитнес-технологий.

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| **Результаты обучения по дисциплине:** | **Соотнесенные профессиональные стандарты** | **Компетенции** |
|---|---|---|
| **Знать**:<br>- теоретические основания методов и средств установления контакта, убеждения и взаимодействиями с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками; | **ПС 05.005 ИМД "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта "**<br>**B/05.5** Проведение физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, занимающимися во время | УК-3 |

| | | |
|---|---|---|
| - техники и приемы общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседника;<br>- теоретические и практические основания работы в коллективе, команде, функциональных ролей в команде, лидерства и руководства<br>**Уметь**:<br>- проводить коммуникации с субъектами физкультурно-спортивной организации, участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами<br>- выявлять индивидуальные особенности участников физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности и взаимодействовать в соответствии с ними<br>- пользоваться различными стилями руководства занимающимися физкультурно-спортивной(оздоровительной) организации<br>- распознавать и разрешать конфликтные ситуации с учетом интересов участников физкультурно-спортивной(оздоровительной) организации<br>**Иметь опыт**:<br>- взаимодействия с различными участниками образовательной, физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;<br>- проведения работы по овладению обучающимися, занимающимися навыками и техникой выполнения физических упражнений, формированию их нравственно-волевых качеств<br>- проведения различных воспитательных, физкультурно-массовых и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в части установленных полномочий<br>- руководства проведением физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия в физкультурно-спортивной | занятий физической культурой в спортивном сооружении и на его территории<br>**С/01.5** Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации<br>**Е/01.6** Руководство организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации<br>**ПС 01.003 ПДО «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»**<br>**А/01.6** Организация деятельности обучающих-ся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br><br>**ПС 05.008 РО «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»**<br>А/02.6 Управление персоналом, задействованным в физкультурно-спортивной работе по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях<br>**А/03.6** Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | |

| | | |
|---|---|---|
| организации | | |
| **Знать**:<br>- методы и формы организации деятельности и общения, техники и приемы вовлечения субъектов в деятельность и общение при организации и проведении различного рода мероприятий<br>- методы, приемы и способы формирования благоприятного психологического климата и обеспечения условий для сотрудничества субъектов образовательной и физкультурно-спортивной/(оздоровительной) деятельности<br>- источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов<br>**Уметь**:<br>- координировать тренировочную и образовательную деятельность в образователь-ной организации, осуществляющей дея-тельность в области физической культуры и спорта<br>- взаимодействовать с членами педагогического коллектива, родителями обучающихся и занимающихся при решении задач обучения и воспитания с соблюдением норм этики, психологического такта педагога<br><br>**Иметь опыт**:<br>- организации, в том числе стимулирования и мотивации деятельности и общения обучающихся на учебных занятиях;<br>- проведения различных мероприятий по поддержанию мотивации у занимающихся к выбранной деятельности;<br>- объяснять и убеждать занимающихся в эффективности образовательных и физкультурно-оздоровительных | **ПС 05.005 ИМ "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта"**<br>**В/03.5** Планирование, организация и проведе-ние образовательной работы по физической культуре с обучаю-щимися, занимающимися<br><br>**ПС 01.003 ПДО «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»**<br>**А/01.6** Организация деятельности обучающих-ся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br><br>**ПС 05.008 РО «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»**<br>**А/02.6** Управление персоналом, задействованным в физкультурно-спортивной работе по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях<br>**А/03.6** Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | ПК - 3 |

| | | |
|---|---|---|
| программ в образовательной и физкультурно-спортивной организации. | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психологические особенности взаимодействия в коллективе современного фитнес-центра» относится к блоку элективных дисциплин Б1.В.ДВ: **Б1.В.ДВ.04.02**.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2, 3 курсе в 4-5-м семестрах по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачёт. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: «Педагогика», «Психология», «Философия».

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 4 | 5 |
| *Контактная работа преподавателей с обучающимися* | | 8 | 4 | 4 |
| Лекции | | - | - | - |
| Семинары и практические занятия | | 8 | 4 | 4 |
| Лабораторные работы | | - | - | - |
| Промежуточная аттестация | | Зачет – 4 | | Зачет – 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 60 | 32 | 28 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 72 | 36 | 36 |
| | **ЗЕ** | 2 | 2 | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семи-нары | Практич. занятия | Самост. работа |
| Раздел 1. Закономерности общения и взаимодействия | | | | | |
| 1.1. Психологические особенности межличностных отношений | 4 | | 2 | | 2 |
| 1.2. Общение. Виды общение. Этапы общения. | 4 | | | | 4 |
| 1.3. Общение как обмен информацией | 4 | | | | 4 |
| 1.4. Общение как взаимодействие | 4 | | | | 4 |
| 1.5. Общение как восприятие людьми друг друга | 4 | | | | 4 |
| 1.6. Индивидуальные особенности в общении | 4 | | | | 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.7. Основные умения в общения | 6 | | 2 | | 4 |
| Раздел 2. Особенности делового общения | | | | | |
| 2.1. Этика делового общения | 6 | | | | 6 |
| 2.2. Этикет и культура поведения делового человека | 6 | | 2 | | 4 |
| 2.3. Психологическая характеристика конфликта. | 4 | | | | 4 |
| 2.4. Поведение в конфликтной ситуации. | 6 | | | 2 | 4 |
| 2.5. Конфликтные личности | 4 | | | | 4 |
| 2.6. Руководство и лидерство | 6 | | | | 6 |
| 2.7. Ведение деловой беседы, переговоров | 2 | | | | 2 |
| 2.8. Публичное выступление | 4 | | | | 4 |
| Зачет | 4 | | | | |
| **Всего** | **72** | **-** | **8** | | **60** |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий (0 час.)

Лекционные занятия по учебному плану не предусмотрены по данной дисциплине.

### 5.2.2. Содержание практических занятий (24 час.)

### Раздел 1. Закономерности общения и взаимодействия

***Семинар № 1. Психологические особенности межличностных отношений (2 час.)***

***План***

1. Общественные и межличностные отношения и их содержание.
2. Особенности личности, влияющие на формирование межличностных отношений.
3. Процесс формирования межперсональных отношений.
4. Транзакции как единицы общения и взаимодействия.

*Литература*

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений /Андреева Г.М.-М.: Наука,1994.-324с.

2. Грибкова, Л. П. Основы психологии личности и межличностного общения: учебное пособие / Л. П. Грибкова. – Смоленск: Смоленская городская типография, 2010. – 152 с.

3. Столяренко Л.Д. Общая психология. Учебник для академического бакалавриата / Л.Д. Столяренко, В.Е. Столяренко, - М: Юрайт, 2019. – 355 стр. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://new-prod.biblio-online.ru/bcode/433642

***Изучение темы направлено на приобретение знаний*** *о теоретических основаниях установления контакта и взаимодействия с различными группами людей,* ***умений*** *применять знания в области межличностного взаимодействия,* ***опыта*** *практической работы взаимодействия с различными участниками образовательной, физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности* ***и формирование*** *универсальных компетенций (УК-3), и профессиональных компетенций (ПК-3).*

### *Семинар № 2. Основные умения в общения (2 час.)*

***План***

1. Манера общения, взаимодействия с людьми.
2. «Я-высказывания».
3. Виды и техника слушания.
4. Правила и законы убеждения и аргументации.

*Литература*

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений /Андреева Г.М.-М.: Наука,1994.-324с.
2. Грибкова, Л. П. Основы психологии личности и межличностного общения: учебное пособие / Л. П. Грибкова. – Смоленск: Смоленская городская типография, 2010. – 152 с.
3. Столяренко Л.Д. Общая психология. Учебник для академического бакалавриата / Л.Д. Столяренко, В.Е. Столяренко, - М: Юрайт, 2019. – 355 стр. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://new-prod.biblio-online.ru/bcode/433642

***Изучение темы направлено на приобретение знаний*** *о теоретических основаниях установления контакта и взаимодействия с различными людьми,* ***умений*** *эффективно вступать в диалог с людьми в различных социальных ситуациях,* ***опыта*** *практической работы взаимодействия с различными участниками образовательной, физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности* ***и формирование*** *универсальных компетенций (УК-3), и профессиональных компетенций (ПК-3).*

## *Раздел 2. Особенности делового общения*

### *Семинар № 3. Этикет и культура поведения делового общения (2 час.)*

***План***

1. Понятия делового этикета и культуры поведения.
2. Психологические приемы вербального общения.
3. Правила внешнего вида в деловом общении.

*Литература*

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений /Андреева Г.М.-М.: Наука,1994.-324с.

2. Грибкова, Л. П. Основы психологии личности и межличностного общения: учебное пособие / Л. П. Грибкова. – Смоленск: Смоленская городская типография, 2010. – 152 с.
3. Столяренко Л.Д. Общая психология. Учебник для академического бакалавриата / Л.Д. Столяренко, В.Е. Столяренко, - М: Юрайт, 2019. – 355 стр. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://new-prod.biblio-online.ru/bcode/433642

***Изучение темы направлено на приобретение знаний*** *о теоретических основаниях установления контакта и взаимодействия с различными людьми, этикета делового общения, культуры поведения в общении,* ***умений*** *эффективно применять техники речевой коммуникации (комплименты и проч.),* ***опыта*** *создания делового образа в профессиональной сфере* ***и формирование*** *универсальных компетенций (УК-3), и профессиональных компетенций (ПК-3).*

### *Семинар № 4. Поведение в конфликтной ситуации (2 час.)*

### *План*

1. Способы решения конфликтной ситуации.
2. Общение с конфликтными личностями в конфликтной ситуации.
3. Правила поведения и общения в конфликтной сиуации.

*Литература*

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений /Андреева Г.М.-М.: Наука,1994.-324с.
2. Грибкова, Л. П. Основы психологии личности и межличностного общения: учебное пособие / Л. П. Грибкова. – Смоленск: Смоленская городская типография, 2010. – 152 с.
3. Столяренко Л.Д. Общая психология. Учебник для академического бакалавриата / Л.Д. Столяренко, В.Е. Столяренко, - М: Юрайт, 2019. – 355 стр. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://new-prod.biblio-online.ru/bcode/433642

***Изучение темы направлено на приобретение знаний*** *о теоретических основаниях конфликтных личностей и способов эффективного взаимодействия с ними,* ***умений*** *успешно выходить из конфликтной ситуации,* ***опыта*** *практической работы взаимодействия с различными участниками образовательной, физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности* ***и формирование*** *универсальных компетенций (УК-3), и профессиональных компетенций (ПК-3).*

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| № п/п | Содержание занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Подготовка к семинарским занятиям | 16 | Выступление на занятии |
| 2. | Написание реферата | 8 | Устный опрос |
| 3. | Углубленное изучение следующих тем программы:<br>Раздел 1. Закономерности общения и взаимодействия<br>- Психологические особенности межличностных отношений<br>- Общение. Виды общение. Этапы общения<br>- Общение как обмен информацией<br>- Общение как взаимодействие<br>- Общение как восприятие людьми друг друга<br>Раздел 2. Особенности делового общения<br>- Этика делового общения<br>- Психологическая характеристика конфликта.<br>- Стили лидерства и типы лидеров<br>- Конфликтные личности<br>- Социально-психологический подход к исследованию конфликтов<br>- Способы выхода из конфликта. Типы конфликтных личностей<br>- Ведение деловой беседы, переговоров<br>- Публичное выступление | <br><br><br><br>2<br>2<br>2<br>4<br>4<br><br><br>2<br>4<br>2<br>2<br><br>4<br><br>4<br>2<br>2 | Устный опрос |
| 4. | Оформление памятки: «Подготовка к публичному выступлению» | 2 | Письменная работа. Обсуждение |
| 5. | Оформление памятки: «Проведение деловой беседы, переговоров» | 2 | Письменная работа |
| 6. | Подготовка к зачету | 4 | |

**Темы рефератов:**

1. Правила ведения деловой беседы.
2. Правила ведения переговоров.
3. Типы конфликтных личностей в сфере фитнес-услуг.
4. Искусство комплимента.
5. Основы культуры деловой письменной и устной коммуникации в сфере фитнес-услуг.

6. Спор, дискуссия, полемика: психологические особенности и приемы.
7. Социальные и культурные барьеры общения.
8. Физиологические и психологические барьеры общения.
9. Имидж делового мужчины в сфере фитнес-услуг.
10. Имидж деловой женщины в сфере фитнес-услуг.
11. Особенности общения с людьми подросткового возраста.
12. Особенности общения с молодежью.
13. Особенности взаимодействия с пожилыми людьми.
14. Основы культуры и мастерства деловой речи.

**Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно:**

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Азарных, Т.Д. Психология делового общения: элективный курс / Т.Д. Азарных, И.Ф. Ознобкина. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2010. – 184 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=141982

2. Баданина, Л.П. Основы общей психологии / Л.П. Баданина. – 3-е изд., стер. – Москва : Издательство «Флинта», 2017. – 448 с. : табл. – (Библиотека психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=103315

3. Мандель, Б.Р. Современная психология управления. Модульный курс. ФГОС-3+ / Б.Р. Мандель. – Изд. 2-е, стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 349 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363425

4. Психология делового общения : учебник и практикум для академического бакалавриата / В. Н. Лавриненко [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 350 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00604-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/433662

5. Столяренко, Л. Д. Общая психология : учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00094-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/433642

6. Тимченко, Н.М. Искусство делового общения / Н.М. Тимченко ; авт. вступ. ст. А.В. Стешов. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – Ч. 1. – 224 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=443657

7. Тимченко, Н.М. Психология и этика делового общения / Н.М. Тимченко. – 3-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 480 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439959 (дата обращения: 27.10.2019). – ил. – ISBN 978-5-4475-8287-6. – DOI 10.23681/439959. – Текст : электронный.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Белинская, А.Б. Конфликтология в социальной работе / А.Б. Белинская. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. – 215 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491960 2. Болотова, А.К. Психология коммуникаций / А.К. Болотова, Ю.М. Жуков ; Национальный исследовательский университет – Высшая школа экономики. – Москва : Издательский дом Высшей школы экономики, 2015. – 496 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439951

3. Емельянова, Е.А. Деловые коммуникации / Е.А. Емельянова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Томский Государственный Университет Систем Управления и Радиоэлектроники (ТУСУР). – Томск : Эль Контент, 2014. – 122 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=480463 (дата обращения: 27.10.2019). – Библиогр.: с. 100-103. – ISBN 978-5-4332-0185-9. – Текст : электронный.

4. Кислицына, И.Г. Психология делового общения / И.Г. Кислицына ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. – 112 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477381

5. Козлова, В.А. Психология манипулирования / В.А. Козлова ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. – Орел : МАБИВ, 2014. – 93 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428608 (дата обращения: 27.10.2019). – Текст : электронный.

6. Маличевский, В. Переговоры без страха и тревог : [16+] / В. Маличевский. – 2-е изд., испр. и перераб. – Киев : Мультимедийное Издательство Стрельбицкого, 2013. – 154 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234571

7. Мандель, Б.Р. Современная организационная психология. Модульный курс / Б.Р. Мандель. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 446 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=435528 (дата обращения: 27.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-7369-0. – DOI 10.23681/435528. – Текст : электронный.

8. Мандель, Б.Р. Современная психология массовых коммуникаций: история, теория, проблематика / Б.Р. Мандель. – Изд. 2-е, стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 438 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=443847

9. Пашкова А.В. Учебно-методические материалы по курсу учебной дисциплины "Практикум по конфликтологии". - Филиал РГСУ в г. Ивантеевка МО, 2009. - 37 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://window.edu.ru/resource/235/72235

10. Рюмшина, Л.И. Игры и манипуляции в межличностном общении: играть или не играть? / Л.И. Рюмшина. – 2-е изд., доработ. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 74 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430382

11. Эксакусто, Т.В. Основы психологии делового общения / Т.В. Эксакусто ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Инженерно-технологическая академия. – Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2015. – 161 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461885

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| **Компе-тенции** | **Трудовые функции (при наличии)** | **Индикаторы достижения компетенций** |
|---|---|---|
| УК-3 | **ПС 05.005 ИМД "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта "**<br>**B/05.5** Проведение физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, занимающимися во время занятий физической культурой в спортивном сооружении и на его территории<br>**C/01.5** Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации<br>**E/01.6** Руководство организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации<br>**ПС 01.003 ПДО «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»**<br>**A/01.6** Организация деятельности обучающих-ся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>**ПС 05.008 РО «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»**<br>A/02.6 Управление персоналом, задействованным в физкультурно-спортивной работе по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а | **Знает (пороговый уровень):**<br>- теоретические основания методов и средств установления контакта, убеждения и взаимодействиями с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками;<br>- техники и приемы общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседника;<br>- теоретические и практические основания работы в коллективе, команде, функциональных ролей в команде, лидерства и руководства<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- проводить коммуникации с субъектами физкультурно-спортивной организации, участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами<br>- выявлять индивидуальные особенности участников физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности и взаимодействовать в соответствии с ними<br>- пользоваться различными стилями руководства занимающимися физкультурно-спортивной(оздоровительной) организации |

| | | |
|---|---|---|
| | также в образовательных организациях<br>**А/03.6** Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | - распознавать и разрешать конфликтные ситуации с учетом интересов участников физкультурно-спортивной (оздоровительной) организации<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- взаимодействия с различными участниками образовательной, физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;<br>- проведения работы по овладению обучающимися, занимающимися навыками и техникой выполнения физических упражнений, формированию их нравственно-волевых качеств<br>- проведения различных воспитательных, физкультурно-массовых и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в части установленных полномочий<br>- руководства проведением физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия в физкультурно-спортивной организации |
| ПК-3 | **ПС 05.005 ИМД "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта "**<br>**В/05.5** Проведение физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, занимающимися во время занятий физической культурой в спортивном сооружении и на его территории<br>**С/01.5** Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации<br>**Е/01.6** Руководство организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации<br>**ПС 01.003 ПДО «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»**<br>**А/01.6** Организация деятельности обучающих-ся, направленной на | **Знает (пороговый уровень):**<br>- методы и формы организации общения, техники и приемы вовлечения субъектов в деятельность и общение при организации и проведении различного рода мероприятий<br>- методы, приемы и способы формирования благоприятного психологического климата и обеспечения условий для сотрудничества субъектов образовательной и физкультурно-спортивной / (оздоровительной) деятельности<br>- источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- координировать тренировочную и образовательную деятельность в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта<br>- взаимодействовать с членами педагогического коллектива, родителями обучащихся и занимающихся при решении задач обучения и воспитания с |

| | | |
|---|---|---|
| | освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>**ПС 05.008 РО «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»**<br>А/02.6 Управление персоналом, задействованным в физкультурно-спортивной работе по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях<br>**А/03.6** Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | соблюдением норм этики, психологического такта педагога.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- организации, в том числе стимулирования и мотивации деятельности и общения обучающихся на учебных занятиях;<br>- проведения различных мероприятий по поддержанию мотивации у занимающихся к выбранной деятельности;<br>- объяснять и убеждать занимающихся в эффективности образовательных и физкультурно-оздоровительных программ в образовательной и физкультурно-спортивной организации. |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2 Типовые контрольные задания

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

**Формами текущего и промежуточного контроля являются:**

- оценка теоретических знаний студентов и их практических умений в процессе групповых занятий,
- выполнение самостоятельных и творческих заданий,
- подготовка реферата и его изложение в активной форме (бинарной, проблемной и др.) на занятии,
- подготовка памятки для эффективного запоминания изучаемого материала (доступность, содержательность, наглядность)
- обсуждение и оценка подготовки публичного выступления.

**Форма итогового контроля – зачёт** (5 семестр).

### 7.2.2. Типовые задания по дисциплине

Задание 1. Выделите элементы коммуникативного процесса.

*Генеральный директор торговой фирмы решил обсудить с менеджерами магазинов вопрос о состоянии и улучшении качества торгового обслуживания населения на совещании.*

Задание 2. Ответьте на следующие вопросы.

*1. Насколько эффективным средством общения являются жесты?*

*2. В чем проявляются их недостатки и ограниченность?*

*3. Какого рода просьбы или требования легче всего передать жестами?*

*4. Какие — труднее всего?*

*5. Какие из них вообще невозможно выразить жестом?*

*6. Могут ли жесты передать эмоции?*

*7. Тот, кто активно жестикулирует, вам приятен?*

Задание 3. А. Макаревич в одной из своих песен призывал: «Давайте делать паузы в словах...» Нужны ли они в разговоре? Поясните функцию пауз на следующих примерах.

*1. В «Записных книжках» К.С. Станиславского мы встречаем незатейливый совет старого актера молодой громкоголосой дебютантке: «Не голос усиляй — может пропасть правда», — говори реже».*

*2. В диалоге пауз избегают те, кто чувствует себя тревожно и боится «зависнуть в пустоте» или спровоцировать опасный поворот в беседе. А. Моруа в своем «Искусстве беседы» писал: «Женщина, которая страшится объяснения в любви или сиены ревности, должна любой ценой не допускать в разговоре пауз. Пока люди молчат, у них есть время принять решение; кроме того, затянувшаяся пауза позволяет резко изменить тон беседы, и это не звучит диссонансом».*

Задание 4. Величина межличностной дистанции зависит от культурных традиций, воспитания, индивидуального жизненного опыта и личностных особенностей. Где она длиннее, где короче и почему? Какие приемы общения сокращают или удлиняют межличностную дистанцию? Объясните следующие примеры межкультурных и индивидуальных различий.

*1.Японцы садятся довольно близко друг к другу и чаще используют контактный взгляд, чем американцы; их не раздражает необходимость соприкасаться рукавами, локтями, коленями; американцы считают, что азиаты «фамильярны» и чрезмерно «давят», а азиаты считают американцев «слишком холодными и официальными».*

*2. А. Пиз наблюдал на одной из конференций, что, когда встречались и беседовали два американца, они стояли на расстоянии около метра друг от*

*друга и сохраняли эту дистанцию в течение всего разговора; когда же разговаривали японец и американец, они медленно передвигались по комнате: японец наступал, а американец отодвигался — каждый из них стремился достичь привычного и удобного пространства общения.*

*3.Молодая пара, только что эмигрировавшая в Чикаго из Дании, была приглашена в местный американский клуб. Через несколько недель после того, как их приняли в клуб, женщины стали жаловаться, что они чувствуют себя неуютно в обществе этого датчанина, поскольку он «пристает к ним». Мужчины же этого клуба почувствовали, что якобы датчанка своим поведением намекала, что она для них вполне доступна в сексуальном отношении.*

*4. Сельские жители, воспитанные в условиях меньшей плотности населения, чем горожане, имеют и более просторное личностное пространство, поэтому при рукопожатии «деревенский» протянет руку издалека и наклонит корпус вперед, но с места не сойдет, а еще лучше просто помашет приветственно рукой.*

Задание 5. *В XVIII в. известный политик граф Честерфилд, готовя сына к дипломатической карьере, писал ему: «Говоря с людьми, всегда смотри им в глаза; если ты этого избегаешь, люди начинают думать, что ты считаешь себя в чем-то виноватым; к тому же ты теряешь возможность узнавать по выражению лиц, какое впечатление на них производят твои слова». Как вы считаете, граф дал сыну хороший совет? Какие бы рекомендации дали дипломатам вы?*

Задание 6. Продолжите фразу: *Рукопожатия делятся на три типа: доминирующее (рука сверху, ладонь развернута вниз), ... () и ... ().*

Задание 7. *Что говорят нам мимика и жесты? Выберите наиболее правильные, с вашей точки зрения, варианты для следующих утверждений:*

1. **Вы считаете, что мимика и жесты это - …** а) спонтанное выражение душевного состояния человека в данный конкретный момент; б) дополнение к речи; в) предательское проявление нашего самосознания; г) отпечаток культуры и происхождения, который трудно скрыть; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

2. **У женщин по сравнению с мужчинами язык мимики и жестов…** а) более выразителен; б) менее выразителен; в) более сложен; г) более многозначен; д) более индивидуален; е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.

3. **Какая мимика и какие жесты во всем мире значат одно и то же:** а) качание головой из стороны в сторону; б) кивок головой вверх-вниз; в) когда морщат нос; г) когда поднимают вверх указательный палец; д) когда хмурят лоб; е) когда подмигивают; ж) когда улыбаются; з) ответы верны; и) все ответы неверны.

4. **Какая часть тела «выразительнее» всего:** а) ноги; б) руки; в) пальцы; г) плечи; д) кисти рук; е) ступни; ж) все ответы верны; з) все ответы неверны.

5. **Какая часть человеческого лица наиболее «информативна»:** а) лоб; б) глаза; в) губы; г) брови; д) нос; е) уголки рта; ж) все ответы верны; з) все ответы неверны.

6. **Когда люди видят человека в первый раз, то они обращают в первую очередь на...** а) одежду; б) походку; в) внешность; г) осанку; д) манеры; е) речь; ж) деятельность; з) все ответы верны; и) все неверны.

7. **Если собеседник, говоря с вами, отводит глаза, то вы делаете вывод о его...** а) нечестности; б) неуверенности в себе; в) комплексе неполноценности; г) сосредоточенности; д) шизоидной акцентуации; е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.

8. **Преступника всегда легко узнать по внешнему виду, так как у него...** а) злой взгляд; б) взгляд исподлобья; в) низкий лоб; г) бегающие глаза;

д) циничная ухмылка; е) шишковатый череп; ж) руки с наколками; з) бритая голова; и) все ответы верны; к) все ответы неверны.

9. **Мужчина сочтет женское поведение призывным и эротическим, если женщина...** а) будет раскачивать на ноге туфельку; б) засунет руки в передние карманчики тесно облетающих ее джинсов; в) будет посасывать дужки своих очков; г) обхватит себя обеими руками; д) будет встряхивать волосами; е) обхватит пальцами свой подбородок; ж) сядет, подобрав одну ногу под себя; з) станет крутить браслеты на запястье и кольца на пальцах; и) все ответы верны; к) все ответы неверны.

10. **Большинство используемых жестов и поз...** а) передаются из поколения в поколение; б) заучены с детства от родителей; в) подсмотрены у других и заучены; г) заложены в человеке от природы; д) имеют национально культурную специфику; е) все ответы верны; ж) все ответы не верны.

Задание 8. Используя свои знания о невербальной коммуникации, по приведенным отрывкам попробуйте догадаться о том, что в действительности происходит с их персонажами.

*1....Однако бойкость не удавалась ей, и чаще всего, особенно при новых людях, взгляд Марии Ивановны пропадал в пространстве, хотя болтала она в это время без умолку. (И. А. Бунин)*

*2.Лицо Александра Ивановича сохраняло нейтральность, но руки его бесцельно шарили по столу, как у слепого. (И. Ильф, Е. Петров) 3.[Мармеладов] стукнул себя кулаком по лбу, стиснул зубы, закрыл глаза и крепко оперся локтем о стол. Но через минуту лицо его вдруг изменилось, и с каким-то напускным лукавством и выделанным нахальством он взглянул на*

*Раскольникова, засмеялся и проговорил:*

*- А сегодня у Сони был, на похмелье ходил просить! Хе, хе, хе! (Ф. М. Достоевский)*

*4.Разговаривая, он, как на пружинах, подскакивал на диване, оглушительно и беспричинно хохотал, быстро-быстро потирал от удовольствия руки, а когда и этого оказывалось недостаточно для выражения его восторга, бил себя ладонями по коленкам, смеясь до слез. (Б. Пастернак)*

*5.Его желтая барабанная пятка выбивала по чистому полу тревожную дробь. (И. Ильф, Е. Петров)*

*6.Как только присяжные уселись, председатель сказал им речь об их правах и ответственности. Говоря свою речь, председатель постоянно переменял позу: то облокачивался на левую, то на правую руку, то на спинку, то на ручки кресел, то уравнивал края бумаг, то гладил разрезной нож, то ощупывал карандаш. (Л. Н. Толстой)*

*7.Невольно я подняла голову и прямо напротив увидела две руки, каких мне еще не приходилось видеть: они вцепились друг в друга, точно разъяренные звери, и в неистовой схватке тискали и сжимали друг друга, так что пальцы издавали сухой треск, как при раскалывании ореха. (С. Цвейг)*

*8.Ты запрокидываешь голову — Затем, что ты гордец и враль... (М. Цветаева)*

*9.Полыхаев удивительно быстро моргал глазами и так энергично потирал руки, будто бы хотел трением добыть огонь по способу, принятому среди дикарей Океании. (И. Ильф, Е. Петров) 10.Вазир-Мухтар смотрел спокойно, с неопределенною сосредоточенностью, как бы мимо глаз евнуха или сквозь него. (Ю. Тынянов)*

Задание 9. *Проанализируйте по приведенным примерам влияние на слушателя одновременно слов и жестов. Какие выводы можно сделать в описанных ситуациях? Как вы считаете, на какую, информацию надо полагаться в случае явного расхождения вербальной и невербальной информации?*

*1. 3. Фрейд, беседуя с пациенткой о том, как она счастлива в браке, заметил, что она бессознательно снимала с пальца и надевала обручальное кольцо.*

*2.Служащий рассказал начальнику о своем проекте реорганизаций работы отдела. Начальник сидел очень прямо, плотно упираясь ногами в пол, не останавливая взгляда на служащем, но время от времени повторяя: «Так- так... да-да...» В середине беседы, отклонившись назад, оперев подбородок на ладонь так, что указательный палец вытянулся вдоль щеки, он задумчиво полистал проект со словами: «Да, все, о чем вы говорили, несомненно, очень интересно, я подумаю над вашими предложениями».*

*3. Вы по пути решили навестить приятельницу, не предупредив её заранее о своем визите: «Не помешаю? У тебя есть время? Мне надо кое-что тебе рассказать...» — «Ну что ты... заходи, конечно... Кофе будешь?». Хозяйка достала банку, насыпала кофе, плотно закрыла ее и спрятала на*

*полку. «Так ты сейчас ничем не занята?» — «Для тебя у меня всегда найдется время...»*

*4. Вы просите у знакомого книгу. Он с готовностью соглашается дать вам ее и начинает искать на полках. Ищет, ищет... Казалось бы, все обыскал — книги нет как не было!*

*5. Политический деятель выступает с предвыборной программой. Потрясая указательным пальцем над головами слушателей, он говорит: «Я искренне стремлюсь к диалогу, стараюсь учитывать мнение всех слоев общества...» Делая плавные, округлые жесты обеими руками, он заверяет всех, что у него есть четкая, обдуманная программа.*

Задание 10. *Ниже приведены примеры трансакций. Поясните, с каких позиций действуют и должны действовать их участники, каков характер трансакции. Будет ли эффективным общение в трансакциях и почему?*

1. *Иванов.* Что стало с молодежью?! Она совсем распустилась! *Петров.* Да, в их годы мы были поскромнее.

2. *Преподаватель.* Каким это образом у вас здесь получилось трехзначное число? *Студент.* Ах, да, забыл извлечь квадратный корень!

3. *Кассир.* А не сорваться ли нам в кино, пока нет начальства? *Бухгалтер.* Будьте добры, передайте мне ведомости за прошлый квартал.

4. *Голубева.* Проводите меня, у нас в подъезде вечно толкутся пьяные. *Коршунов.* Ну, конечно-конечно, с удовольствием провожу.

5. *Иванов.* Как вам не стыдно сидеть, когда рядом стоит пожилая женщина! *Петров.* О, конечно-конечно, я просто не заметил: Задумался, знаете... Садитесь, пожалуйста.

6. *Петров.* Сейчас-сейчас, я предоставлю вам слово, я вижу, что вы уже пятый раз поднимаете руку. *Сидоров.* Могу и вообще не выступать...

7. *Жена.* Сходи, погуляй с Джерри; Заодно зайдешь за хлебом. *Муж.* Видишь, я занят! А тебе, что, лень от телевизора оторваться?

8. *Иванов.* После Сидорова, он от пенсионеров выступает, я дам вам слово! *Петров.* Отлично!

9. *Иванов.* Как вам не стыдно сидеть, когда рядом инвалид? *Петров.* Так уступи ему место, дедуся. А то расселся тут и указывает... Кто ты такой, чтобы всем указывать?!

10. *Ковбой.* Не хотите ли взглянуть на наши конюшни? *Барышня.* Ах, я с детства обожаю лошадок!

Задание 11. *Принятие позиции Ребенка, Взрослого или Родителя может характеризоваться рядом физических признаков. Определите, какую позицию занимает ваш собеседник, если он:*

1) выражает себя по большей части не словами, а проявлениями чувств; похлопывает собеседника по плечу; кусает ногти; шмыгает носом; смотрит на собеседника открытым взглядом; поджимает губы; легко плачет, поднимает вверх указательный палец; сдержан; смущается; хмурит брови; хихикает; надувает губы; поднятием руки спрашивает разрешения что-либо

сказать; часто вспыхивает от раздражения; вздрагивает от испуга; хнычет; внимателен; уверен в себе; цокает языком; строит глазки; пожимает плечами; ставит руки на бедра; скрещивает руки на груди; держит руки пирамидой вверх; потупляет взор; изображает на лице ужас; дразнит; восторгается; смеется; «ломает» руки; тяжко вздыхает; снисходительно кивает головой; криво усмехается;

2) употребляет следующие слова и выражения: «хочу»; «на мой взгляд»; «никогда в жизни...»; «давай пойдем»; «запомни раз и на всегда!»; «что»; «где»; «самый (большой, высокий, лучший, самый-самый)»; превосходные степени сравнения; «только попробуй...», «не буду»; «заруби себе на носу!»; «сынок (варианты: милок, голубчик, деточка, мой дорогой)»; «сколько можно тебе повторять!?»; «какой бестолковый»; «мам, я пошел...»; «подумаешь, какой...»; «когда вырасту и стану большим...»; «ужасный»; «ну-ну»; «идиотский»; «чушь»; «почему»; «я полагаю»; «неверно»; «вероятно»; «возможно»; «когда»; «кто»; «как»; «по сравнению с...»; «справедливо»; «иначе говоря...»; «сколько»; «каким образом»; «неизвестно»; «действительно»; «правильно ли я понял, что,..».

Задание 12. В транзактной концепции Э. Берна выделены позиции Ребенка, Родителя и Взрослого. Ниже перечислены характеристики поведения при принятии каждой из них. Определите, что в данном списке принадлежит Родителю, Взрослому и Ребенку.

*Раскованность, скептицизм, жизнерадостность, бедность фантазии, недооценка эмоциональной стороны жизни из-за рационального подходу к ней, авторитетный тон, импульсивность, контроль над своими действиями, покровительство, безапелляционность, богатая фантазия, пугливость, скованность, догматизм, сознание собственного превосходства и права «карать», неуверенность, любопытство, беспомощность, доверчивость, уверенность у своей правоте, расчет действий, трезвость в оценках, понимание относительности догм, несдержанность.*

Задание 13. Проанализируйте отрывки представленные ниже, определите типовую схему перцепции, систематические ошибки социального восприятия.

*«Удивительное дело, какая полная бывает иллюзия того, что красота есть добро Красивая женщина говорит глупости, ты слушаешь и не слышишь глупости, а слышишь умное Она говорит, делает гадости, а ты видишь что- то милое Когда же она не говорит ни глупостей, ни гадостей, а красива, то сейчас уверяешься, что она чудо как умна и нравственна» (Л.Н Толстой. «Крейцерова соната» [100, т 12, с.148]).*

*«Красота производит совершенные чудеса. Все душевные недостатки в красавице вместо того, чтобы произвести отвращение, становятся как-то необыкновенно привлекательны» (Н.В.Гоголь. «Невский проспект» [27, т. 1, с.463]).*

*«На нем был черный фрак, побелевший уже по швам, панталоны летние... под истертым черным галстуком на желтоватой манишке блестел фальшивый алмаз, шершавая шляпа, казалось, видела и вёдро и ненастье. Встретясь с этим человеком в лесу, вы приняли бы его за разбойника; в обществе _ за политического заговорщика; в передней — за шарлатана, торгующего эликсирами или мышьяком» (А.С.Пушкин. «Египетские ночи»).*

*«Что приличествует Юпитеру, то не приличествует быку» (гласит древняя поговорка).*

Задание 14. *Прочтите отрывок, герои которого — врачи, спасшие безнадежную пациентку, — собираются на телевизионную пресс-конференцию. Как вы считаете, удачно ли они одеты? Представьте, что вы отправляетесь на важную для вас первую деловую встречу с незнакомой женщиной -(мужчиной). Как и в какие цвета вы оденетесь, какие аксессуары подберете, какой макияж, запах духов выберете? Почему? Ответ аргументируйте примерами.*

*...Выбор [Сары] остановился на широкой мадрасской юбке, бежевой хлопчатобумажной блузке и бирюзовом блейзере свободного покроя. На ряд дополняли пояс из Бирмы ручной выделки и кожаные туфли без каблуков. Единственное, в чем она уступила, учитывая официальность события, — это надела колготки, которые так неудобны в июльскую жару...*

*Она схватила богато украшенные бронзовые сережки, сделанные по заказу мастером из Акхы, и вдела их в уши, пока спускалась вниз.*

*...Гленн Пэрис встретил ее в приемной своего кабинета... Как всегда, он был подчеркнуто хорошо одет. Сегодня его коричневый костюм, небесно-голубая сорочка и красный галстук, казалось, были специально подобраны для телевидения. (М. Палмер).*

Задание 15. *Прокомментируйте приведенный фрагмент. Какие проблемы общения он иллюстрирует? Что вы можете сказать об участниках общения?*

*Коренастая молодая медсестра, на нагрудной нашивке которой было написано «Джепин Куртас», окликнула их.*

*- Простите. Чем могу вам помочь?*

*- Ничем, — рявкнул через плечо Грейсон. — Мы идем в палату пятьсот пятнадцать.*

*- Прошу остановиться, — потребовала сестра.*

*Грейсон застыл на месте. Он остановился, когда ему приказали, но руки, висевшие по бокам, нервно сжимались в кулаки и разжимались. Догонявший его доктор Бен Харрис громко и облегченно вздохнул.*

*- Настоящее имя Лизы Саммер - Лиза Грейсон, - заявил Грейсон с преувеличенной терпеливостью. - Я - ее отец, Уиллис Грейсон, а это се личный врач, доктор Бенджамин Харрис. Теперь мы можем войти?*

*Лицо медсестры отразило смятение, но лишь на мгновение.*

*- Время посещения больных начинается у нас в два часа дня, — объяснила она. — Но если Лиза согласится, то я сделаю для вас исключение.*

*Кулаки Грсйсона опять сжались, но на этот раз так и не разжались.*

*- Вы знаете, кто я такой? — заносчиво спросил он.*

*- Знаю, кто вы такой, с ваших слов. Послушайте, мистер Грейсон, не хочу быть...*

*- Бен, у меня просто нет времени на все эти пререкательства, - выпалил*

*Грейсон. - Останьтесь здесь и объясните этой женщине, кто я такой и зачем приехал сюда. Если она будет продолжать путаться под ногами, позвоните проклятому директору этой так называемой больницы, пусть он поднимется сюда. А я пошел к Лизе.*

*Даже не дожидаясь ответа, он важно двинулся вперед. (М. Палмер)*

*"Три фигурки" (индийская притча)*

*Однажды Акбар, индийский царь, получил в подарок три абсолютно одинаковые золотые фигурки. Дарящий сказал также, что у каждой фигурки - свое значение и своя ценность. Чем же различались они одна от другой? Этот вопрос должны были решить советники царя. Сколько ни искали они различия, но так и не обнаружили их. Один из мудрецов, Бирбал, тем не менее продолжал свои поиски. Наконец, в каждой из фигурок он обнаружил по маленькому отверстию в ухе. В них-то мудрец и продел тонкую золотую нить. Тогда и стало очевидным, что у одной нить вышла из второго уха, у другой - изо рта, а у третьей фигурки нитка вышла через пупок.*

*Настало время растолковать ценность и значение фигурок. Бирбал так объяснил их царю:*

*- Решение таково. Первая фигурка - символ человека, у которого в одно ухо влетает, а из другого вылетает. Вторая напоминает нам человека, который, едва выслушав сказанное, спешит рассказать об услышанном другим. Третья фигурка символизирует человека, который, услышав от других что-то, старается пропустить это через собственное сердце. Эта фигурка - самая ценная из трех.*

### 7.2.3. Вопросы к зачету

1. Понятие и виды общения.
2. Психологическая характеристика структуры и средств общения.
3. Коммуникативные барьеры в общении.
4. Транзакции как единицы общения и взаимодействия. Транзактный анализ Э.Бенра.
5. Психологические особенности межличностных отношений.
6. Социальная перцепция. Механизмы социальной перцепции.
7. Психологические эффекты межличностного восприятия.
8. Имидж личности как воспринимаемый образ.

9. Особенности влияния темперамента на общение.
10. Особенности влияния характера на общение.
11. Психологические особенности в общении мужчин и женщин.
12. Этические нормы и принципы делового общения.
13. Психологические приемы вербального общения.
14. Психологические качества эффективного руководителя.
15. Психологическая характеристика основных умений в общении.
16. Теории лидерства.
17. Понятие лидерства. Виды лидеров.
18. Отличие лидерства от руководства.
19. Понятие конфликта. Классификация конфликтов.
20. Динамика конфликта. Понятие конфликтная ситуация.
21. Способы разрешения конфликта.
22. Конфликтные типы личностей, их поведение, способы взаимодействия с ними.
23. Манипуляции в общении.
24. Механизмы психологической защиты.
25. Стили лидерства.
26. Качества личности, важные для лидерства.
27. Спор, дискуссия, полемика: психологические особенности и приемы.

## 8. Перечень литературы

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Азарных, Т.Д. Психология делового общения: элективный курс / Т.Д. Азарных, И.Ф. Ознобкина. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2010. – 184 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=141982/

2. Баданина, Л.П. Основы общей психологии / Л.П. Баданина. – 3-е изд., стер. – Москва: Издательство «Флинта», 2017. – 448 с.: табл. – (Библиотека психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=103315/

3. Мандель, Б.Р. Современная психология управления. Модульный курс. ФГОС-3+ / Б.Р. Мандель. – Изд. 2-е, стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 349 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363425

4. Психология делового общения: учебник и практикум для академического бакалавриата / В. Н. Лавриненко [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 350 с. — (Бакалавр. Академический курс). —

ISBN 978-5-534-00604-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/433662

5. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00094-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/433642

6. Тимченко, Н.М. Искусство делового общения / Н.М. Тимченко; авт. вступ. ст. А.В. Стешов. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – Ч. 1. – 224 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=443657

7. Тимченко, Н.М. Психология и этика делового общения / Н.М. Тимченко. – 3-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – 480 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439959

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Белинская, А.Б. Конфликтология в социальной работе / А.Б. Белинская. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 215 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491960 (дата обращения: 27.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-9630-9. – DOI 10.23681/491960. – Текст: электронный.

2. Болотова, А.К. Психология коммуникаций / А.К. Болотова, Ю.М. Жуков; Национальный исследовательский университет – Высшая школа экономики. – Москва: Издательский дом Высшей школы экономики, 2015. – 496 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439951

3. Емельянова, Е.А. Деловые коммуникации / Е.А. Емельянова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Томский Государственный Университет Систем Управления и Радиоэлектроники (ТУСУР). – Томск : Эль Контент, 2014. – 122 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=480463

4. Кислицына, И.Г. Психология делового общения / И.Г. Кислицына; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. – 112 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477381

5. Козлова, В.А. Психология манипулирования / В.А. Козлова; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. – Орел: МАБИВ, 2014. – 93 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428608

6. Маличевский, В. Переговоры без страха и тревог: [16+] / В. Маличевский. – 2-е изд., испр. и перераб. – Киев: Мультимедийное

Издательство Стрельбицкого, 2013. – 154 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234571

7. Мандель, Б.Р. Современная организационная психология. Модульный курс / Б.Р. Мандель. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 446 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=435528

8. Мандель, Б.Р. Современная психология массовых коммуникаций: история, теория, проблематика / Б.Р. Мандель. – Изд. 2-е, стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 438 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=443847

9. Пашкова А.В. Учебно-методические материалы по курсу учебной дисциплины "Практикум по конфликтологии". - Филиал РГСУ в г. Ивантеевка МО, 2009. - 37 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://window.edu.ru/resource/235/72235

10. Рюмшина, Л.И. Игры и манипуляции в межличностном общении: играть или не играть? / Л.И. Рюмшина. – 2-е изд., доработ. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 74 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430382

11. Эксакусто, Т.В. Основы психологии делового общения / Т.В. Эксакусто; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Инженерно-технологическая академия. – Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2015. – 161 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461885

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: https://elibrary.ru/defaultx.asp
2. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search
3. Российская государственная библиотека: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.rsl.ru
4. Спортивная электронная библиотека: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://sportfiction.ru
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://biblioclub.ru/
6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам": [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://window.edu.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Технология обучения по дисциплине «Психология» представляет собой системный комплекс психолого-педагогических процедур, включающий специфический для психологии категориальный аппарат, основные закономерности становления и формирования психического, которые будут использованы как в дальнейшем освоении других психологических дисциплин, так и в последующей практической профессиональной деятельности.

Курс является дисциплиной предметной подготовки и разрабатывается как важный элемент подготовки профессионала.

Предлагаемый курс призван обеспечить студентов как теоретической базой в сфере психологии, так и некоторыми практическими знаниями, которые дадут им возможность непосредственно участвовать в реализации практических социально-психологических исследований.

При обучении по данной дисциплине основной формой занятий являются семинарские и практические занятия. На групповых занятиях от общих педагогических подходов осуществлялся переход к проблемам социализации, к постановке практических целей, проектируя при этом воспитательный процесс.

В целях активизации мыслительной деятельности студентов, развития способности анализировать научные и практические проблемы необходимо включение в занятия следующих методов и приемов: элементы диалога, групповая дискуссия. Поскольку зачастую активное участие в обсуждении принимают не все студенты, группу можно разделить на несколько малых групп, каждая из которых должна будет дать ответ на поставленный вопрос. Вопросы к студентам, требующие приведения жизненных примеров, которые могут проиллюстрировать те или иные феномены и закономерности; вопросы, связанные с учебной работой и поведением студентов. Важно также побуждать студентов к сравнению того, как они раньше объясняли наблюдаемые в жизни явления и как они могут объяснить эти явления сейчас.

Важно показывать на занятиях возможность практического применения получаемых психологических знаний, связывать преподаваемый материал с личной и будущей профессиональной жизнью в качестве специалиста по спорту и физическому воспитанию, формировать умение анализировать поведение людей в процессе занятий спортом или физическими упражнениями, понимать его причины, учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Использование наглядного материала на лекции (демонстрация экспериментов и явлений, программ исследований, различных видов анкет, рисунков, таблиц, графиков, диаграмм, схем, кинофильмов, диапозитивов, слайдов).

Можно рекомендовать использование активных методов обучения.

1. Семинары-дискуссии;
2. Разбор конкретных социально-психологических ситуаций;
3. Деловые игры.

Среди активных методов использовать методы программированного обучения, методы проблемного обучения, методы интерактивного обучения и игра как средство профессионального обучения психологии.

Использование разнообразных форм семинарских занятий позволяет развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы студентов, их творческую инициативу и самостоятельность, повышает уровень

профессиональной компетентности. В основу организации семинаров положены принципы гуманизации, вариативности, комплексности, проблемности, целостности, компетентности.

В основе общения на семинарских занятиях лежал принцип бинарности, предполагающий не механическое соединение деятельностей преподавателя и студентов, а прежде всего их взаимная детерминация. При обучении использовались такие методы обучения как объяснение, беседа, разбор и т.д.

В процессе обучения использовался метод самостоятельного изучение студентами вопросов, без которых затруднено последовательное усвоение учебной информации. Этим приёмом инициируется познавательная деятельность обучающихся, которые становятся активными участниками данного процесса.

Критерии подготовленности студентов к семинарскому занятию: знание темы, рекомендованной основной и дополнительной литературы, точное и правильное конспектирование первоисточников в соответствии с планом семинара и предлагаемыми вопросами для обсуждения;

1) подготовка по каждому вопросу плана и выбор проблемы для развернутого индивидуального выступления или обобщения материалов;

2) психологическая готовность каждого студента к выступлению и участию в общей дискуссии.

Подготовка к семинарским занятиям строится на основе самостоятельной работы студентов с учебниками, учебными пособиями, материалами хрестоматий и первоисточниками. При этом выделяются различные формы записей результатов анализа, изучаемых статей, работ и других материалов, используемых для выполнения поставленных учебных задач.

К зачету и экзамену каждый студент выполняет индивидуальные задания определенной сложности в соответствии с уровнем подготовленности и индивидуальным планом.

Критерии подготовленности студентов к семинарскому занятию: знание темы, рекомендованной основной и дополнительной литературы, точное и правильное конспектирование первоисточников в соответствии с планом семинара и предлагаемыми вопросами для обсуждения;

подготовка по каждому вопросу плана и выбор проблемы для развернутого индивидуального выступления или обобщения материалов;

психологическая готовность каждого студента к выступлению и участию в общей дискуссии.

Предусмотренная программой самостоятельная работа студентов имеет свои особенности, так как ориентируется на различные уровни усвоения предлагаемого материала посредством творческой работы. Указывается общее количество часов на самостоятельную работу, из них: закрепление лекционного материала; подготовка студентов к семинарским занятиям; самостоятельная подготовка к экзамену; выполнение творческих заданий.

Подготовка к семинарским занятиям строится на основе самостоятельной работы студентов с учебниками, учебными пособиями, материалами хрестоматий и первоисточниками. При этом выделяются различные формы записей результатов анализа, изучаемых статей, работ и других материалов, используемых для выполнения поставленных учебных задач.

Составление плана предполагает выделение студентом структуры и общей логики работы, что способствует более углубленному пониманию текста,

систематизации и обработке изучаемого материала. План статьи или какой-либо работы представляет собой своеобразный перечень основных мыслей, идей, их оглавление. Для составления плана следует разделить текст на части, каждая из которых должна охватывать определенную проблему или вопрос. Затем необходимо озаглавить каждый пункт плана и пронумеровать заголовки. Эта система работы с текстом представляет собой простой план. Если каждый пункт плана разбивается на частные вопросы и подзаголовки, то результатом является сложный план. При составлении плана особенно важно выделять основные мысли или идеи автора, располагать их в логическом порядке и подбирать соответствующие заголовки к выделенным частям. Планы приобретают особую значимость при подготовке устных выступлений на основе анализов текстов и материалов.

Тезисы представляют собой кратко сформулированные основные положения статьи, работы, книги. Если план перечисляет вопросы, не раскрывая их, то тезисы, кратко передавая содержание материала, расшифровывают основные идеи и мысли автора. Составление тезисов требует определенных умений, среди которых наиболее важным является способность к обобщению и систематизации идей и мыслей, сформулированных в работе.

При составлении тезисов необходимо освоить прочитанный материал, осознать основные положения и логику их изложения, разбить материал на части и в краткой форме расшифровать каждый структурный раздел. Возможна нумерация тезисов.

Тезисы подразделяются на текстуальные (цитатные) и свободные. При составлении свободных тезисов особенно важно придерживаться стиля и терминологии автора для более точной передачи сути текста. При цитировании необходимо обязательно указать авторство цитаты, название работы, издательство, год издания и страницу, откуда взята цитата.

Выписки являются дополнением к тезисам. Поскольку тезисы не содержат ни объяснений, ни доказательств, то выписки позволяют дополнить тезисы фактами и аргументами. Выписки делают, как правило, на отдельных карточках. Текст выписки берется в кавычки, полностью указывается источник. При составлении выписок и ведении записей рекомендуется использовать красную строку.

Конспект – один из основных видов работы с первоисточниками, представляет собой краткий очерк, обзор, изложение материала и включает основные мысли и идеи работы, изложенные в порядке их взаимосвязи. Конспектирование текстов проводится после их тщательного анализа и полного изучения (прочтения). Конспектирование способствует логизации мышления студентов, позволяет научиться точному и краткому выражению мыслей.

Конспект должен отвечать ряду требований:

краткости, так как сам термин «конспект» означает краткое изложение какого-то выступления, произведения и т.д. (размер конспекта составляет 7-10% от размера первоисточника);

ясности, которой при сокращении изучаемого произведения в процессе конспектирования необходимо добиваться. Для этого необходимо некоторые положения автора формулировать своими словами;

полноты и точности, которые не должны противоречить требованиям краткости и ясности. Полнота конспекта достигается за счет фиксации основных

положений произведения, воспроизводящих авторскую логику изложения. Для достижения большей точности основные положения работы необходимо записывать в формулировках терминологии и стилистике автора, делая ссылки на страницу, откуда была взята цитата.

При конспектировании немаловажно делать определенные записи и пояснения, отражающие собственное отношение к тем или иным идеям и мыслям, высказанным в тексте; возможна формулировка возникающих по мере конспектирования вопросов и замечаний. Оформлять записи рекомендуется по такой форме. Лист тетради делят на две части: слева 1/3 листа, где записывается план конспектируемого произведения; справа 2/3 листа, где записываются тезисные ответы к этим пунктам плана. Такая форма записи дает возможность впоследствии делать дополнения, исправления, замечания, уточнения.

Различают два вида конспекта. Простой конспект представляет собой сплошную запись без оценки и анализа текста. Составление сложного конспекта требует более высоких аналитических умений работы с первоисточниками, т.к. необходимо разделить текст на отдельные смысловые части, критически проанализировать и обобщить представленный материал.

Возможно составление конспекта сразу по нескольким источникам. Подобный вид работы называется сводным (тематическим) конспектом. Этот вид конспекта необходим для подготовки к проблемным семинарам, когда рекомендуется проанализировать несколько источников по одному вопросу. При составлении тематического конспекта следует первоначально ознакомиться с планом семинарского занятия, выделить логику и последовательность в изучении нескольких источников, составить план каждого из них и приступить непосредственно к конспектированию, следуя единому плану.

Реферат – этап самостоятельной учебной работы студента по усвоению научной информации, приобщение к научному исследованию. Сам термин «реферат» (в переводе с латинского – докладывать, сообщать) имеет два значения: 1 – краткое изложение научной работы, содержания прочитанного текста; 2 – доклад на какую-либо тему, основанный на основе литературных и других источников.

Написание реферата целесообразнее начинать с изучения и конспектирования предложенной литературы. После конспектирования источников и глубокого их изучения можно приступить к написанию реферата, который может быть трех видов:

Критическая рецензия на педагогическое произведение или цикл взаимосвязанных работ и включает в себя: оценку актуальности рецензируемой работы; краткое изложение теоретической позиции автора рецензируемой работы и критический ее анализ; доказательства личной позиции по данной проблеме и выводы.

Аналитический обзор по проблеме построен в виде изложения истории изучаемого вопроса и опыта его реализации на современном этапе. Анализ и сопоставление работ должен дать представления студентам об прогрессивных авторских концепциях и видении ее применения на современном этапе.

Критический анализ дискуссии представляет собой глубокое изучение противостоящих точек зрения по какому-либо педагогическому вопросу. Для этого требуется проанализировать теоретические положения, выдвигаемые различными

сторонами и сформулировать личностное отношение к выявленному противоречию, а также наметить пути решения данной проблемы.

Критериями качественно выполненной работы являются следующие:

1) правильно оформленная работа – составлен план (с введением, в котором дается обоснование актуальности; теоретической основной частью, в которой раскрывается главное содержание темы; заключением, где представлены выводы и рекомендации), указана библиография, грамотно сделаны ссылки на используемые литературные источники;

2) теоретический материал должен опираться на авторские работы, имеющие практические выводы, т.е. следует показать, как идеи того и ли иного педагога послужили дальнейшему развитию педагогических теорий, педагогического опыта, современной педагогики.

Освоение курса предполагает большой объем самостоятельной работы с основной и дополнительной литературой, её активную мыслительную проработку. Для развития навыков самостоятельного реферирования и представления подготовленного реферата в виде доклада на практических занятиях студентам предлагаются темы рефератов (см. выше).

Самостоятельная работа студентов осуществлялась при наличия информационно – предметного обеспечения, с последующим итоговом контроле. Предусмотренная программой самостоятельная работа студентов имеет свои особенности, так как ориентируется на различные уровни усвоения предлагаемого материала посредством творческой работы. Указывается общее количество часов на самостоятельную работу, из них: закрепление лекционного материала; подготовка студентов к семинарским занятиям; самостоятельная подготовка к экзамену; выполнение творческих заданий. К экзамену каждый студент выполняет индивидуальные задания определенной сложности в соответствии с уровнем подготовленности и индивидуальным планом. В ходе изучения курса придается большое значение организации контроля за процессом усвоения учебного материала. Для фронтального опроса используются программированные задания и тесты, как более эффективная форма контроля знаний студентов.

Очень важно, чтобы преподаватель постоянно расширял свои психологические знания, был в курсе методологических и теоретических новинок, относящихся к исследованиям в области психологии.

## ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат оформляется в печатном виде.

1. Объем реферата: 10-15 страниц машинописного текста формата А-4;
2. Шрифт Times New Roman, 14 пт.;
3. Интервал 1,5.
4. Поля: 2 см.
5. Все чертежи, графики, рисунки и таблицы должны быть подписаны.
6. Нумерация страниц начинается с 3-ей страницы (титульный лист и содержание не нумеруются).
7. На проверку сдается печатный вариант.

**Реферат содержит: титульный лист, содержание, введение, основную часть, заключение и список использованной литературы.**

В содержании приводятся названия структурных компонентов реферата: введение, название пунктов и подпунктов основной части, заключение, список использованной литературы. Во введении автор указывает на актуальность темы, приводит ее обоснование. В основной части кратко и логично излагается теоретический аспект реферируемой проблемы, приводятся результаты исследования, которые подтверждают или ставят под сомнение теоретические положения, аргументируется собственный взгляд на данную проблему. Библиографические ссылки в тексте реферата оформляются в квадратных скобках (Например, В.А. Караковский [7] в книге "Воспитание? Воспитание… Воспитание!" Цитаты оформляются с указанием источника и страниц (Например, как отмечает В.А. Караковский [7, с.7]) и пр. В заключении автор реферата обобщает положения, высказанные во введении и основной части; формулирует основные выводы. Его объем обычно не превышает 1 страницу. Список использованной литературы приводится в алфавитном порядке.

8. Тема выбирается из предложенных преподавателем.

**Критерии оценки написания реферата:**

Результат выполнения реферата оценивается отметками «зачтено» или «не зачтено».

При написании реферата должны учитываться актуальность выбора темы. Объём реферата (не менее 10 страниц). Правильный выбор литературы (соотношение классических и современных источников). Чёткое раскрытие основных идей выбранной темы. Правильность обобщений и представление своей позиции. Правильно оформленный список литературы. Правильное оформление реферата.

**Требования к защите реферата:**

1. Продолжительность защиты 7-8 минут.
2. Непринужденное изложение материала.
3. Представление наглядности.
4. Ответы на вопросы.

**Критерии оценки защиты реферата:**

Актуальность выбранной темы.

Логичность изложения.

Использование различных источников в ходе подготовки к защите.

Убедительность представленных доводов.

Представление собственного отношения к защищаемой теме.

**Оформление титульного листа**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В КОЛЛЕКТИКЕ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕС-ЦЕНТРА

на тему:
«Классификация конфликтов в коллективе»

Выполнил: Петров А.А.
студент группы 3-3-11

Проверил: старший преподаватель
кафедры педагогики и психологии,
Сухвалова В.Г.

Оценка за работу _____
Подпись преподавателя _____

Смоленск 2019

**ОФОРМЛЕНИЕ СПИСКА ЛИТЕРАТУРЫ** согласно ГОСТу 7.1-2003, введенного с 1 июля 2004 года, существуют общие требования к оформлению списка литературы. Библиографическое описание включает несколько расположенных в определенной последовательности элементов:

- сведения об авторах;
- заглавие (название);
- сведения об издании;
- выходные данные;
- количественные характеристики.

Более подробно о записи различных видов литературных источников можно узнать в справочно-библиографическом отделе библиотеки академии.

**Примеры оформления литературных источников**

***Один автор***

1. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер,2002. – 544 с.
2. Гасанова З.А. Женщины в изначально мужских видах спорта / З.А. Гасанова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №7. – С. 18-22.

***Два-три автора***

1. Еремеева, В.Д. Мальчики и девочки – два разных мира. Нейропсихологи – учителям, воспитателям, родителям, школьным психологам / В.Д. Еремеева, Т.П. Хризман. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998. – 184 с.

***Четыре автора и более***

1. Психотерапевтическая энциклопедия / Д. Б. Карвасарский [и др.]. – СПб.: Питер, 1999. – 752 с.

***Книга, изданная под редакцией***

1. Управление качеством образования / под ред. М. М. Поташника. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 448 с.

***Книга, переведенная с другого языка***

1. Майнберг Экхард. Основные проблемы педагогики спорта / Экхард Майнберг; пер. с нем. М. Я. Виленского, О. С. Метлушко. – М.: Аспект Пресс, 1995. – 318 с.

***Источники из сети Интернет***

1. Smith G. Adjustment of vertical displacement and stiffness with changes to running footwear stiffness / G. Smith, P. Watanada [ Electronic resource ]. – 2000. - Mode of access : http: // biomekanikk.nih.no / pubs / ACSMposterShoeStiffness.pdf.
2. Лавренова О., Беляев В. Средства обеспечения поисковых функций электронных каталогов в РГБ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http: // www.rsl.ru. – 15.04.2005.

*Примечание:* в описании электронных публикаций указывается имя автора, название документа, сетевой адрес и дата обращения к данной публикации.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект наглядных материалов по вопросам психологических особенностей взаимодействия в коллективе современного фитнес-центра, специализированные видеоматериалы для проведения отдельных видов занятий.

2. Таблица. Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий кафедры.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 310 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная |

| | | |
|---|---|---|
| | | магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 2. | Аудитория № 309 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 3. | Аудитория № 308 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 4. | Аудитория № 312 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см. |
| 5. | Аудитория № 306 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 6. | Методический кабинет № 314 – специализированный кабинет для практикумов и тренингов по психологии и для самостоятельной работы | Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |

[*]*Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*
*Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.*

3.Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | | |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
к.п.н., доцент кафедры
теории и методики
гимнастики



Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# АВТОРСКИЕ ПРОГРАММЫ В ФИТНЕСЕ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01«Физическая культура»

*Направленность (профиль) программы:*
*«Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 3
Семестр – 6
Итоговая форма контроля: зачет – 6 сем.

Рабочую программу разработала:
Тарасова Э.П., к.п.н., доцент

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта . 3
1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта . 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 5
5. Содержание дисциплины ..... 6
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 6
6. Самостоятельная работа студентов ..... 9
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 12
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 12
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 15
7.3.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 15
7.2.2. Вопросы к зачету по дисциплине «Авторские программы в фитнесе» ..... 15
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 15
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины ..... 17
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 17
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 19
Приложения ..... 21

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (ПС):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (ПДО);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (ИМД);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (РО).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности:

- универсальные: УК-7;
- профессиональные: ПК-1, ПК-2, ПК-3.

| В результате обучения по дисциплине студент должен | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:** | | |
| Методика оздоровительной тренировки (в части авторских программ силовой направленности и основанных на восточных оздоровительных системах) | ИМД D/04.5 | УК-7; ПК-1, ПК-2, ПК-3 |
| Типовые и авторские методические комплексы физической подготовки, физического развития в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности | ИМД F/02.6 | УК-7; ПК-1, ПК-2, ПК-3 |
| **Уметь:** | | |
| Давать разъяснения населению по корректировке техники выполнения двигательных действий (в части авторских программ оздоровительной направленности) | ИМД D/04.5 | УК-7; ПК-1, ПК-2, ПК-3 |
| Разъяснять населению полезные эффекты программы физической подготовки и физического развития (в части авторских программ) | ИМД F/03.6 | ПК-1, ПК-2, ПК-3 |
| Использование методик авторских программ для организации физкультурно-оздоровительной работы с населением | ИМД F/02.6 | ПК-1, ПК-2, ПК-3 |
| **Иметь опыт:** | | |
| Подбор рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом физического состояния и развития (с использованием авторских программ) | ИМД D/04.5 | ПК-2, ПК-3 |
| Разработка содержания спортивно-массовых мероприятий (с использованием авторских программ) | ИМД F/02.6 | ПК-2, ПК-3 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Авторские программы в фитнесе» относится к элективным дисциплинам (модулям) части, формируемой участниками образовательных отношений: Б1.В.ДВ.06.01.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе в 6 семестре по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачет (6 семестр).

Цель дисциплины «Авторские программы в фитнесе» – формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков по физкультурно-оздоровительной деятельности, необходимых для самостоятельной работы в качестве инструктора-методиста, преподавателя физической культуры, педагога дополнительного образования, а так же педагогической работы в различных звеньях системы физического воспитания, в организационно-управленческой и научно-исследовательской деятельности бакалавра физической культуры.

Задачи учебной дисциплины «Авторские программы в фитнесе» - сформировать у студентов осознанную и значимую мотивацию деятельности педагога физического воспитания, расширить диапазон компетенций, необходимых для предстоящей профессионально-педагогической и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Данная дисциплина в системе подготовки выпускников является элективной, практический раздел дисциплины направлен на формирование педагогических умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности. Лекционный курс дисциплины знакомит студентов с особенностями физкультурно-оздоровительных программ разных авторов. Практические занятия направлены на овладение студентами средствами, формами и методами организации и проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности различных авторов.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| **Виды учебной работы** | | **Всего часов** | **Семестр** |
|---|---|---|---|
| | | | **6** |
| ***Контактная (аудиторная) работа преподавателей с обучающимися*** | | ***6*** | ***6*** |
| Лекции | | 2 | 2 |
| Семинары | | 2 | 2 |
| Практические занятия | | 2 | 2 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | ***4*** | ***4*** |
| ***Самостоятельная работа*** | | ***62*** | ***62*** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | |
| | **З.Е.** | **2** | |

Лекционные занятия составляют 30 % от общего количества аудиторных занятий.

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Аттес-тация | Виды учебных работ | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лек-ции | Семи-нары | Практ занят. | Самост работа |
| **Раздел 1. Авторские программы силовой направленности** | | | | | | |
| 1.1. Способ коррекции телосложения человека «Шейпинг» | 13 | - | 1* | - | - | 12 |
| 1.2. Кинезитерапия по методу С.М. Бубновского | 12 | | 1* | - | 1* | 10 |
| **Раздел 2. Авторские программы, основанные на восточных оздоровительных системах** | | | | | | |
| 2.1. Пилатес | 20 | - | - | - | - | 20 |
| 2.2. Калланетика | 11 | - | - | - | 1 | 10 |
| 2.3. Системы, основанные на техниках дыхания бодифлекс и оксисайз | 12 | - | - | 2 | - | 10 |
| Зачет | 4 | 4 | - | - | - | - |
| **Итого:** | **72** | **4** | **2** | **2** | **2** | **62** |
| | | | **6** | | | |

*Примечание:* * – занятия, проводимые в интерактивной форме.

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

## Раздел 1. АВТОРСКИЕ ПРОГРАММЫ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**Лекция 1.1.: Способ коррекции телосложения человека «Шейпинг – 1 час.**

***Лекция-визуализация*** (с использованием мультимедийной презентации).

История возникновения системы коррекции фигуры типа «Шейпинг». Понятие «шейпинг-модель». Базовые принципы шейпинг-тренировки. Методика шейпинг-тренировки: катаболические и анаболические тренировки, особенности структуры и содержания занятий. Оборудование залов для занятий шейпингом. Использование КТ: компьютерная диагностика, видеопрограммы, питание.

Шейпинг-тестирование: общая диагностическая карта, антропометрия, калиперометрия, функциональное тестирование (проба Руфье). Система шейпинг-питания: в день тренировки, в день после тренировки, в день отдыха.

***Литература:***

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3.

**Лекция 1.2.: Кинезитерапия по методу С.М. Бубновского – 1 часа.**

***Лекция-визуализация** (с использованием мультимедийной презентации).

Понятие кинезитерапия. Многофункциональные тренажеры С.М. Бубновского (МТБ) и их применение в оздоровительном фитнесе. Силовая и адаптивная суставные гимнастики.

**Практическое занятие: Кинезитерапия по методу С.М.Бубновского – 1 часа.**

***Тренинг.** Выполнение упражнений по системе С.М.Бубновского в тренажерном зале.

***Литература:***

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
2. Мякинченко, Е.Б. Оздоровительная тренировка по системе «Изотон» / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 67 с.
3. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280175
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3.

## Раздел 2. АВТОРСКИЕ ПРОГРАММЫ, ОСНОВАННЫЕ НА ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМАХ

**Практическое занятие: «Пилатес» и «Калланетика» – 1 час.**

***Тренинг.** Проведение оздоровительно-релаксационных занятий с применением средств пилатеса и калланетики.

***Литература:***

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340
2. Лисицкая, Т.А. Оздоровительная тренировка по системе Пилатеса [Электронный ресурс]: лекция для студентов / Т.А. Лисицкая, С.А. Кувшинникова. – М.: РГУФКСМиТ, 2015. – 28 с. – Авт. указаны на обороте тит. л. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373513
3. Якимова, М.И. Современные оздоровительные виды гимнастики [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М.И. Якимова, С.Г. Лемешева. – Хабаровск: ДВГАФК, 2008. – 66 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284491

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3.

**Семинарское занятие: Системы, основанные на техниках дыхания бодифлекс и оксисайз – 2 часа.**

***Вопросы для обсуждения:***

1. В чем суть дыхания бодифлекс?
2. Каковы особенности упражнений бодифлекс?
3. В чем суть дыхания оскисайз?
4. Каковы особенности упражнений оскисайз?

***Литература:***

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340

2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

3. Якимова, М.И. Современные оздоровительные виды гимнастики [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М.И. Якимова, С.Г. Лемешева. – Хабаровск: ДВГАФК, 2008. – 66 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284491

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | К-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Авторские программы силовой направленности** | | | |
| 1.1. | Изучение научно-методической литературы по теме «Способ коррекции телосложения человека «Шейпинг». Разработка конспектов занятий | 12 | Устный опрос<br><br>Конспект занятия |
| 1.2. | Изучение научно-методической литературы по теме «Кинезитерапия по методу С.М. Бубновского», освоение техники работы на тренажерах МТБ | 10 | Показ упражнений на кроссовере, проведение суставной гимнастики |
| **Раздел 2. Авторские программы, основанные на восточных оздоровительных системах** | | | |
| 2.1. | История возникновения оздоровительной системы «Пилатес». Основные принципы пилатеса: центрирование, концентрация, выравнивание, плавность, регулярность и др. Особенности техники дыхания. Основные средства пилатеса (36 базовых упражнений): сотня (hundred), круги ногой (single leg circles), раскручивание вниз и вверх (roll-dawn, roll-up), перекаты на спине и др. Применение оборудования: кольцо, эспандер, мяч. Современные направления пилатеса. | 10<br><br>10 | Показ упражнений<br><br>Показ упражнений |
| 2.2. | История возникновения калланетики. Особенности техники выполнения | 10 | Показ упражнений |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | упражнений. Средства калланетики для разных частей занятия. | | |
| 2.3. | Изучение научно-методической литературы по теме «Системы, основанные на техниках дыхания бодифлекс и оксисайз», освоение техник дыхания, основных упражнений | 10 | Показ упражнений |
| | **Всего:** | **62** | |

### *Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов*

- учебные классы, обеспеченные ПК, мультимедийным проектором, интерактивной доской;
- научная библиотека СГАФКСТ;
- тренажерный зал;
- зал групповых занятий.

***Видеофильмы:***

- Суставная гимнастика С.М. Бубновского – Интернет-ресурс (режим доступа: vipbook.info/video/46290-doctor-bubnovskij-sustavnaya-gimnastika-obuchayushee-video.html).
- Видео-уроки по шейпингу.
- «Оксисайз» ч. 1, 2, 3. – Интернет ресурс (режим доступа: www. twirpx.com/).
- «Бодифлекс с Грир Чайлдерс» - Интернет-ресурс (режим доступа: www. youtube.com/watch?v=zxjQLHODs8k).
- «Бодифлекс с Мариной Корпан» - Интернет-ресурс (режим доступа: www. ju.ru/video/sourse/44).
- Калланетик – пластическая гимнастика : Персональный тренер у Вас дома / реж. И.Седренок, опер. А.Есин, муз.оформл. С.Гулюкин. – Россия, ООО «Эврика Фильм», 1999.

### *Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно*

***Основная:***

1. Ким, Н. К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454с.
2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
3. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В. Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280175

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – М.: Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

5. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес = Functional Fitness: einfach, effektiv, zeitsparend [Электронный ресурс]: просто, эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов / О. Йеневайн, Б. Кафка. – М. : Спорт, 2016. – 177 с. : ил. – Пер. с нем. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641362

6.Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340

***Дополнительная:***

1. Мякинченко, Е.Б. Оздоровительная тренировка по системе «Изотон» / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 67 с.

2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

3. Араева, Е. Е. Введение в специализацию (фитнес-аэробика): лекция для студентов / Е.Е. Араева. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011.

4. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 149 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230552

5. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс]: учеб.- метод. пособие / О.В. Просветова, О.А. Зеликова, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 86 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229036

6. Якимова, М. И. Современные оздоровительные виды гимнастики [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. И. Якимова, С. Г. Лемешева. – Хабаровск: ДВГАФК, 2008. – 66 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284491

7. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с. – ISBN 978-5-9746-0089-0. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286735

8. Лисицкая, Т.А. Оздоровительная тренировка по системе Пилатеса [Электронный ресурс]: лекция для студентов / Т.А. Лисицкая, С.А. Кувшинникова. – М.: РГУФКСМиТ, 2015. – 28 с. – Авт. указаны на обороте тит. л. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373513

9. Просветова, О.В. Базовая аэробика в групповых программах [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.В. Просветова, Г.О.

Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 117 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228997

10. Михайлова, Э.И. Аэробика в школе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для учителя физ. культуры / Э.И. Михайлова, Н.Г. Михайлов. – М.: Советский спорт, 2014. – 124 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0708-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/282761

11. Медведева, Е.Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Е.Н. Медведева, Ю.В. Стрелецкая, О.В. Муштукова. – Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2008. – 49 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/243502\

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| **4 курс** | | |
| **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **05.005 (ИМД),**<br>**D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок<br>**F /02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения | ***Знает:*** значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту.<br>***Умеет:*** самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия занятий по ОФК; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.<br>***Имеет опыт:*** проведения 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; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. |
| **ПК-1** Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа | **05.005 (ИМД),**<br>**BD/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок<br>**F /02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>**F /03.6** Разработка и внедрение физического воспитания и физического развития населения | ***Знает:*** роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды: место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения.<br>***Умеет:*** нормировать и контролировать тренировочных нагрузок в соответствие с принципами здорового образа жизни; составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов.<br>***Имеет опыт:*** планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия; проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности. |
| **ПК-2** Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию | **05.005 (ИМД),**<br>**D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок<br>**F /02.6** Планирование и | ***Знает:*** медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, |

| | | |
|---|---|---|
| здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание | методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>**F /03.6** Разработка и внедрение физического воспитания и физического развития населения | физические факторы (гидропроцедуры), массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты.<br>***Умеет:*** оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях.<br>***Имеет опыт:*** подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. |
| **ПК-3** Способен планировать, организовывать и проводить персональные занятия с применением фитнес-технологий | **05.005 (ИМД),**<br>**D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок<br>**F /02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>**F /03.6** Разработка и внедрение физического воспитания и физического развития населения | ***Знает:*** нормы физических нагрузок обучающихся, занимающихся<br>***Умеет:*** оценивать результаты проведенной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.<br>***Имеет опыт:*** Разрабатывать план занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определения задач и содержания занятий по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; проверки качества личного инвентаря и оборудования. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.3.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

*Текущий контроль* успеваемости осуществляется на семинарских и практических занятиях. Основой для текущего контроля являются контрольные задания, решение ситуационных и практических задач, выступление с докладом (сообщением), демонстрация презентаций, показ упражнений, проведение занятий, составление конспектов занятий.

*Промежуточный контроль* осуществляется на контрольной неделе по результатам выполненных заданий текущего контроля и самостоятельной работы.

*Итоговый контроль* – зачет по билетам, содержащим два вопроса.

### 7.2.2. Вопросы к зачету по дисциплине «Авторские программы в фитнесе»

1. История и возникновения и общая характеристика способа коррекции телосложения человека «Шейпинг».
2. Катаболическая и анаболическая тренировки шейпинга. Методика составления шейпинг-тренировки.
3. Антропометрическое и функциональное тестирования в шейпинге.
4. Общая характеристика шейпинг-питания.
5. Оборудование залов для занятий шейпингом.
6. Многофункциональные тренажеры С.М. Бубновского (МТБ) и их применение в оздоровительном фитнесе.
7. Силовая и адаптивная суставные гимнастики.
8. Основные принципы, цели и задачи пилатеса. Особенности техники дыхания.
9. Характеристика основных средств пилатеса.
10. Применение оборудования в пилатесе. Современные направления пилатеса.
11. Характеристика калланетики. Основные правила. Особенности техники выполнения упражнений.
12. Средства калланетики для разных частей занятия.
13. Особенности дыхательной гимнастики Г. Чайлдерс «Бодифлекс»: пятиэтапное диафрагмальное дыхание.
14. Основные упражнения бодифлекса.
15. Особенности техники дыхания Дж. Джонсон «Оксисайз».
16. Основные упражнения оксисайза.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Основная:***

1. Ким, Н. К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454с.

2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

3. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В. Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280175

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – М.: Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

5. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес = Functional Fitness: einfach, effektiv, zeitsparend [Электронный ресурс]: просто, эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов / О. Йеневайн, Б. Кафка. – М. : Спорт, 2016. – 177 с. : ил. – Пер. с нем. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641362

***Дополнительная:***

1. Мякинченко, Е.Б. Оздоровительная тренировка по системе «Изотон» / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 67 с.

2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

3. Араева, Е. Е. Введение в специализацию (фитнес-аэробика): лекция для студентов / Е.Е. Араева. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011.

4. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 149 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230552

5. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс]: учеб.- метод. пособие / О.В. Просветова, О.А. Зеликова, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 86 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229036

6. Якимова, М. И. Современные оздоровительные виды гимнастики [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. И. Якимова, С. Г. Лемешева. – Хабаровск: ДВГАФК, 2008. – 66 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284491

7. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с. – ISBN 978-5-9746-0089-0. – Режим доступа: https://lib.rucont. ru/efd/286735

8. Лисицкая, Т.А. Оздоровительная тренировка по системе Пилатеса [Электронный ресурс]: лекция для студентов / Т.А. Лисицкая, С.А. Кувшинникова. – М.: РГУФКСМиТ, 2015. – 28 с. – Авт. указаны на обороте тит. л. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373513

9. Просветова, О.В. Базовая аэробика в групповых программах [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.В. Просветова, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 117 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228997

10. Михайлова, Э.И. Аэробика в школе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для учителя физ. культуры / Э.И. Михайлова, Н.Г. Михайлов. – М.: Советский спорт, 2014. – 124 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0708-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/282761

11. Медведева, Е.Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Е.Н. Медведева, Ю.В. Стрелецкая, О.В. Муштукова. – Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2008. – 49 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/243502\

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины

1. Библиотека международной спортивной информации – http://bmsi.ru /source /f8b8cdb2-522f-4ac7-a09a-11f95b914b30
2. Образовательный портал – https://lib.rucont.ru/efd/
3. Журнал «Теория и практика физической культуры» – http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/
4. Журнал «Тренер ON-LINE» – http://www.trener-on-line.ru/
5. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» – http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/
6. Сайт Международной федерации шейпинга – http://www.shaping.ru/
7. Сайт «Теория и методика физической культуры» – http://www.ns-sport.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskoj-kultury.html
8. Спортивная энциклопедия – http://sportswiki.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Формами изучения дисциплины являются лекции, семинары и практические занятия, самостоятельная работа. Приоритет рекомендуется отдать практическим занятиям и самостоятельной работе.

На лекциях излагаются основные сведения по курсу «Авторские программы в фитнесе», раскрываются наиболее значимые, сложные для самостоятельного изучения разделы курса, выделяются проблемные вопросы, сведения дискуссионного характера. Рекомендуется изложение лекционного материала с элементами обсуждения, пресс-конференции, диалога, постановки проблемных вопросов, использование слайдов из Power Point и мультимедийного проектора для демонстрации основных понятий курса. Визуальный ряд (схемы, таблицы, диаграммы) помогает студентам вести конспекты и улучшает темп лекции.

На семинарских занятиях совместные усилия преподавателя и студента направлены на углубление знаний и развитие познавательных, творческих способностей студентов, проверки их знаний посредством решения учебно-познавательных задач, дискуссий, деловых обучающих игр, тренингов и др.

На практических занятиях студенты осваивают навыки проведения оздоровительных занятий разных видов, используя авторские программы: шейпинг, изотон, пилатес, калланетика и пр.

Самостоятельная работа студентов направлена на изучение и анализ научно-методической литературы, обобщение практического опыта работы специалистов в области физической культуры и спорта, освоение методов проведения занятий по авторским программам. В рамках самостоятельной работы необходимо использовать компьютерный класс и выход в Интернет для поиска источников наиболее «свежей» и наукоемкой информации, создание и работа с базами данных.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах должен составлять не менее 20 % аудиторных занятий (определяется требованиями ФГОС с учетом специфики ОПОП). Занятия лекционного типа для соответствующих групп обучающихся не могут составлять более 40 % аудиторных занятий в целом по ОПОП.

В процессе подготовки к практическим и семинарским занятиям, написания докладов и сообщений, подготовке к зачету студент значительное время должен уделить работе с источниками и литературой. При необходимости во время индивидуальных консультаций студент может получить квалифицированную помощь преподавателя по организации самостоятельной работы.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 215 (методический кабинет) – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Интерактивная системаVTRON IDB 4650 LCD 52'. Персональный компьютер. |
| 2. | Аудитория № 219 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Программно-аппаратный комплекс ТИП 4. |
| 3. | Хореографический зал № 201 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным оборудованием и инвентарем. Количество тренировочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. |
| 4. | Тренажерный зал № 206 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным тренажерным оборудованием. Количество тренировочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1. | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2. | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3. | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4. | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5. | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6. | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7. | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственный за ОПОП
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ И.В.Антипенкова

# Приложения

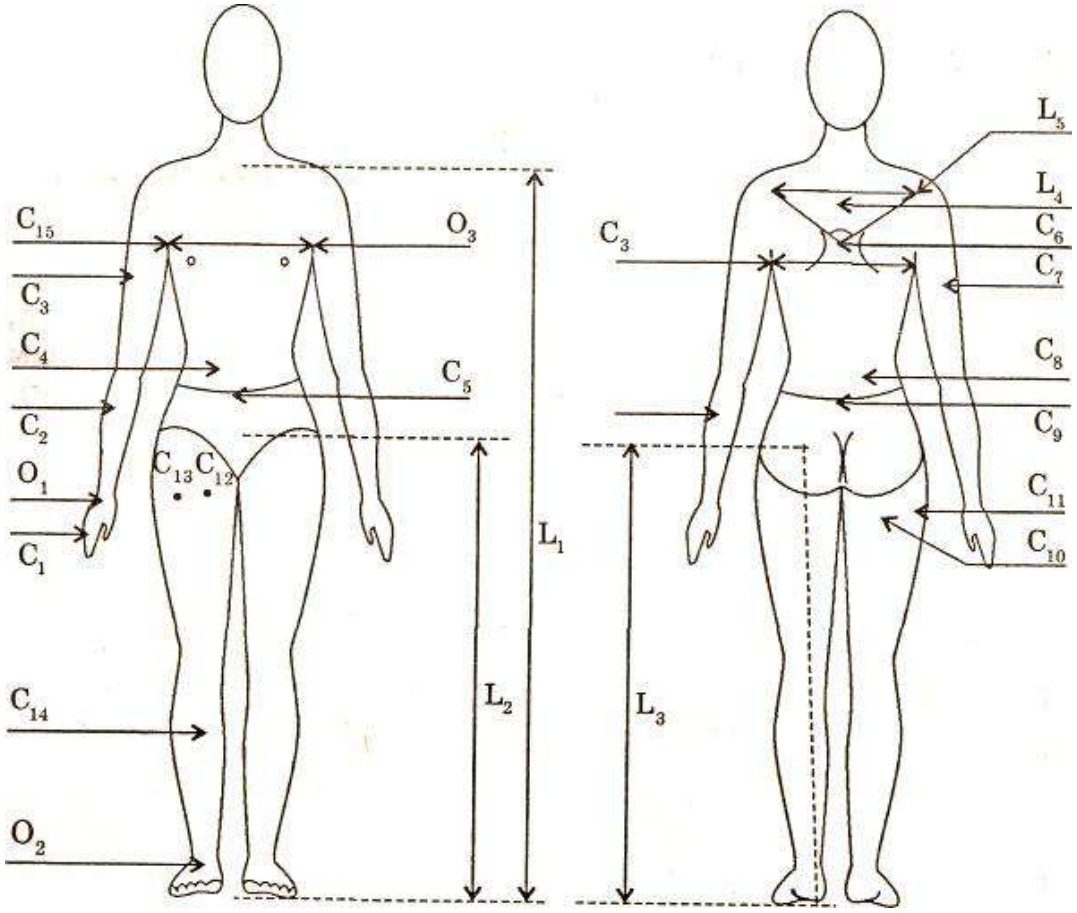
Приложение 1

**Общая диагностическая карта шейпинга**

| Разделы | Вопросы, пункты, показатели |
|---|---|
| 1. Общие данные | 1) Ф.И.О.; 2) возраст; 3) форма медицинского допуска; 4) дата последнего мед. осмотра; 5) двигательная активность: вид физических упражнений, длительность, режим, стаж; 6) наличие заболеваний: «да-нет», когда, какие последствия; 7) оценка ОМЦ: частота, длительность, регулярность, особенности протекания |
| 2. Физическая подготовленность | 1) аэробная производительность – общая выносливость (степ-тест); 2) локальная мышечная выносливость: живот, ноги, грудь, руки, спина; 3) гибкость: позвоночный столб, тазобедренные суставы, плечевые суставы |
| 3. Антропометрия | 1) рост; 2) вес; 3) 5 длинотных размеров; 4) обхватные размеры: основные (запястье, грудная клетка, щиколотка) и дополнительные (шея, талия, бедро, плечо, ягодицы); 5) 15 показателей КЖС – калиперометрия |
| 4. Внешние параметры | 1) осанка; 2) походка; 3) артистичность; 4) фигура: 20 показателей по отдельным звеньям тела; 5) форма лица (7 позиций); 6) состояние отдельных элементов лица (9 показателей) и шеи (4 степени различий); 7) прическа: вид, длина, толщина, линия роста, густота |
| 5. Производные и интегральные показатели | 1) плечевой индекс; 2) состав тела (количество жира деленное на вес тела, выраженное в %); 3) относительное отклонение мышечных обхватов; 4) конституционный тип – вариант сочетания степени развития костных компонентов верхних и нижних конечностей; 5) пропорциональность продольных размеров тела; 6) шейпинг-рейтинг: количественная оценка привлекательности: 25 % – фигура, 50 % – привлекательность образа, 25 % – ухоженность внешности; 7) общее шейпинг-впечатление – оценка всей фигуры в целом; 8) шейпинг-класс – характеристика, отражающая в целом уровень шейпинг-привлекательности |

Приложение 2

**Диагностические точки в шейпинге**




**Калиперометрия (КЖС)**

$C_1$ – средний палец
$C_2$ – предплечье
$C_3$ – плечо спереди
$C_4$ – пресс сверху
$C_5$ – пресс снизу
$C_6$ – плечо сзади
$C_7$ – спина сверху
$C_8$ – спина сзади
$C_9$ – туловище сбоку
$C_{10}$ – бедро сзади
$C_{11}$ – бедро сбоку
$C_{12}$ – бедро внутри
$C_{13}$ – бедро спереди
$C_{14}$ – голень
$C_{15}$ – грудь сверху

**Длинноты**

$L_1$ – от наружной точки яремной вырезки до пола
$L_2$ – от середины верхнего края лобкового сочленения до пола
$L_3$ – от середины большого вертела бедренной кости до пола
$L_4$ и $L_5$ – плечевые размеры

**Обхваты**

$O_1$ – запястье
$O_2$ – щиколотка
$O_3$ – грудная клетка

Приложение 3

Многофункциональный тренажер С.М. Бубновского

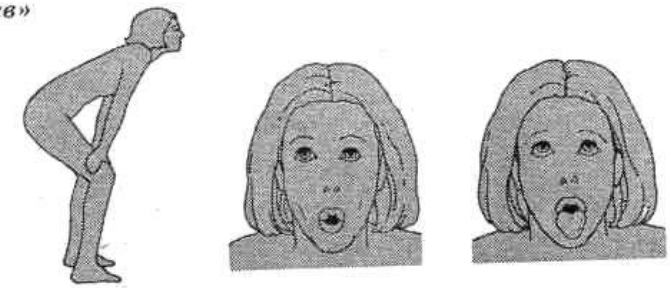


Приложение 4

Основные упражнения бодифлекса

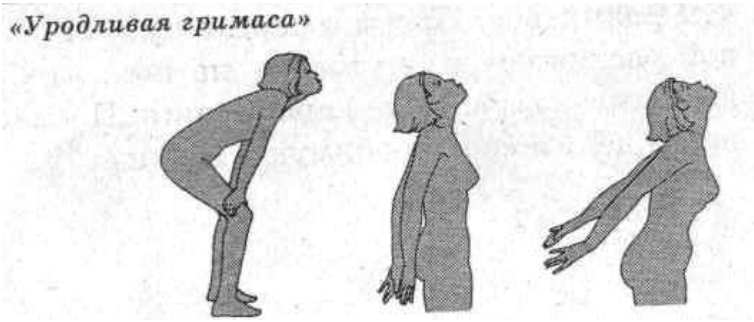
1.

*«Лев»*



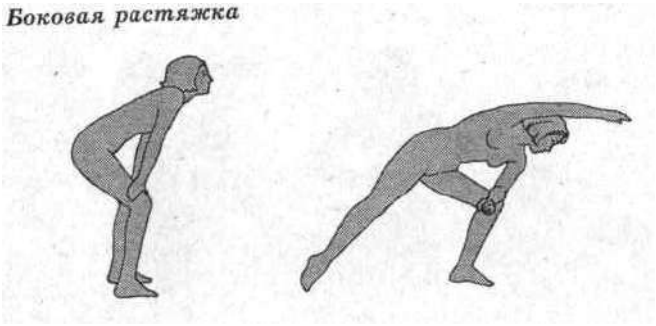
2.

*«Уродливая гримаса»*



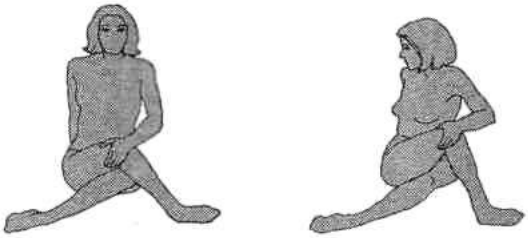
3.

*Боковая растяжка*



4.

*«Кренделек»*



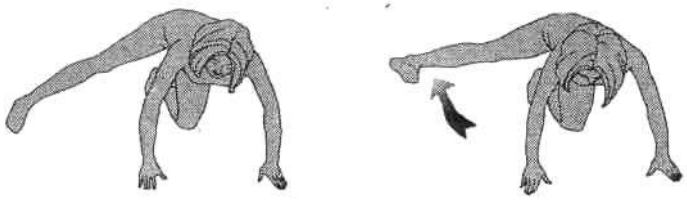
5.

*Вытягивание ноги назад*



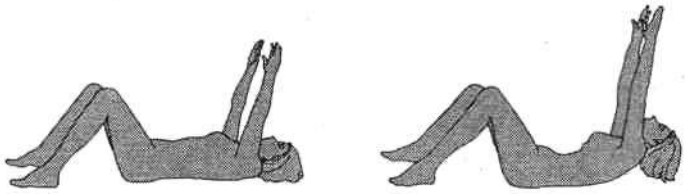
6.

*«Сейко»*



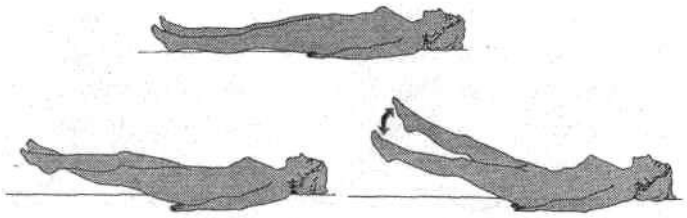
7.

*Брюшной пресс*



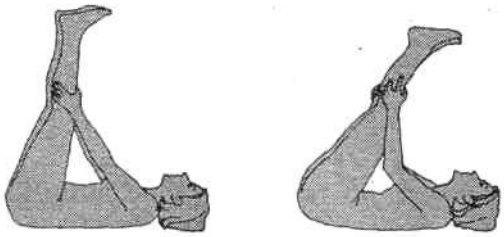
8.

*«Ножницы»*



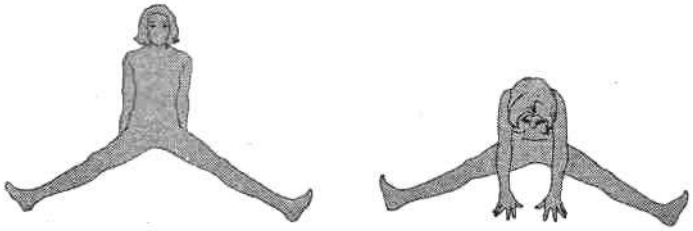
9.

*Растяжка подколенных сухожилий*



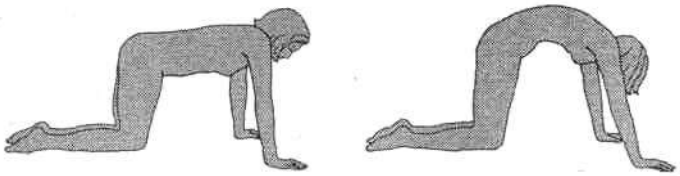
10.

*«Шлюпка»*



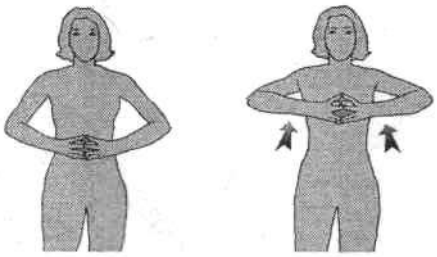
11.

*«Кошка»*



12.

*«Алмаз»*



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
_____ А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине

# АДАПТИВНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
*Направленность (профиль программы): физкультурно-оздоровительные технологии*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс – 3
Семестр 6
Итоговая форма контроля: зачет

Рабочую программу разработала:
Шляхтина А.А., старший преподаватель кафедры

Смоленск 2026

## СОДЕРЖАНИЕ


1. Выписка из ФГОС 3+++……. 3
2. Результаты обучения по дисциплине……..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП…….. 9
4. Объем дисциплины и виды учебной работы……..... 9
5. Содержание дисциплины…….. 10

5.1. Количество часов по видам занятий……. 10

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий…….. 10

5.2.1. Содержание лекционных занятий…… 12

5.2.2. Содержание практических занятий……. 12

6. Самостоятельная работа студентов…….. 16
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации…... 21

7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ……..……. 21

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ……. 26

7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ……. 26

7.2.2. Темы рефератов …… 26

7.2.3. Вопросы к зачёту…… 27

8. Перечень основной и дополнительной литературы……... 29
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины…… 30
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…… 30
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…….. 32
12. Приложение…….……..…… 34

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017 г. № 940 (редакция с изменениями № 1456 от 8 февраля 2021 г.)
Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:
- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):
- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-3 – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

ПК-1 – способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| **Результаты обучения по дисциплине** | **Соотнесенные профессиональные стандарты** | **Формируемые компетенции** |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;<br>- теорию и методику физкультурной и спортивно-массовой работы- методы убеждения, аргументации своей позиции;<br>- техники эффективной коммуникации с реабилитантами, в т.ч. с особыми потребностями здоровья (сенсорными, психическими и другими нарушениями);<br>- сущностные характеристики и типологию лидерства;<br>- факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;<br>- методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками<br>- методики физического воспитания, обучения спортивным играм<br>**Уметь:**<br>- эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды;<br>- сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении | 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**)<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения;<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения;<br>F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий. | **УК-3** – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде. |

| | | |
|---|---|---|
| воспитательных задач;<br>- планировать, организовывать и координировать работы в коллективе;<br>- общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их;<br>- развивать и поддерживать обмен профессиональными знаниями с другими специалистами по комплексной реабилитации;<br>- управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики;<br>- анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;<br>- защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе, паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;<br>- осуществлять эффективные коммуникации с подчиненными и<br>делегировать полномочия;<br>- устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья;<br>- применять технологии развития | | |

| | | |
|---|---|---|
| лидерских качеств и умений;<br>- осуществлять коммуникации с педагогическими работниками и родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся<br>**Иметь опыт:**<br>- решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности | | |
| **Знать:**<br>- методика разработки содержания спортивно-массовых мероприятий<br>Методики разработки мероприятий по формированию патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, норм честной игры в спорте для населения, лучшие практики и стандарты в этой области;<br>- методики разработки мероприятий, направленные на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения, лучшие практики и стандарты в этой области;<br>- передовой опыт организации физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;<br>- методики физического воспитания;<br>- нормы физических нагрузок обучающихся, занимающихся;<br>- методики проведения физкультурно-спортивного | 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**)<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения;<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения;<br>F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий;<br>F/06.6 Проведение выездных мероприятий по организационно-методическому | **ПК-1** – способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. |

| | | |
|---|---|---|
| праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;<br>- регулирование физической нагрузки обучающихся, занимающихся;<br>- методики обучения на спортивных снарядах и приспособлениях;<br>- методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;<br>- технические средства реабилитации;<br>- методы профессиональной диагностики профессионального отбора и подбора;<br>- психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.);<br>**Уметь:**<br>- планировать мероприятия активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;<br>- использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера;<br>- проведение работы по овладению обучающимися, занимающимися навыками и техникой выполнения физических упражнений, формированию их нравственно-волевых качеств; | сопровождению физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся;<br>F/07.6 е<br>Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся. | |

| | | |
|---|---|---|
| - разрабатывать план занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;<br>- пользоваться спортивным инвентарем;<br>- готовить методическое сопровождение активного отдыха, физкультурного и спортивного процессов в образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта;<br>**Иметь опыт:**<br>- по разработке краткосрочных и среднесрочных планов проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп<br>- оценки эффективности применяемых методов оздоровительной физической культуры и методов спортивной тренировки в адаптивной культуре и спорте в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, разработка путей совершенствования работы в данном направлении;<br>- Руководство разработкой документации по установленному | | |

| | | |
|---|---|---|
| порядку. | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

- «Адаптивные спортивные игры» относятся к элективным дисциплинам Б1.В.ДВ.05.02. На освоение дисциплины отводится 72 часа.
- Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения в области теория и методики физической культуры, теории и методикие обучения базовым видам спорта.
- Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет.

## 4. Объём дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры |
|---|---|---|---|
| | | | 4 |
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | | 28 | 28 |
| Лекции | | - | 6 |
| Семинары | | 24 | 18 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | 4 | 4 |
| Самостоятельная работа | | 44 | 44 |
| Общая трудоёмкость | Часы | 72 | |
| | ЗЕ | 2 | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семинары | Практические | Лабораторные | Самостоятельная работа |
| Раздел 1. Теоретико-методические основы адаптивных спортивных игр. | 22 | 2 | 10 | - | - | 10 |
| Раздел 2. Основные виды | 46 | 4 | 8 | - | - | 34 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| адаптивных спортивных игр. | | | | | | |
| **Итого:** | **68** | **6** | **18** | **-** | **-** | **44** |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

| Разделы и темы (модули) | Всего часов | Лекции | Семинарские занятия | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Раздел 1. Теоретико-методические основы адаптивных спортивных игр.** | **26** | **-** | **16** | **10** |
| 1.1. Теоретические предпосылки. Понятия и классификация профессионально-ориентированных видов двигательной деятельности в адаптивной физической культуре. | | - | 2 | 2 |
| 1.2. Классификация основных направлений развития адаптивного спорта. | | - | 4 | 2 |
| 1.3. Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте. | | - | 4 | 2 |
| 1.4. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом.* | | - | 4 | 2 |
| 1.5. Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта. Спортивная тренировка – главное звено паралимпийских видов спорта.* | | - | 2 | 2 |
| **Раздел 2. Основные виды адаптивных спортивных игр.** | **42** | **-** | **8** | **34** |
| 2.1. Лёгкая атлетика. | | - | - | 1 |
| 2.2. Лыжные гонки, биатлон. | | - | - | 1 |
| 2.3. Адаптивная гребля. | | - | - | 1 |
| 2.4. Адаптивный сноубординг. | | - | - | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2.5. Баскетбол на колясках. | | - | - | 1 |
| 2.6. Бочче. | | - | 2 | 1 |
| 2.7. Велоспорт. | | - | - | 1 |
| 2.8. Дзюдо. | | - | - | 1 |
| 2.9. Горные лыжи. | | - | 2 | 1 |
| 2.10. Керлинг на колясках. | | - | 2 | 2 |
| 2.11. Конный спорт. | | - | - | 1 |
| 2.12. Ориентирование по тропам. | | - | - | 1 |
| 2.13. Парусный спорт. | | - | - | 1 |
| 2.14. Пара-каноэ. | | - | - | 1 |
| 2.15. Паратриатлон. | | - | - | 2 |
| 2.16. Пауэрлифтинг. | | - | - | 2 |
| 2.17. Пулевая стрельба. | | - | - | 1 |
| 2.18. Плавание. | | - | - | 1 |
| 2.19. Сидячий волейбол. | | - | - | 2 |
| 2.20. Следж хоккей. | | - | 2 | 2 |
| 2.21. Стрельба из лука. | | - | - | 2 |
| 2.22. Танцы на колясках. | | - | - | 1 |
| 2.23. Теннис на колясках. | | - | - | 1 |
| 2.24. Настольный теннис. | | - | - | 1 |
| 2.25. Фехтование. | | - | - | 2 |
| 2.26. Футбол 7*7 | | - | - | 2 |

*-интерактивные формы занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

Лекционные занятия не предусмотрены.

### 5.2.2. Содержание практических занятий

***1. Теоретические предпосылки. Понятия и классификация профессионально – ориентированных видов двигательной деятельности в адаптивной физической культуре (2 часа).***

1. Трудности, возникающие при формирования ориентировочной основы действия в АФК.
2. Эмпатия. Способы формирования эмпатии у студентов.
3. Определение профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.
4. Характеристика трёх групп профессионально – ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности.
5. Определение классификационного признака для выделения групп профессионально – ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности. (УК-3, ПК-1)

***Литература:*** *Основная: 1,2. Дополнительная:1,2.*

***2. Классификация основных направлений развития адаптивного спорта (4 часа).***

1. Основные виды адаптивного спорта.
2. Международные спортивные организации, курирующие виды паралимпийского спорта.
3. Виды адаптивного спорта, известные помимо паралимпийского, сурдлимпийского и специального олимпийского.
4. Международные спортивные организации, курирующие виды паралимпийского спорта.
5. Лица, участвующие в программах паралимпийского направления адаптивного спорта. (УК-3, ПК-1)

***Литература:*** *Основная: 1,2. Дополнительная:1,2.*

***3. Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте (4 часа).***

1. Отличительные черты традиционной модели соревновательной деятельности. В каких направлениях адаптивного спорта используется традиционная модель соревнований.
2. Главная функция соревнований в традиционной модели их организации и проведении.
3. Характеристика социальной оценки соревновательной деятельности в традиционной модели.
4. Отличительные особенности нетрадиционной модели соревнований Специальной олимпиады.
5. Что такое правило дивизионирования?
6. Процедура награждения спортсменов в соревнованиях по программе Специальной олимпиады.

7. Перспективы использования нетрадиционной модели соревнований в других видах адаптивного спорта. (УК-3, ПК-1)

***Литература:*** *Основная: 1,2. Дополнительная:1,2.*

***4. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом (4 часа).***

1. Основные принципы классификаций в адаптивном спорте. Виды классификаций. Характеристику этих видов.
2. Система организации и проведения медицинской классификации.
3. Характеристику спортивно-функциональной классификации.
4. Переосвидетельствование спортсмена в адаптивном спорте.
5. Видах паралимпийского адаптивного спорта, в которых спортивно-функциональная классификация не использует медицинскую классификацию. (УК-3, ПК-1)

***Литература:*** *Основная: 1,2. Дополнительная:1,2.*

***5. Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта. Спортивна тренировка – главное звено паралимпийских видов спорта (2 часа).***

1. Почему паралимпийское движение является основным, главным направлением развития адаптивного спорта в мире.
2. Почему теория спортивной тренировки так важна для спортсменов-паралимпийцев.
3. Конкретизация цели и задачи спортивной тренировки в паралимпийских видах спорта.
4. Специфика средств спортивной тренировки в паралимпийских видах спорта.
5. Особенности применения принципов спортивной тренировки для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
6. Характеристика видов подготовки спортсменов-паралимпийцев. (УК-3, ПК-1)

***Литература:*** *Основная: 1,2. Дополнительная:1,2.*

***6. Бочче (2 часа).***

1. Бочче как вид адаптивного спорта.
2. Правила и организация игры.
3. Классификация игроков. (УК-3, ПК-1)

***Литература:*** *Основная: 1,2. Дополнительная:1,2.*

***7. Горнолыжный спорт (2 часа).***

1. История.
2. Характеристика вида спорта.

3. Скоростной спуск.
4. Супер-гигант.
5. Слалом-гигант.
6. Слалом.
7. Комбинация.
8. Классификация спортсменов. (УК-3, ПК-1)

***Литература:*** *Основная: 1,2. Дополнительная:1,2.*

***8. Керлинг на колясках (2 часа).***

1. Характеристика вида спорта.
2. Описание игры.
3. История спорта.
4. Правила игры. (УК-3, ПК-1)

***Литература:*** *Основная: 1,2. Дополнительная:1,2.*

***9. Следж-хоккей (2 часа).***

1. Характеристика вида спорта.
2. Описание игры.
3. История спорта.
4. Правила игры.
5. Спортивная экипировка. (УК-3, ПК-1)

***Литература:*** *Основная: 1,2. Дополнительная:1,2.*

Изучение практических тем направлено на приобретение **ЗНАНИЙ** об (о):

- основных этапах и предпосылках становления и развития адаптивных спортивных игр;
- понятиях и классификации профессионально-ориентированных видов двигательной деятельности в адаптивной физической культуре;
- эмоционально-ценностных отношениях в адаптивной физической культуре;
- направлениях адаптивного спорта;
- классификации видов адаптивного спорта, рекомендации по их использованию инвалидами различных нозологических групп;
- основные паралимпийских видах спорта, входящие в программы летних и зимних игр;
- тенденциях интеграции и дифференциации в адаптивном спорте;
- моделях соревновательной деятельности, применяемых в адаптивном спорте;
- принципах спортивно-медицинской классификации спортсменов-паралимпийцев ;
- паралимпийском движении – основном направлении развития адаптивного спорта.
- спортивной тренировке – главном звене паралимпийских видов спорта.

**УМЕНИЙ** применять знания в области адаптивной физической культуры в профессиональной деятельности,
**НАВЫКА (ОПЫТА)** развития способности формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться и формирование компетенций: УК-3, ПК-1.

## 6. Самостоятельная работа студентов

На самостоятельную работу студентов отводится 96 часа, которые необходимы для изучения учебного материала. Учебный материал систематизирован в виде 31 задания. Для каждого задания разработаны вопросы, необходимые для самоконтроля знаний.

| № п\п | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | ***Теоретические предпосылки. Понятия и классификация профессионально – ориентированных видов двигательной деятельности в адаптивной физической культуре.*** Ориентировочная основа действия. «Опыт эмоционально – ценностных отношений» в адаптивной физической культуре. Перспективы применения радиального баскетбола для осуществления профессионально – ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, а также развития новых видов адаптивного спорта. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 2. | ***Классификация основных направлений развития адаптивного спорта.*** Какое основание для разделения различных видов адаптивного спорта на группы использовалось до 1986 года. Основание для разделения направлений адаптивного спорта на группы, возникшее в 1986 году. Отличие международных спортивных организаций SOI и INAS-FID. | 2 | Письменный опрос, |
| 3. | ***Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном сорте.*** | 2 | мультимедийное |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Перспективы использования нетрадиционной модели соревнований в других направлениях адаптивного спорта. Процедура награждения спортсменов в соревнованиях по программе Специальной олимпиады. Проблема материального стимулирования спортсменов в нетрадиционной модели соревновательной деятельности. Что такое правило дивизионирования. Отличительные особенности нетрадиционной модели соревнований Специальной олимпиады. Характеристика социальной оценки соревновательной деятельности в традиционной модели. Главная функция соревнований в традиционной модели их организации и проведения. В каких направлениях адаптивного спорта используется традиционная модель соревнований? Отличительные черты традиционной модели соревновательной деятельности. | | сообщение |
| 4. | ***Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом.*** Какие основные группы лиц, занимающихся адаптивным спортом, выделяются в известных классификациях? Виды паралимпийского адаптивного спорта, в которых спортивно-функциональная классификация не использует медицинскую классификацию. Термин «минимальный уровень поражения» в адаптивном спорте. Особенности спортивно-функциональных классификаций. | 2 | Устный опрос, мультимедийное сообщение |
| 5. | ***Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта. Спортивная тренировка – главное звено паралимпийских видов спорта.*** Характеристика примерной структуры многолетнего процесса подготовки спортсмена. Классификация микроциклов тренировки, разработанной Ю.Ф. Курамшиным. Суть интегральной подготовки. Техно-конструкторская подготовка спортсменов-паралимпийцев. | 2 | Устный опрос, мультимедийное сообщение |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Характеристика видов подготовки спортсменов-паралимпийцев. Особенности применения принципов спортивной тренировки для лиц с ограниченными возможностями здоровья. | | |
| 6. | ***Лёгкая атлетика.*** Какие дисциплины объединяет лёгкая атлетика? Когда лёгкая атлетика была включена в паралимпийские игры? Дисциплины лёгкой атлетики, представленные в паралимпийских играх. Наиболее значимые рекорды. | 1 | Письменный опрос, мультимедийное сообщение |
| 7. | ***Лыжные гонки, биатлон.*** С какого года появился лыжный спорт в паралимпийской программе. Классификация атлетов на классы. История массового развития лыжного спорта в России. Организация «адаптивного» биатлона. | 1 | Устный опрос, реферат |
| 8. | ***Адаптивная гребля***. В каком году адаптивная гребля была представлена в паралимпийской программе? Четыре класса лодок в адаптивной гребле. История развития адаптивной гребли. | 1 | Устный опрос, реферат |
| 9. | ***Адаптивный сноубординг.*** Характеристика адаптивного сноубординга. Формат соревнований в адаптивном сноубординге. Что такое слинг-шот, сноубордкросс? Классификация спортсменов в адаптивном сноубординге. | 1 | Устный опрос, реферат |
| 10. | ***Баскетбол на колясках.*** История развития баскетбола на колясках. Развитие баскетбола на колясках в нашей стране. Основные отличия от баскетбола. | 1 | Устный опрос, реферат |
| 11. | ***Бочче.*** Бочче как вид адаптивного спорта. Правила и организация игры. Классификация игроков. | 1 | Устный опрос, реферат |
| 12. | ***Велоспорт.*** История адаптивного велоспорта. Какие дисциплины в настоящее время включает в себя пара-велоспорт? Классификация спортсменов. | 1 | Устный опрос, реферат |
| 13. | ***Дзюдо.*** История развития дзюдо. Описание паралимпийского дзюдо. Классификация. | 1 | Устный опрос, реферат |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 14. | ***Горнолыжный спорт.*** История. Возникновения. Характеристика горнолыжного спорта. Скоростной спуск. Супер-гигант. Слалом-гигант. Слалом. Комбинация. Классификация. | 1 | Устный опрос, реферат |
| 15. | ***Керлинг на колясках***. Характеристика вида спорта. Описание игры. История спорта. Правила игры. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 16. | ***Конный спорт.*** История адаптивного конного спорта. Характеристика вида спорта. Классификация. | 1 | Устный опрос, реферат |
| 17. | ***Ориентирование по тропам.*** Характеристика вида адаптивного спорта – ориентирование по тропам. Правила проведения соревнований. | 1 | Устный опрос, реферат |
| 18. | ***Парусный спорт***. История паралимпийскошо парусного спорта. Классификация. | 1 | Устный опрос, реферат |
| 19. | ***Пара-каноэ.*** История вида паралимпийского спорта – пара-каноэ. Классификационная система. Виды соревнований. | 1 | Устный опрос, реферат |
| 20. | ***Паратриатлон.*** Паратриатлон как вид паралимпийского спорта. Классификация. Триатлон «Ironmen». | 2 | Устный опрос, реферат |
| 21. | ***Пауэрлифтинг.*** История адаптивного пауэрлифтинга.Правила пауэрлифтинга. Правила медицинской классификации. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 22. | ***Пулевая стрельба.*** История вида паралимпийского спорта – пулевая стрельба. Характеристика вида паралимпийского спорта – пулевая стрельба. Классификация. | 1 | Устный опрос, реферат |
| 23. | ***Плавание.*** История вида спорта. Классификация. Правила соревнований. | 1 | Устный опрос, реферат |
| 24. | ***Сидячий волейбол.*** История вида спорта. Отличия от волейбола здоровых людей. Правила соревнований. Классификация по группам. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 25. | ***Следж- хоккей.*** История вида адаптивного спорта - следж-хоккей. Оборудование. | 2 | Устный опрос, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Классификация. Соревнования. | | реферат |
| 26. | ***Стрельба из лука.*** История возникновения и развития вида адаптивного спорта. Оборудование. Классификация. Соревнования по стрельбе из лука. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 27. | ***Танцы на колясках.*** Спортивные танцы на коляске. Категории соревнований. Правила соревнований. Правила спортивного костюма. | 1 | Устный опрос, реферат |
| 28. | ***Теннис на колясках.*** На какие классы подразделяются турниры по проведению тенниса? Кратко о виде паралимпийского спорта – теннис на колясках. | 1 | Устный опрос, реферат |
| 29. | ***Настольный теннис.*** История возникновения и развития вида адаптивного спорта – настольного тенниса. Оборудование. Классификация. | 1 | Устный опрос, реферат |
| 30. | ***Фехтование.*** История паралимпийского фехтования. Категории спортсменов. Федерация фехтования России. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 31. | ***Футбол 7*7.*** История паралимпийского футбола. Описание игры. Классификация. | 2 | Устный опрос, реферат |
| | Итого | 44 | |

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы:**

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА (ОСНОВНАЯ)

1. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс] / С.П. Евсеев, А.В. Передерий, Ю.А. Брискин.— М.: Советский спорт, 2010.— 159 с.: ил. — (Спорт без границ).— ISBN 978-5-9718-0460-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187913

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / С.П. Евсеев.— М. : Спорт, 2016.— 617 с.: ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт).— ISBN 978-5-906839-42-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641329

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ)

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев.— М.: Спорт, 2016.— 385 с.: ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт) .— ISBN 978-5-906839-18-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641336

2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0671-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279276

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенции |
|---|---|---|
| **УК-3** – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (ИМД)<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения;<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения;<br>F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий. | **Знает (пороговый уровень):**<br>- физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;<br>- теорию и методику физкультурной и спортивно-массовой работы-методы убеждения, аргументации своей позиции;<br>- методы убеждения, аргументации своей позиции;<br>- техники эффективной коммуникации с реабилитантами, в т.ч. с особыми потребностями здоровья (сенсорными, психическими и другими нарушениями);<br>- сущностные характеристики и типологию лидерства;<br>- факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;<br>- методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, |

| | | |
|---|---|---|
| | | педагогическими работниками<br>- методики физического воспитания, обучения спортивным играм<br>**Умеет (продвинутый уровень):**<br>- эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды;<br>- сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач;<br>- планировать, организовывать и координировать работы в коллективе;<br>- общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их;<br>- развивать и поддерживать обмен профессиональными знаниями с другими специалистами по комплексной реабилитации;<br>- управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики;<br>- анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;<br>- защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе, паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;<br>- осуществлять эффективные |

| | | |
|---|---|---|
| | | коммуникации с подчиненными и делегировать полномочия;<br>- устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья;<br>- применять технологии развития лидерских качеств и умений;<br>- осуществлять коммуникации с педагогическими работниками и родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности |
| **ПК-1** – способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, | 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**)<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения;<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения;<br>F/04.6 Подготовка и | **Знает (пороговый уровень):**<br>- передовой опыт организации физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;<br>- методики физического воспитания;<br>- нормы физических нагрузок обучающихся, занимающихся;<br>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;<br>- регулирование физической нагрузки обучающихся, занимающихся;<br>- методики обучения на спортивных снарядах и приспособлениях;<br>- методики воспитательной работы, |

| | | |
|---|---|---|
| климатических, национальных, религиозных особенностей. | проведение спортивно-зрелищных мероприятий;<br>F/06.6 Проведение выездных мероприятий по организационно-методическому сопровождению физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся;<br>F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся. | основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;<br>- технические средства реабилитации;<br>- методы профессиональной диагностики профессионального отбора и подбора;<br>- психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.);<br>**Умеет (продвинутый уровень):**<br>- планировать мероприятия активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;<br>- использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера;<br>- проведение работы по овладению обучающимися, занимающимися навыками и техникой выполнения физических упражнений, формированию их нравственно-волевых качеств;<br>- разрабатывать план занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;<br>- пользоваться спортивным инвентарем;<br>- готовить методическое сопровождение активного отдыха, |

| | | |
|---|---|---|
| | | физкультурного и спортивного процессов в образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта;<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- по разработке краткосрочных и среднесрочных планов проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп<br>- оценки эффективности применяемых методов оздоровительной физической культуры и методов спортивной тренировки в адаптивной культуре и спорте в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, разработка путей совершенствования работы в данном направлении;<br>- Руководство разработкой документации по установленному порядку. |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущая аттестация - опрос, написание и защита рефератов и мультимедийных презентаций.
Промежуточная аттестация - контроль по разделам.
Итоговая аттестация - зачёт.

### 7.2.2. Темы рефератов

1. Лёгкая атлетика, бочче.
2. Лыжные гонки, парусный спорт.
3. Адаптивная гребля, конный спорт.
4. Адаптивный сноубординг, пара-каноэ.
5. Баскетбол на колясках, хоккей на электроколясках.
6. Горные лыжи, плавание.
7. Пауэрлифтинг, пулевая стрельба.
8. Волейбол сидя, настольный теннис.
9. Следж хоккей, стрельба из лука.
10. Теннис на колясках, фехтование.
11. Паратриатлон, керлинг на колясках.
12. Велоспорт, танцы на колясках.
13. Дзюдо, биатлон.
14. Футбол 5 на 5, регби на колясках.
15. Голбол, бобслей.
16. Бадминтон, футбол 7 на 7.

### 7.2.3. Вопросы к зачету

1. Ориентировочная основа действия. Трудности формирования ориентировочной основы действия в АФК.

2. Эмоционально-ценностные отношения в адаптивной физической культуре.

3. Основные понятия профессионально – ориентированных видов двигательной деятельности.

4. Основные виды адаптивного спорта. Их краткая характеристика.

5. Основные параолимпийские виды спорта, входящие в программы летних и зимних игр.

6. Цель, принципы, содержание игр Специальной Олимпиады (СО) для людей с нарушениями интеллекта. Виды спорта, применяемые в СО.

7. Спорт глухих и слабослышащих спортсменов, сходство и различия со спортом здоровых людей.

8. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте.

9. Отличительные черты традиционной модели соревновательной деятельности. Направления адаптивного спорта, в которых используется традиционная модель соревнований.

10. Отличительные особенности нетрадиционной модели соревнований Специальной олимпиады.

11. Правило дивизионирования.

12. Процедура награждения спортсменов в соревнованиях по программе Специальной олимпиады.

13. Основные принципы классификации в адаптивном спорте.

14. Виды классификаций, их характеристика.

15. Факторы, определяющие ведущие положения паралимпийского движения в мире.

16. Виды подготовки спортсменов-паралимпийцев.

17.Лёгкая атлетика, бочче.

18.Лыжные гонки, парусный спорт.

19.Адаптивная гребля, конный спорт.

20.Адаптивный сноубординг, пара-каноэ.

21.Баскетбол на колясках, хоккей на электроколясках.

22.Горные лыжи, плавание.

23.Пауэрлифтинг, пулевая стрельба.

24.Волейбол сидя, настольный теннис.

25.Следж хоккей,  стрельба из лука.

26.Теннис на колясках, фехтование.

27.Паратриатлон, керлинг на колясках.

28.Велоспорт, танцы на колясках.

29.Дзюдо, биатлон.

30.Футбол 5 на 5, регби на колясках.

31.Голбол, бобслей.

32.Бадминтон, футбол 7 на 7.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА (ОСНОВНАЯ)

1. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс] / С.П. Евсеев, А.В. Передерий, Ю.А. Брискин.— М.: Советский спорт, 2010.— 159 с.: ил. — (Спорт без границ).— ISBN 978-5-9718-0460-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187913

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / С.П. Евсеев.— М. : Спорт, 2016.— 617 с.:

ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт).— ISBN 978-5-906839-42-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641329

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ)

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев.— М.: Спорт, 2016.— 385 с.: ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт) .— ISBN 978-5-906839-18-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641336

2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0671-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279276

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины

**Базы данных и электронно-библиотечные системы:**

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
4. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/
5. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/
6. РАСМИРБИ: Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»: https://sportmed.ru/
7. The Journal of Sports Science and Medicine (Спортивная наука и медицина): журнал, публикующий научные исследования и статьи в области спортивной медицины (англоязычный ресурс): http://www.jssm.org/

**Периодические издания:**

1. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал.- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/TPFK/
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/

3. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал.- Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/

4. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/

5. Лечебная физкультура и спортивная медицина здоровье [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://lfksport.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для подготовки к занятиям, кроме основной и дополнительной литературы, целесообразно использовать методические рекомендации и пособия, изданные на кафедре. При изучении каждой темы следует ориентироваться на литературные источники и вопросы, рекомендуемые для самоподготовки.

**Правила оформления рефератов.** Работа оформляется на листах А4 (210х297 мм) 14 шрифтом с 1,5 строчным интервалом с соблюдением следующих размеров: верхнее – 20, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20 мм.. Каждая строка не более 60-65 знаков, включая интервалы между словами. Каждая страница должна быть пронумерована (первая страница – титульный лист без номера, вторая страница – «оглавление» под номером 2), номера страниц указывать на середине верхней части листа без точек и литерных знаков.

Названия глав пишутся прописными буквами, названия подразделов – строчными. Заголовки пишутся по центру, отделяя их от текста с верху и снизу 3 интервалами, точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся, при этом не допускаются переносы.

Текст должен делиться на абзацы по смыслу. Абзац начинается с красной строки (отступ – 5 печатных знаков).

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственный за ОПОП по направлению
подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
профилю «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____Антипенкова И. В.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

**ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ**
**защиты реферата**

| № п/п | Наименование показателя | Выявленные недостатки и замечания | Оценка |
|---|---|---|---|
| I. КАЧЕСТВО РАБОТЫ | | | |
| 1. | Соответствие содержания работы заданию | | |
| 2. | Соответствие содержания работы заданию | | |
| 3. | Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы | | |
| 4. | Обоснованность и доказательность выводов | | |
| 5. | Общая оценка за выполнение | | |
| II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА | | | |
| 1. | Соответствие содержания доклада содержанию работы | | |
| 2. | Выделение основной мысли работы | | |
| 3. | Качество изложения материала | | |
| 4. | Общая оценка за доклад | | |
| III. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ | | | |
| 1. | Вопрос 1 | | |
| 2. | Вопрос 2 | | |
| 3. | Вопрос 3. | | |
| 4. | Общая оценка за ответы на вопросы | | |
| 5. | ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ | | |

## Критерии оценки презентации

| Критерии оценивания | Максимальное количество баллов | Оценка преподавателя | Оценка группы | Итоговая оценка |
|---|---|---|---|---|
| Титульный слайд с заголовком | 5 | | | |
| Дизайн слайдов | 10 | | | |
| Использование дополнительных эффектов PowerPoint (смена слайдов, звук) | 5 | | | |
| Список источников информации | 5 | | | |
| Содержание | | | | |
| Широта кругозора | 15 | | | |
| Логика изложения материала | 15 | | | |
| Правильность и точность речи во время защиты презентации | 10 | | | |
| Организация | | | | |
| Текст хорошо написан | 10 | | | |
| Слайды представлены в логической последовательности | 15 | | | |
| Слайды распечатаны в формате А 4 | 10 | | | |
| Общие баллы | 100 | | | |

## Карта оценки способностей студента при выполнении письменной работы

| **Характеристика письменного ответа по заданной теме** | **Балл**<br><br>**Оценка** |
|---|---|
| Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном раскрытии проблемы.<br><br>Знание проблемы демонстрируется на фоне понимания ее в системе изучаемой науки и деятельности специалиста в области ФКиС.<br><br>Письменный ответ формулируется в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует профессионально-педагогическую позицию студента. | отлично |
| Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании изучаемыми понятиями<br><br>Письменный ответ формулируется в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует профессионально-педагогическую позицию студента.<br><br>Допущены ошибки в формулировке проблемы, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. | хорошо |
| Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемой проблемы, вследствие непонимания студентом ее существенных и несущественных признаков. В ответе отсутствуют выводы.<br><br>Письменная работа требует поправок, коррекции. | удовлетворительно |
| Дан неполный ответ (или ответ отсутствует), представляющий собой разрозненные отрывочные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определении проблемы<br><br>Присутствует нелогичность изложения. Письменный текст оформлен с орфографическими ошибками. Отсутствуют выводы. | неудовлетворительно |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение
высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«14» апреля 2026 г.
протокол № 9
Заведующая кафедрой
П.Е.Багновская

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе и
молодежной политике
А.В.Мазурина
«26» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ИНОСТРАННЫЙ (НЕМЕЦКИЙ) ЯЗЫК

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

*Направленность (профиль программы): «Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс -1, 2, 3
Семестр – 1, 2, 3, 4, 5
Промежуточная форма контроля - зачет (2 семестр),
контрольная работа-3 семестр
Итоговая форма контроля – экзамен (5 семестр)

Рабочую программу разработали:
ст.преподаватель Лобанова И.В.

Смоленск 2026

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

| | |
|---|---|
| Рабочая программа<br>обсуждена на заседании кафедры<br>«___» _____ 20____г.<br>протокол №_____<br>Заведующая кафедрой<br>П.Е.Багновская _____ | УТВЕРЖДАЮ<br>И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике<br>_____ А.В.Мазурина<br>«_____» _____ 20____г. |

Рабочая программа по дисциплине

# ИНОСТРАННЫЙ (НЕМЕЦКИЙ) ЯЗЫК

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

*Направленность (профиль программы): «Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс -1, 2, 3
Семестр – 1, 2, 3, 4, 5
Промежуточная форма контроля - зачет (2 семестр),
контрольная работа-3 семестр
Итоговая форма контроля – экзамен (5 семестр)

Рабочую программу разработали:
ст.преподаватель Лобанова И.В.

Смоленск 2026

СОДЕРЖАНИЕ


| | Стр. |
|---|---|
| 1. Выписка из федерального государственного образовательного стандарта | 4 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине | 4 |
| 3. Место дисциплины в структуре ОПОП | 5 |
| 4. Объём дисциплины и виды учебной работы | 6 |
| 5. Содержание дисциплины | 6 |
| 5.1. Количество часов по видам занятий | 6 |
| 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий | 7 |
| 5.2.1. Содержание лекционных занятий | - |
| 5.2.2. Содержание практических занятий | 7 |
| 6. Самостоятельная работа студентов | 9 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | 11 |
| 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины | 11 |
| 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы | 13 |
| 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля | 13 |
| 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине | 14 |
| 7.2.3. Вопросы к зачету (экзамену) | 17 |
| 8. Перечень основной и дополнительной литературы | 18 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet | 18 |
| 9.1 Электронные библиотечные системы | 18 |
| 9.2 Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы | 18 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 19 |
| 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины | 19 |

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Рабочая программа дисциплины «Иностранный язык» разработана в соответствии с Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (ПС):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (ПДО);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (ИМД);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (РО).

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по блоку 1 дисциплины «Иностранный язык» составляет не более 50 % от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию данного блока.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает

сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:** - грамматику и лексику иностранного языка; - о спорте в странах изучаемого 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; - правила составления рефератов и аннотаций к текстам по теме. | **Педагог - 01.003 А/01.6** - Электронные ресурсы, необходимые для организации различных видов деятельности обучающихся - Основные характеристики, методы развития коммуникативной сферы обучающихся различного возраста на занятиях по дополнительным общеобразовательным программам | УК-1, УК-4, ОПК-10 |
| **Уметь**: - устанавливать письменный и устный контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; - излагать свои мысли в письменной и устной формах на иностранном языке для решения задач профессиональной деятельности; - вести диалог по пройденной тематике; - дискутировать по темам; - излагать в форме реферата, аннотировать, а также переводить профессионально значимые тексты с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык. | **Педагог - 01.003 А/01.6** - Анализировать возможности и привлекать ресурсы внешней социокультурной среды - Создавать педагогические условия для формирования и развития самостоятельного контроля и оценки обучающимися процесса и результатов освоения образовательной программы | УК-1, УК-4, ОПК-10 |
| **Иметь опыт:** - коммуникации в устной и письменной формах по пройденной тематике; - навыков анализа прочитанного материала и использования творческого потенциала. -аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта; - публичной речи на | **Педагог - 01.003 А/01.6** - Организация, в том числе стимулирование и мотивация, деятельности и общения, обучающихся на учебных занятиях Консультирование обучающихся и их родителей (законны | УК-1, УК-4, ОПК-10 |

| | | |
|---|---|---|
| иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия). | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Иностранный (немецкий) язык» относится к обязательной части основной образовательной программы (Б1.О.01). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1,2 и 3 курсах по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет (2 семестр), контрольная работа (3 семестр). Вид итоговой аттестации: экзамен (5 семестр).

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

*заочная форма обучения*

| Виды учебной работы | | Всего часов | Семестры | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **32** | 4 | 4 | 6 | 6 | 12 |
| Лекции | | - | - | | - | - | - |
| Семинары | | - | - | | - | - | - |
| Практическая работа | | 32 | 4 | 4 | 6 | 6 | 12 |
| Лабораторные работы | | - | - | | - | - | - |
| **Промежуточная и итоговая аттестация (контрольная работа, зачет, экзамен)** | | 13 | - | зачет (4) | к/р | - | экзамен (9) |
| **Самостоятельная работа** | | 423 | 38 | 74 /4 | 38 | 38 | 55/9 |
| **Общая трудоемкость** | **Часы** | **288 8 зач.ед** | **42** | **78/4** | **44** | **44** | **67/9** |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практич. занятия | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 курс | 84 | | 8 | 76 |
| **1. Я – студент.**<br>Имя существительное и артикль. Личные местоимения. Спряжение глаголов в презенсе. Числительные.<br>Порядок слов в предложении.<br>Притяжательные местоимения. Глаголы с отделяемыми и неотделяемыми | 42 | - | 4 | 38 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| приставками.<br>Отрицание. Словообразование. | | | | |
| **2. Наш университет.**<br>Склонение личных местоимений. Предлоги. Возвратные глаголы. Модальные глаголы. Сложное прошедшее время перфект. Предпрошедшее время плюсквамперфект. Сложносочиненное предложение. Парные союзы. | 42 | - | 4 | 74 |
| **2 курс** | 88 | | 12 | 76 |
| **3. Германия. Немецкоязычные страны.**<br>Неопределенно-личное местоимение “man”. Безличные глаголы и местоимение es. Простое прошедшее время претеритум. Порядок слов в придаточном предложении. Придаточное предложение дополнительное. Придаточное предложение условия. | 44 | - | 6 | 38 |
| **4. Город.**<br>Степени сравнения прилагательных и наречий. Будущее время глагола футурум. Инфинитив. Придаточное предложение цели, причины, времени. | 44 | - | 6 | 38 |
| **3 курс** | 77 | | 12 | 55 |
| **5. Физическое воспитание и спорт. Олимпийские игры.**<br>Пассив. Конъюнктив. Местоимённые наречия. Распространенное определение. Придаточное предложение определительное. | 77 | - | 12 | 55 |
| Индивидуальная работа по подготовке к зачету | 4 | - | - | 4 |
| Индивидуальная работа по подготовке к экзамену | 9 | - | - | 9 |
| **Всего:** | 288 | - | 32 | 243/13 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.2. Содержание практических занятий

1. *РАЗДЕЛ, МОДУЛЬ, ТЕМА*: **Я - студент** (4 часа)

Грамматика: Имя существительное и артикль. Личные местоимения. Спряжение глаголов в презенсе. Числительные. Порядок слов в предложении. Притяжательные местоимения. Глаголы с отделяемыми и неотделяемыми приставками. Отрицание. Словообразование. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Я - студент». Текст: “Ich bin Student”. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний устной и письменной форм коммуникации на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; излагать свои мысли на иностранном языке в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; навыков коммуникации в устной и письменной формах на иностранном языке для

решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4, ОПК-10).

*2. РАЗДЕЛ, МОДУЛЬ, ТЕМА:* **Наш университет** (4 часа)

Грамматика: Склонение личных местоимений. Предлоги. Возвратные глаголы. Модальные глаголы. Сложное прошедшее время перфект. Предпрошедшее время плюсквамперфект. Сложносочиненное предложение. Парные союзы. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Тексты: « Unsere Universitat", "Die Deutsche Hochschule für Körperkultur". Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний устной и письменной форм коммуникации на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; излагать свои мысли на иностранном языке в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; навыков коммуникации в устной и письменной формах на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4, ОПК-10).

3. *РАЗДЕЛ, МОДУЛЬ, ТЕМА*: **Германия. Немецкоязычные страны (6** часов)

Грамматика: Неопределенно-личное местоимение "man". Безличные глаголы и местоимение es. Порядок слов в придаточном предложении. Придаточное предложение дополнительное. Придаточное предложение условия. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Германия. Немецкоязычные страны». Тексты: "Deutschland", Deutschsprachige Lander". Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний устной и письменной форм коммуникации на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; излагать свои мысли на иностранном языке в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; навыков коммуникации в устной и письменной формах на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4, ОПК-10).

*4. РАЗДЕЛ, МОДУЛЬ, ТЕМА:* **Город** (6 часов)

Грамматика: Степени сравнения прилагательных и наречий. Простое прошедшее время претеритум. Будущее время глагола футурум. Инфинитив. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Город». Тексты: "Smolensk", "Stadtverkehr". Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний устной и письменной форм коммуникации на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; излагать свои мысли на иностранном языке в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; навыков коммуникации в устной и письменной формах на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4, ОПК-10).

*5. РАЗДЕЛ, МОДУЛЬ, ТЕМА:* **Физическое воспитание и спорт. Олимпийские игры.** (12 часов)

Грамматика: Пассив. Придаточное предложение цели, причины, времени. Конъюнктив. Местоимённые наречия. Распространенное определение. Придаточное предложение определительное. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Тексты: “Wir treiben Sport”, “ Olympische Spiele”. Устная речь: Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний устной и письменной форм коммуникации на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; излагать свои мысли на иностранном языке в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; навыков коммуникации в устной и письменной формах на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4, ОПК-10).

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам и выполняет самостоятельные задания:

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| | РАЗДЕЛ (МОДУЛЬ) 1<br>Я - СТУДЕНТ | | |
| 1.<br><br><br>2.<br><br><br>3. | Переписать слова и выражения в спортивный словарь, пользуясь немецко-русским словарем. Выучить слова.<br>Перевести тексты “Ich bin Student”, “Mein Freund und seine Familie” на русский язык, выписать в словарь незнакомые слова.<br>Выполнить грамматические задания. Имя существительное и артикль. Личные местоимения. Спряжение глаголов в презенсе. Числительные. Порядок слов в предложении. Притяжательные местоимения. Глаголы с отделяемыми и неотделяемыми приставками. Отрицание. Словообразование.<br>Подготовить ответы на вопросы по теме «Я студент». Подготовить пересказ темы. | 38 | Проверка индивидуальных словарей.<br>Проверка чтения и перевода текстов.<br>Проверка выполнения грамматических упражнений. Опрос пересказа темы. |
| | РАЗДЕЛ (МОДУЛЬ) 2<br>НАШ УНИВЕРСИТЕТ | | |
| 1.<br><br><br>2.<br><br><br>3. | Переписать слова и выражения в спортивный словарь, пользуясь немецко-русским словарем. Выучить слова.<br>Перевести тексты “Unsere Universitat”, “Die Deutsche Hochschule für Körperkultur (DHfK )” на русский язык, выписать в словарь незнакомые слова.<br>Выполнить грамматические задания. Склонение личных местоимений. Предлоги. Возвратные глаголы. Модальные глаголы. Сложное прошедшее время перфект. | 74 | Проверка индивидуальных словарей.<br>Проверка чтения и перевода текстов.<br>Проверка выполнения грамматических упражнений. Опрос пересказа темы. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Предпрошедшее время плюсквамперфект. Сложносочиненное предложение. Парные союзы.<br>4. Подготовить ответы на вопросы по теме «Наша академия». Подготовить пересказ темы. | | |
| РАЗДЕЛ (МОДУЛЬ) 3<br>ГЕРМАНИЯ. НЕМЕЦКОЯЗЫЧНЫЕ СТРАНЫ | | | |
| 1.<br>2.<br>3.<br>4. | Переписать слова и выражения в спортивный словарь, пользуясь немецко-русским словарем. Выучить слова.<br>Перевести тексты “Deutschland”, “Deutschsprachige Lander” на русский язык, выписать в словарь незнакомые слова.<br>Выполнить грамматические задания. Неопределенно-личное местоимение “man”. Безличные глаголы и местоимение es. Простое прошедшее время претеритум. Порядок слов в придаточном предложении. Придаточное предложение дополнительное. Придаточное предложение условия.<br>Подготовить ответы на вопросы по темам «Германия». «Немецкоязычные страны». Подготовить пересказ тем.<br>Литература: [2] – с. 5-11. [5] – с.83 | 38 | Проверка индивидуальных словарей.<br>Проверка чтения и перевода текстов.<br>Проверка выполнения грамматических упражнений. Опрос пересказа тем. |
| РАЗДЕЛ (МОДУЛЬ) 4<br>ГОРОД | | | |
| 1.<br>2.<br>3.<br>4. | Переписать слова и выражения в спортивный словарь, пользуясь немецко-русским словарем. Выучить слова.<br>Перевести тексты “Stadtverkehr”, Dialoge, “Smolensk” на русский язык, выписать в словарь незнакомые слова.<br>Выполнить грамматические задания. Степени сравнения прилагательных и наречий. Будущее время глагола футурум. Инфинитив. Придаточное предложение цели, причины, времени.<br>Подготовить ответы на вопросы по теме «Смоленск». Подготовить пересказ темы. | 38 | Проверка индивидуальных словарей.<br>Проверка чтения и перевода текстов.<br>Проверка выполнения грамматических упражнений. Опрос пересказа темы. |
| РАЗДЕЛ (МОДУЛЬ) 5<br>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ. ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. | | | |
| 1.<br>2. | Переписать слова и выражения в спортивный словарь, пользуясь немецко-русским словарем. Выучить слова.<br>Перевести тексты “Wir treiben Sport”, “Olympische Spiele”, “Sport in Deutschland” на русский язык, выписать в словарь незнакомые | 55 | Проверка индивидуальных словарей.<br>Проверка чтения и перевода текстов.<br>Проверка |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | слова.<br>3. Выполнить грамматические задания. Пассив. Конъюнктив. Местоимённые наречия. Распространенное определение. Придаточное предложение определительное.<br>4. Подготовить ответы на вопросы по темам «Физическое воспитание и спорт», «Олимпийские игры». Подготовить пересказ тем. | | выполнения грамматических упражнений. Опрос пересказа тем. |

**Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно.**

*Основная:*

1. Лобанова, И.В. Практикум по немецкому языку для студентов заочного обучения СГАФКСТ : учебное пособие / И.В. Лобанова .— Смоленск: СГАФКСТ, 2020 .— 37 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/783329 (дата обращения: 04.02.2022)

*Дополнительная*

1. Лобанова, И.В. Тексты для дополнительного чтения: пособие по немецкому языку для студентов СГУС / И.В. Лобанова .— 2022 .— 34 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/785184 (дата обращения: 03.03.2022)
2. Лобанова И.В. Методические рекомендации по немецкому языку. Тексты и задания для подготовки к экзамену по немецкому языку для студентов СГУС – Смоленск: СГУС, 2022.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| **УК-1**<br>– способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.<br>**УК-4**<br>- способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном и иностранном(ых) | **Педагог - 01.003 А/01.6**<br>- Электронные ресурсы, необходимые для организации различных видов деятельности обучающихся<br>- Основные характеристики, методы развития коммуникативной сферы обучающихся различного возраста на занятиях по дополнительным общеобразовательным программам | **Знает:**<br>- основные понятия и терминологию на иностранном языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП;<br>- правила словообразования лексических единиц, правила их сочетаемости и правила употребления в иностранном языке;<br>- правила воспроизведения изучаемого материала в категориях основных дидактических единицах иностранного языка в контексте изучаемых тем; |

| | | |
|---|---|---|
| языке<br>**ОПК-10**<br>- способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта | **Педагог - 01.003 А/01.6**<br>- Анализировать возможности и привлекать ресурсы внешней социокультурной среды<br>- Создавать педагогические условия для формирования и развития самостоятельного контроля и оценки обучающимися процесса и результатов освоения образовательной программы<br><br>**Педагог - 01.003 А/01.6**<br>- Организация, в том числе | - образование основных грамматических конструкций иностранного языка;<br>- 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;<br>- все основные виды чтения;<br>**Умеет:**<br>на иностранном языке:<br>- выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации);<br>- правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме;<br>- пользоваться языковой и контекстуальной догадкой для раскрытия значения незнакомых слов; - вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме;<br>- получать общее представление о прочитанном тексте;<br>- определять и выделять основную информацию текста;<br>- обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту;<br>- определять важность (ценность) информации;<br>- переводить профессионально значимые тексты с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык;<br>**Имеет опыт:**<br>- деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией на иностранном языке;<br>- публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание |

| | | |
|---|---|---|
| | стимулирование и мотивация, деятельности и общения, обучающихся на учебных занятиях Консультирование обучающихся и их родителей (законны | по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия). |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

***Текущий контроль*** осуществляется в виде:

- устного опроса, чтения и перевода текстов, пересказа темы;
- проверки выполнения заданий;
- вопросно-ответных упражнений;
- контрольных переводов и контрольных работ;
- тестирования по грамматике;
- письменного перевода текста по специальности.

***Промежуточный контроль*** - зачет (2 семестр), контрольная работа (3 семестр)

***Итоговый контроль*** – экзамен (5 семестр)

**Содержание контрольной работы**

**I. Прочтите и переведите следующий текст. Выпишите незнакомые слова с переводом.**

Deutschland

Die BRD liegt in der Mitte Europas. Sie grenzt im Westen an die Niederlande, Belgien, Luxemburg und Frankreich, im Süden an die Schweiz und an Österreich, im Osten an die Tschechische Republik und an Polen. Im Norden grenzt Deutschland an Dänemark, außerdem bilden die Nordsee und die Ostsee eine natürliche Grenze wie die Alpen im Süden.

Die Hauptstadt der BRD ist Berlin. Die BRD besteht aus 16 Bundesländern: Baden-Württemberg (Landeshauptstadt - Stuttgart), Bayern (München), Berlin, Brandenburg (Potsdam), Bremen, Hamburg, Hessen (Wiesbaden), Mecklenburg-Vorpommern (Schwerin), Niedersachsen (Hannover), Nordrhein-Westfalen (Düsseldorf), Rheinland-Pfalz (Mainz), Saarland (Saarbrücken), Sachsen (Dresden), Sachsen-Anhalt (Magdeburg), Schleswig-Holstein (Kiel) und Thüringen (Erfurt). Berlin, Bremen und Hamburg sind Stadtstaaten.

Die BRD ist ein demokratischer und sozialer Bundesstaat. Sie ist ein Rechtsstaat. Das Staatswappen Deutschlands ist ein rotbewehrter schwarzer Adler. Die Staatsflagge ist schwarz-rot-gold.

Die Verfassungsorgane der Bundesrepublik sind der Bundespräsident, das Parlament und die Regierung. Das Staatsoberhaupt der BRD ist der Bundespräsident. Das deutsche Parlament besteht aus dem Bundestag und dem Bundesrat. Die Bundesregierung besteht aus dem Bundeskanzler und den Bundesministern.

Die Fläche Deutschlands beträgt über 356000 Quadratkilometer. Hier leben über 80 Millionen Menschen.

Deutschland ist ein führendes Industrieland. Von großer Bedeutung sind die Landwirtschaft, die Forstwirtschaft und die Fischerei.

Deutschland verfügt über einige Bodenschätze (Braun- und Steinkohle, Eisenerz, Mineralien).

Die Oberfläche des Landes ist auf folgende Weise gestaltet: Der nördliche Teil ist ein Tiefland, der südliche ist gebirgig. Am höchsten sind die Bayerischen Alpen. Die größten Flüsse des Landes sind der Rhein, die Elbe, die Donau, die Oder. Die größten Seen sind der Bodensee und der Müritzsee. Das Klima des Landes ist gemäßigt.

**Beantworten Sie Fragen**

1. Wo liegt Deutschland? 2. An welche Länder grenzt es? 3. Wie heißt die Hauptstadt der BRD? 4. Ist Deutschland ein Bundesstaat? 5. Aus wieviel Bundesländern besteht die BRD? 6. Welche Bundesländer sind Stadtstaaten? 7. Wie sehen das Staatswappen und die Flagge der BRD aus? 8. Wie groß ist die Fläche

Deutschlands? 9. Wie viele Menschen leben dort? 10. Gehört die BRD zu den führenden Industrieländern der Welt? 11. Über welche Bodenschätze verfügt Deutschland? 12. Wie ist der nördliche und der südliche Teil des Landes gestaltet? 13. Wie heißen die höchsten Berge Deutschlands? 14. Ist das Land reich an Wäldern? 15. Wie ist das Klima des Landes? 16. Welche großen Flüsse fließen in Deutschland? 17. Welche Seen gibt es auf dem Territorium des Landes?

**II. Выполните грамматические задания.**

**1.Образуйте предложения с местоимением "man" и переведите их на русский язык .**

1.die Hände, waschen, vor dem Essen 2. zubereiten, diese Speise, recht oft, in meiner Familie

**2. Переведите предложения с безличным местоимением "es" на русский язык.**

1. Es ist bereits halb sieben. 2. Es ist schon spät zum Spaziergehen. 3. Heute ist es windig. 4. Wie geht es deinen Eltern? 5. Wie steht es mit deiner Jahresarbeit? 6. In diesem Roman handelt es sich um ein historisches Ereignis. 7. In jenem Geschäft gibt es viele billige Waren. 8. Es hat die ganze Nacht geblitzt und gedonnert. 9. Immer gibt es irgendeinen Ausweg. 10. Im Artikel geht es um den Umweltschutz.

**3 Напишите предложения в Präteritum**

1. Wir (schreiben) eine Klausurarbeit. 2. Inna (verbringen) den Urlaub im Ausland. 3. Du (geben) eine falsche Antwort . 4. Unsere Mannschaft (teilnehmen) an diesem Wettkampf. 5. Ihr (arbeiten) recht gut. 6. Die Studenten (sein) zur Stunde bereit. 8. Ich (haben) wenig Zeit.

**4. Образуйте предложения с** придаточными дополнительными и условия **и переведите их на русский язык.**

1. Das Wetter ändert sich so oft, daß (Man kann alles erwarten.) 2. Sagen Sie bitte, ob (Sie sind heute abend frei). 3. (Ich erhalte keinen positiven Bescheid in dieser Sache), betraue ich meinen Rechtsanwalt mit der Angelegenheit. 4. Die **PIN** (die Persönliche Identifikations-Nummer) braucht man, (man will mit seiner Scheckkarte Geld aus dem Automaten holen).

## Содержание зачета

До зачета выполнить тест соответствующего семестра. Зачет получают студенты, не имеющие задолженностей по материалу семестра.

***Итоговый контроль*** – экзамен

## Содержание экзамена

1. Письменный перевод со словарем с иностранного языка на русский язык спортивного текста по специальности, объемом 1000 – 1500 печатных знаков.

3. Пересказ одной из пройденных устных тем.

К сдаче экзамена допускаются студенты, не имеющие задолженностей по текущей успеваемости и сдавшие все зачеты.

## 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

**1 семестр**

A. Grammatik

*Wortfolge.*

1: a) Er beteiligt sich oft an den Wettstreiten.
b) Er oft beteiligt sich an den Wettstreiten.

2: a) Morgen haben wir drei Doppelstunden.
b) Morgen wir haben drei Doppelstunden.

3: a) Sie Verbringen die Freizeit im Freien?
b) Verbringen Sie die Freizeit im Freien?

4: a) Wohin gehst du nach dem Unterricht?
b) Wohin du gehst nach dem Unterricht?

*Präsens*

1. Dieser Student … immer fleiβig.
a)arbeit b)arbeiten c)arbeitetd)arbeitest

2.Ihr … Platz hier, und ich setze mich ans Fenster.
a)nimmt b)nehmen c)nehme d)nehmt

3. Er … mir einen guten Rat.
a)gebt b)gibt c)gibst

2…. du die Flugreise?
a)verträgst b)verträgt c)vertragst

5.Ich lege mich ins Bett und … .
a)einschlafe b)einschlafen c)schlafe ein
B. Lexik
1. Unsere Familie besteht aus vier …..
a)Personen, b)Herren c) Onkeln
2.Die Tochter meiner Tante ist meine … .
a)Nichte b)Base c)Schwiegersohn
3.Der Bruder meines Vaters ist mein…
a)Onkel b)Enkel c)Vetter
4. Der dritte Wochentag ist….
a)Montag, b)Mittwoch, c)Dienstag,
5. Es ist 21 Uhr.
a)Wie spät ist es? b) Wozu spät ist es? c)Wann ist es spät?
7.An unserer Uni ist das Studium … .
a)pflichtbewusst b)wehrpflichtig c) gebührenpflichtig

**2 семестр**

A. Grammatik
*Perfekt*
1.Der Sportler … schnell gelaufen.
a)sind d)hat c)ist
2.Ich … die Aufgabe gemacht.
a)bin b)habe c)hat
3.Wir … in der Akademie lange geblieben.
a)haben b)seid c) sind
*Modalverben*
1.Er … gut Schach spielen.
a)könnt b) kann c)kannt
2.Du … nicht rauchen.
a) darfst b)dürfst c)darf
3.Nach dem Unterricht … ich in die Turnhalle gehen.
a)musse b) müsse c)muss
4.Mein Vetter … Leistungssportlerin werden.
a)wolle b)wollt c)will
5.Ich lerne Englisch, aber lieber … ich Französisch lernen.
a)muss b)möchte c) kann
B. Lexik
1.Viele Menschen … gern Sport.
a)treffen b)treiben c)treten d)tadeln
2.Fuβball ist eine sehr populare … .
a)Olympiade b)Stadion c)Sportart d)Sportfest
3.Unsere Studenten nehmen an verschiedenen … teil.
a)Wettbewerben b)Wetterbeobachtungen c)Wettbüros d)Western
4. … nehme ich Eis und Obst.
a)als Vorspeise b)als Beilage c)als Hauptgericht d)als Nachspeise

**3 семестр**

A. Grammatik
*Setzen Sie Infinitivgruppen mit um ... zu, statt ... zu, ohne ... zu.*
a)Olaf geht in den Schwimmbecken, … (dort trainieren).
b)Wir nehmen Taxi, … (mit dem eigenen Auto fahren).
c)Wieder geht er zum Unterricht, … (die Hausaufgaben gemacht haben).
*Präteritum*
1.Der Winter … sehr kalt.
a) war b)wart
2.Die Mannschaft … im Wettkampf Erfolg.
a)hatte b)hattet

3.Es … windig.
a)wurdet b)wurde
4. Ich … zum Treffen rechtzeitig.
a) kame b)kam
6.Ihr … am Vortrag fleiβig.
a)arbeitetet b)arbeitet
7.Den ganzen Weg … er zu Fuss.
a)ging b)gang
*Futurum*
a)Die Meisterschaft wird finden im Oktober statt.
b)Die Meisterschaft wird im Oktober stattfinden.
B. Lexik
1. Das erste Mal wurde Smolensk … urkundlich erwähnt.
a) im Jahre 1380 b)im zehnten Jahrhundert c) im Jahre 863
2.Man nennt Smolensk … .
a) eine „Hauptstadt“ b) eine „Schlüsselstadt“ c) eine „Schlummerstadt“.
3. Smolensk ist reich an … .
a) Segelschiffen b)Sehenswürdigkeiten c) Seeräubern
4. In der Stadt gibt es viele … .
a). Denkmäler b) Denksportaufgaben c) Denksteine

**4 семестр**

Satzgefüge
*Objektsatz:*
Wir haben gehört, …
a)dass der Zug zehn Minuten Verspätung hat
b)ob der Zug zehn Minuten Verspätung hat
*Bedingungssatz*
a)Wir besuchen eine Gaststätte, wenn du am Abend Zeit hast.
b) Wir besuchen eine Gaststätte, wenn du hast am Abend Zeit.
B. Lexik
1.Deutschland liegt … .
a)im Nahen Westen b)im Süden Europas c)in der Mitte Europas
2.Die Vereinigung Deutschlands vollzog sich … .
a)1992 b)1945 c)1990
3.Die Hauptstadt von Osterreich heiβt ….
a)Wien b)Oslo c)Genf

**5 семестр**

*Pronominaladverbien*
1. Mein Freund erinnert sich oft an diese Reise. Ich erinnere mich auch … .
a) woran b) daran
2.Ich träume von einem neuen Computer. Und … träumst du?
a) wodurch b)wovon
3. … interessieren Sie sich am meisten?
a)dafür b)wofür
*Präsens Passiv*
a.Täglich eine Menge von E-Mails wird verschickt.
b.Täglich wird eine Menge von E-Mails verschickt.
*Präteritum Passiv*
a.Das erste Sonnenkraftwerk ist auf Sizilien in Betrieb genommen.
b.Das erste Sonnenkraftwerk wurde auf Sizilien in Betrieb genommen.
*Perfekt Passiv*
a) Der Urlaub ist interessant verbracht.
b) Der Urlaub ist interessant verbracht worden.
*Futurum Passiv*
a)Der Vertrag wird Ende der Woche abgeschlossen werden.

b) Der Vertrag wird Ende der Woche abgeschlossen worden.
*Erweitertes Attribut*
a)der grenzende an die Schweiz Staat
b) der an die Schweiz grenzende Staat
*Attributtsatz*
1.Die Vorlesung, … , war recht interessant.
a)das du versäumt hast
b)die du versäumt hast
2.Dieser Schriftsteller, …, ist mein Landsmann.
a)deren Bücher so populär sind
b)dessen Bücher so populär sind
*Kausalsatz*
Ich kann jetzt leider nicht arbeiten, ….. .
a)denn ich Kopfschmerzen habe.
b) weil ich Kopfschmerzen habe.

## 7.2.3. Вопросы к экзамену

**Вопрос 1**

Чтение, письменный перевод текстов:
Vorbereitende überlegungen, Therapie nach dem Pech-Schema, Laufen hilft gegen alles (1), Laufen hilft gegen alles (2), Medikamente im Betreuerkoffer, Marathontraining (I), Marathontraining (II), Tennisanlagen in Hagen, Die Rolle des Sports; Wer fit ist, hat es leichter

**Вопрос 2**

Расскажите: о себе и своей семье; о нашей академии; о Смоленске или о своем родном городе; о Германии; о занятиях физической культурой и спортом; об Олимпийских играх.

**Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.**

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| **УК-4**<br>- способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном и иностранном(ых) языке<br>**УК-1**<br>– способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.<br>**ОПК-10**<br>- способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта | | |
| **Знания (знать): Пороговый уровень** | **Знает:** основную иноязычную терминологию направления адаптивной физической культуры, русские эквиваленты основных слов и выражений профессиональной речи; нормы профессиональной деловой письменной речи; международные стандарты видов служебных документов. | Устный опрос, контрольная работа, тест |
| **Умения (уметь): Стандартный уровень** | **Умеет:** работать с иностранной литературой по направлению подготовки; работать со словарем (читать транскрипцию, находить переводы фразеологических единиц). | Тесты, дискуссия, реферат с презентацией |

| | | |
|---|---|---|
| **Навыки (владеть): Эталонный уровень** | **Владеет:** иностранной разговорной речевой деятельностью применительно к сфере бытовой и профессиональной коммуникации; формами деловой переписки с иностранными партнерами; основами реферирования и аннотирования иностранной литературы по специальности. | Тест, творческий проект |

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

*Основная:*

1. Лобанова, И.В. Практикум по немецкому языку для студентов заочного обучения СГАФКСТ : учебное пособие / И.В. Лобанова .— Смоленск: СГАФКСТ, 2020 .— 37 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/783329 (дата обращения: 04.02.2022)

*Дополнительная*

1. Лобанова, И.В. Тексты для дополнительного чтения: пособие по немецкому языку для студентов СГУС / И.В. Лобанова .— 2022 .— 34 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/785184 (дата обращения: 03.03.2022)
2. Лобанова И.В. Методические рекомендации по немецкому языку. Тексты и задания для подготовки к экзамену по немецкому языку для студентов СГУС – Смоленск: СГУС, 2022.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

***Справочно-информационные системы:***

1.«КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru

2.«Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Артефакт

Богатая коллекция разнообразных учебников, словарей, книг, мемуаров и личных дневников на разных языках.

2. https://deutschtraining.org/deutscher-wortschatz-sport/

3. https://deutschlernerblog.de/wortschatz-deutsch-wortschatz-lernen-wortschatzuebungen-deutsch/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студент обязан пользоваться вводимым на занятиях грамматическим материалом, вести активный и спортивный словарь в тетради, а также иметь словарь с самостоятельно выписанными словами по проходимым темам. Все устные темы должны быть записаны в тетради. При ответе в аудитории студент читает и переводит текст, пользуясь записанным словарем. Чтобы овладеть грамматическим материалом, студент работает дома с записями в тетради данной грамматической темы, используя указанное дополнительно учебное пособие. Затем он приступает к выполнению грамматических упражнений. Студент заучивает заданный активный лексический материал и приступает к работе над текстом (чтение, перевод, вопросно-ответные и другие упражнения, пересказ).

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины «Иностранный язык»:
– три персональных компьютера; ноутбук; класс с мультимедийной установкой; учебные карты: “Bundesrepublik Deutschland, physisch”, “Bundesrepublik Deutschland, politisch”, “Ausgewanderte Wörter“, “Deutschland *in Bildern*”.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 305 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Перечень технических средств обучения: ноутбук Samsung300E5A, проектор inFocusIN122a (стационарный), интерактивная доска с антибликовым покрытием, | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | | интерактивное устройство VirtualInk Mimio Xiinteractive, акустические колонки Genius SP-205B. | |
| 2. | Аудитория № 316 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 30; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная. | -//- |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 4. | Аудитория № 318а - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 24; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трехэлементная. | -//- |
| 5. | Аудитория № 318 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная. | -//- |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | | система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

«Согласовано»
Ответственный за ОПОП
по направлению 49.03.01
«Физическая культура»
к.п.н., доцент Антипенкова И.В.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

«Согласовано»
Ответственный за ОПОП
по направлению 49.03.01
«Физическая культура»
к.п.н., доцент Антипенкова И.В.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»**

**Кафедра ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ**

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«24» апреля 2026 г.
протокол № 9
Зав.кафедрой
П.Е.Багновская

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«26» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ИНОСТРАННЫЙ (АНГЛИЙСКИЙ) ЯЗЫК

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»**
**Направленность (профиль программы):**
**физкультурно-оздоровительные технологии**

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

Курс -1, 2, 3
Семестр – 1, 2, 3, 4, 5
Промежуточная форма контроля - зачет (2 семестр),
контрольная работа-3 семестр
Итоговая форма контроля – экзамен (5 семестр)

Рабочую программу разработали:
ст.преподаватель Дашдамирова И.В.

Смоленск 2026

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«___» _____ 20____г.
протокол №_____
Заведующая кафедрой
П.Е.Багновская _____

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
_____ А.В. Мазурина
«_____» _____ 20____г.

Рабочая программа по дисциплине

# ИНОСТРАННЫЙ (АНГЛИЙСКИЙ) ЯЗЫК

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

*Направленность (профиль программы): физкультурно-оздоровительные технологии*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс -1, 2, 3
Семестр – 1, 2, 3, 4, 5
Промежуточная форма контроля - зачет (2 семестр),
контрольная работа-3 семестр
Итоговая форма контроля – экзамен (5 семестр)

Рабочую программу разработали:
ст.преподаватель Дашдамирова И.В.

Смоленск 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта . 4
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 6
5. Содержание дисциплины ..... 6
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 7
5.2.2. Содержание практических занятий ..... 7
6. Самостоятельная работа студентов ..... 9
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 12
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе ..... 12
изучения дисциплины ..... 12
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 14
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 14
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине ..... 16
7.2.3. Вопросы к экзамену ..... 16
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 26
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 27
9.1. Электронные библиотечные системы ..... 27
9.2. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы ..... 27
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 27
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 28

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Рабочая программа дисциплины «Иностранный язык» разработана в соответствии с Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (ПС):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (ПДО);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (ИМД);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (РО).

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по блоку 1 дисциплины «Иностранный язык» составляет не более 50 % от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию данного блока.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:** - грамматику и лексику иностранного языка; - о спорте в странах изучаемого 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; - правила составления рефератов и аннотаций к текстам по теме. | **Педагог - 01.003 А/01.6** - Электронные ресурсы, необходимые для организации различных видов деятельности обучающихся - Основные характеристики, методы развития коммуникативной сферы обучающихся различного возраста на занятиях по дополнительным общеобразовательным программам | УК-1, УК-4, ОПК-10 |
| **Уметь**: - устанавливать письменный и устный контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; - излагать свои мысли в письменной и устной формах на иностранном языке для решения задач профессиональной деятельности; - вести диалог по пройденной тематике; - дискутировать по темам; - излагать в форме реферата, аннотировать, а также переводить профессионально значимые тексты с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык. | **Педагог - 01.003 А/01.6** - Анализировать возможности и привлекать ресурсы внешней социокультурной среды - Создавать педагогические условия для формирования и развития самостоятельного контроля и оценки обучающимися процесса и результатов освоения образовательной программы | УК-1, УК-4, ОПК-10 |
| **Иметь опыт:** - коммуникации в устной и письменной формах по пройденной тематике; - навыков анализа прочитанного материала и использования творческого потенциала. -аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта; - публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и | **Педагог - 01.003 А/01.6** - Организация, в том числе стимулирование и мотивация, деятельности и общения, обучающихся на учебных занятиях Консультирование обучающихся и их родителей (законны | УК-1, УК-4, ОПК-10 |

| | | |
|---|---|---|
| профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия). | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Иностранный (английский) язык» относится к обязательной части ОПОП (Б1.О.01). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1,2 и 3 курсах по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет (2семестр), контрольная работа (3 семестр). Вид итоговой аттестации: экзамен (5 семестр).

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

*заочная форма обучения*

| Виды учебной работы | | Всего часов | Семестры | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **32** | 4 | 4 | 6 | 6 | 12 |
| Лекции | | - | - | | - | - | - |
| Семинары | | - | - | | - | - | - |
| Практическая работа | | 32 | 4 | 4 | 6 | 6 | 12 |
| Лабораторные работы | | - | - | | - | - | - |
| **Промежуточная и итоговая аттестация (контрольная работа, зачет, экзамен)** | | 13 | - | зачет (4) | к/р | - | экз. (9) |
| **Самостоятельная работа** | | 243 | 38 | 74/4 | 38 | 38 | 55/9 |
| **Общая трудоемкость** | **Часы Зач.ед.** | **288 8** | **42** | **78/4** | **44** | **44** | **67/9** |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практич. занятия | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1 курс** | **120** | | **8** | **112** |
| **1. Я - студент.** Спряжение глаголов to be, to have. Множественное число существительных. Степени сравнения прилагательных и наречий. Неопределенные времена действительного залога. Местоимения. Оборот there is/there are. Тест №1. | 42 | - | 4 | 38 |
| **2. Город.** Продолженные времена действительного залога. Совершенные времена | 78 | - | 4 | 74 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| действительного залога. Модальные глаголы и их эквиваленты. | | | | |
| **2 курс** | **88** | | **12** | **76** |
| **3. Наш университет. Физическая культура и спорт в нашей стране.** Безличные упражнения. Функции и значения слов it, that, one. Participle I, Participle II. Неопределенные времена страдательного залога. Видеофильм. Тест № 2 | 44 | - | 6 | 38 |
| **4. Великобритания.** Неопределенные, продолженные времена страдательного залога. Совершенные времена страдательного залога. Тест № 3. | 44 | - | 6 | 38 |
| **3 курс** | **67** | | **12** | **55** |
| **5. Олимпийские игры. Специализация.** Образование и употребление всех временных форм глагола в действительном и страдательном залоге. Словообразование. Дискуссия. | 67 | - | 12 | 55 |
| Индивидуальная работа по подготовке к зачету | 4 | - | - | 4 |
| Индивидуальная работа по подготовке к экзамену | 9 | - | - | 9 |
| **Всего:** | 288 | - | 32 | 243/13 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.2. Содержание практических занятий

**Тема 1**: **Я - студент (4 часа)**

Грамматика: Спряжение глаголов to be, to have. Множественное число существительных. Степени сравнения прилагательных и наречий. Неопределенные времена действительного залога. Местоимения. Оборот there is/there are. Выполнение грамматических упражнений. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Я - студент». Текст: “About myself”. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы. Тест № 1.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний устной и письменной форм коммуникации на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; излагать свои мысли на иностранном языке в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; навыков коммуникации в устной и письменной формах на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4, ОПК-10).

**Тема 2: Город (4 часа)**

Грамматика: Продолженные времена действительного залога. Совершенные времена действительного залога. Модальные глаголы и их эквиваленты. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Город». Тексты: «Moscow – the Capital of the 1980 Olympic Games", "St.Petersburg". "Smolensk". Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний устной и письменной форм коммуникации на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; излагать свои мысли на иностранном языке в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; навыков коммуникации в устной и письменной формах на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4, ОПК-10).

**Тема 3**: **Наш университет. Физическая культура и спорт в нашей стране. (6 часов)**

Грамматика: Функции и значения слов it, that, one. Безличные предложения Participle I, Participle II. Неопределенные времена страдательного залога. Грамматические упражнения. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Наш университет». Тексты: "About our Academy", "British Universities", "Physical education and sports in Russia". Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ тем «Наш университет», «Физическое воспитание в России». Видеофильм «Наши выпускники на Олимпийских играх». Тест № 2.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний устной и письменной форм коммуникации на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; излагать свои мысли на иностранном языке в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; навыков коммуникации в устной и письменной формах на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4, ОПК-10).

**Тема 4: Великобритания (6 часов)**

Грамматика: Неопределенные времена страдательного залога. Продолженные времена страдательного залога. Совершенные времена страдательного залога. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Тексты: "Great Britain", "Sport in Great Britain", "London".Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ тем «Великобритания», «Спорт в Великобритании». Тест № 3.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний устной и письменной форм коммуникации на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия

и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; излагать свои мысли на иностранном языке в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; навыков коммуникации в устной и письменной формах на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4, ОПК-10).

**Тема 5: Олимпийские игры. Специализация (12 часов)**

Грамматика: Образование и употребление всех временных форм глагола в действительном и страдательном залоге. Словообразование (суффиксы существительных, прилагательных, глаголов). Префиксы. Словосложение. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Тексты: “The Olympic Games”, “Winter Olympic Games”, “Track-and-Field Athletics”, “Football”, “Wrestling”. Выполнение вопросно-ответных упражнений по темам. Пересказ тем «Олимпийские игры», «Специализация». Дискуссия на тему «Специализация».

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний устной и письменной форм коммуникации на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; излагать свои мысли на иностранном языке в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; навыков коммуникации в устной и письменной формах на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4, ОПК-10).

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| №п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Колич. часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| | Тема 1<br>Я - студент | | |
| 1.<br><br><br>2.<br><br><br>3. | Переписать слова и выражения в спортивный словарь, написать их транскрипцию, пользуясь англо-русским словарем. Выучить слова.<br>Чтение и перевод текста “About myself”, выписать в словарь незнакомые слова из текста.<br>Выполнение грамматического задания. Подготовка пересказа темы «Я – студент».<br>Литература: [1] – с. 5-9. [5] – с.10-12, 14-19, 27-29, 29-33, 34-36, 37-40. | 38 | Устный опрос слов. Проверка чтения и перевода текста.<br>Проверка индивидуальных словарей.<br>Проверка устного и письменного выполнения грамматических упражнений. Опрос пересказа. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тема 2<br>ГОРОД | | | |
| 1.<br><br><br>2.<br><br><br><br>3.<br><br><br><br>4. | Переписать слова и выражения в спортивный словарь, написать их транскрипцию, пользуясь англо-русским словарем. Выучить слова.<br>Чтение и перевод текстов, выписать в словарь незнакомые слова из текстов -«Moscow – the Capital of the 1980 Olympic Games", "St.Petersburg", "Smolensk" .<br>Выполнение грамматического задания. Модальные глаголы и их эквиваленты. Продолженные и совершенные времена действительного залога.<br>Подготовить ответы на вопросы по темам «Биография», «Город». Подготовка пересказ по теме.<br>Литература: [1] – с. 10-15. [5] – с.20-24, 43-45, 46-50, 56-59. | 74 | Устный опрос слов. Проверка индивидуальных словарей.<br>Проверка чтения и перевода текста.<br>Проверка устного и письменного выполнения грамматических упражнений.<br>Беседа по устным темам. Опрос пересказа по теме. |
| Тема 3<br>НАШ УНИВЕРСИТЕТ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В НАШЕЙ СТРАНЕ | | | |
| 1.<br><br><br>2.<br><br><br>3.<br><br><br><br>4. | Переписать слова и выражения в спортивный словарь, написать их транскрипцию, пользуясь англо-русским словарем. Выучить слова.<br>Чтение и перевод текстов, выписать в словарь незнакомые слова из текстов" About our Academy", "Physical culture and sports in Russia'.<br>Выполнение грамматического задания по темам: Неопределенные времена действительного залога. Безличные предложения. Функции слов that, one, it. Причастие I, II.<br>Подготовить ответы на вопросы по теме «Наш университет». Подготовка пересказа по темам. Подготовка к просмотру видеофильма.<br>Литература: [2] – с. 5-11. [5] – с.83-85, 33-34, 65-68, 53-56. | 38 | Устный опрос слов. Проверка индивидуальных словарей.<br>Проверка чтения и перевода текста.<br>Проверка устного и письменного выполнения грамматических упражнений. Опрос пересказа по темам. Деловая игра. Видеофильм «Наши выпускники на Олимпийских играх». |
| Тема 4<br>ВЕЛИКОБРИТАНИЯ | | | |
| 1.<br><br><br>2. | Переписать слова и выражения спортивный словарь, написать их транскрипцию, пользуясь англо-русским словарем. Выучить слова.<br>Чтение и перевод текстов, выписать в словарь незнакомые слова из текстов -<br>"Great Britain", "Sport in Great Britain", | 38 | Устный опрос слов. Проверка индивидуальных словарей.<br>Проверка чтения и перевода текста. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3.<br><br><br>4. | “London”.<br>Выполнение грамматического задания: Неопределенные, продолженные, совершенные времена страдательного залога.<br>Подготовить ответы на вопросы по темам «Великобритания», «Спорт в Великобритании». Подготовка пересказа по темам.<br>Литература: [2] – с. 12-15. [5] – с.53-54. | | Проверка устного и письменного выполнения грамматических упражнений. Опрос пересказа. |
| Тема 5<br>ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ | | | |
| 1.<br><br><br>2.<br><br><br><br>3.<br><br><br><br><br>4. | Переписать слова и выражения спортивный словарь, написать их транскрипцию, пользуясь англо-русским словарем. Выучить слова.<br>Чтение и перевод текстов, выписать в словарь незнакомые слова из текстов “The Olympic Games”, “Winter Olympic Games”, “Track-and-Field Athletics”, “Football”, “Wrestling”.<br>Выполнение грамматического задания: Времена действительного и страдательного залогов (повторение). Словообразование (суффиксы существительных, прилагательных, глаголов, префиксы, словосложение, конверсия).<br>Подготовить ответы на вопросы по темам «Олимпийские игры», «Специализация». Подготовка к дискуссии на английском языке по теме «Специализация». Письменные переводы текстов.<br>Литература: [3] – 5-11. [4] – с. 5-6, 9-10, 11-12. 13-14. [5] – с. 72-75, 37-56. | 55 | Устный опрос слов. Проверка индивидуальных словарей.<br>Проверка чтения и перевода текста.<br>Проверка устного и письменного выполнения грамматических упражнений. Опрос пересказов.<br>Дискуссия по теме «Специализация». |

## Список литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно


1. Багновская П.Е., Дашдамирова И.В. Методические рекомендации по английскому языку для студентов 1 курса факультета заочного обучения СГАФКСТ. Смоленск, 2019. – с.15
2. Багновская П.Е., Дашдамирова И.В. Методические рекомендации по английскому языку для студентов 2 курса факультета заочного обучения СГАФКСТ. Смоленск, 2019. – с. 15
3. Багновская П.Е., Дашдамирова И.В. Методические рекомендации по английскому языку для студентов 3 курса факультета заочного обучения СГАФКСТ. Смоленск, 2019. - с. 11
4. Дашдамирова И.В., Дроздова Н.П., Филатова Л.А. Практикум по чтению и переводу текстов на английском языке по специализациям для студентов 2 курса СГАФКСТ. -Смоленск, 2014. - 52 с.
5. Практическая грамматика английского языка: учебно-методическое пособие «Практическая грамматика английского языка» для

студентов 1-2 курсов факультета физической культуры, спорта и оздоровительных технологий по направлениям подготовки 49.03.04 «Спорт» 49.03.01 «Физическая культура»: [16+] / авт.-сост. П. Е. Багновская, И. В. Дашдамирова; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 80 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730272. – Текст: электронный.

6. Словообразование в английском языке: учебно-методическое пособие: [16+] / авт.-сост. И. В. Дашдамирова, Л. А. Жебрунова; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 49 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730275. – Текст: электронный.

7. Спортивная лексика: терминологический справочник: словарь: [16+] / авт.-сост. И. В. Дашдамирова, Е. М. Шукаева; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2026. – Часть 2. – 48 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730943. – Текст: электронный.

8. Спортивная лексика: терминологический справочник: словарь: [16+] / авт.-сост. И. В. Дашдамирова, Е. М. Шукаева. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2026. – Часть 1. – 45 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730942. – Текст: электронный.

9. Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский словарь. 75 тыс. слов. – Москва, «Ладком», 2017 – 608 стр.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| **УК-1**<br>– способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.<br>**УК-4**<br>- способен осуществлять деловую | **Педагог - 01.003 А/01.6**<br>- Электронные ресурсы, необходимые для организации различных видов деятельности обучающихся<br>- Основные характеристики, методы развития коммуникативной сферы обучающихся различного возраста на занятиях по дополнительным | **Знает:**<br>- основные понятия и терминологию на иностранном языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП;<br>- правила словообразования лексических единиц, правила их сочетаемости и правила употребления в иностранном языке;<br>- правила воспроизведения |

| | | |
|---|---|---|
| коммуникацию в устной и письменной формах на государственном и иностранном(ых) языке<br>**ОПК-10**<br>- способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта | общеобразовательным программам<br><br>**Педагог - 01.003 А/01.6**<br>- Анализировать возможности и привлекать ресурсы внешней социокультурной среды<br>- Создавать педагогические условия для формирования и развития самостоятельного контроля и оценки обучающимися процесса и результатов освоения образовательной программы<br><br>**Педагог - 01.003 А/01.6**<br>- Организация, в том числе стимулирование и мотивация, деятельности и | изучаемого материала в категориях основных дидактических единицах иностранного языка в контексте изучаемых тем;<br>- образование основных грамматических конструкций иностранного языка;<br>- 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;<br>- все основные виды чтения;<br>**Умеет:**<br>на иностранном языке:<br>- выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации);<br>- правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме;<br>- пользоваться языковой и контекстуальной догадкой для раскрытия значения незнакомых слов; - вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме;<br>- получать общее представление о прочитанном тексте;<br>- определять и выделять основную информацию текста;<br>- обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту;<br>- определять важность (ценность) информации;<br>- переводить профессионально значимые тексты с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык;<br>**Имеет опыт:**<br>- деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной |

| | | |
|---|---|---|
| | общения, обучающихся на учебных занятиях Консультирование обучающихся и их родителей (законны | терминологией на иностранном языке;<br>- публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия). |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

***Текущий контроль*** осуществляется в виде:

- устного опроса, чтения и перевода текстов, пересказа темы;
- проверки выполнения заданий;
- вопросно-ответных упражнений;
- контрольных переводов и контрольных работ;
- тестирования по грамматике;
- письменного перевода текста по специальности.

***Промежуточный контроль*** - зачет (2 семестр), контрольная работа (3 семестр)

***Итоговый контроль*** – экзамен (5 семестр)

**Содержание контрольной работы**

1. Прочтите и переведите следующий текст. выпишите незнакомые слова по тексту в словарь с транскрипцией и переводом.

**The British Universities**

When people speak about higher education in Great Britain they usually think of university education. There are 48 universities in Great Britain 36 in England, 8 in Scotland, 1 in Wales and 2 in Northern Ireland.

The leading universities in England are Oxford, Cambridge and London. English universities differ greatly from each other. They differ in the date of foundation, history, traditions, general organization, methods of teaching, way of students' life; etc .Each university has its own problems.

The oldest and most famous universities in England are Oxford and Cambridge. They were founded in the Middle Ages. Apart from lectures, teaching is carried out by tutorial system, for which these two universities have always been famous. This is a system of individual teaching. Every student has a tutor, who plans his students' work. Each student goes to his tutor once a week to discuss the work, which the student has prepared.

Sport is very popular among students. Rowing in fours or eights occupies a leading place in the sporting life of universities. The annual race between Oxford and Cambridge teams has become almost a national festival.

Примечания к тексту:

Apart from lectures - кроме лекции

Carry out - осуществлять

Tutorial system - система прикрепления студентов к отдельным консультантам

2. Повторите функции и значения слов it, that, one; простые и неличные формы глагола: Participle I, Participle II; неопределенные времена страдательного залога. функции и значения слов it, that, one; простые и неличные формы глагола: Participle I, Participle II; неопределенные времена страдательного залога.

Повторив грамматический материал, приступайте к выполнению упражнений.

1. Перепишите и переведите следующие предложения на русский язык, учитывая изменения значений слов it, that, one в зависимости от выполнения ими грамматических функций:

It is necessary to train regularly. That coach was a student of our institute. The book that I am reading is very interesting. Our trainer is an experienced one, he is a Master of Sport.

2. Перепишите и переведите на русский язык следующие предложения, учитывая различные значения глаголов (модальное, смысловое, вспомогательное):

I am a student. I have the first degree in track-and-field. We have taken part in many competitions. We have to study English.

3. Перепишите и переведите на русский язык следующие предложения, подчеркните сказуемое и определите его временную форму и залог:

Образец: We have already translated the text.

have translated - Present Perfect, Active

I have been a member of the institute team. The finals for Russia Cup were played last Sunday. The biathlon has been cultivated in our country only since 1965. Who will be included in the team, which is to represent our country? The national gymnastics championship is being held in Moscow now. Football is played by two teams of 11 players each. We had had our training by 8 o'clock in the evening.

4. Перепишите и переведите на русский язык следующие предложения, обращая внимание на функции и перевод Participle I, Participle II:

The leading sportsmen of our country have taken part in this contest. The first gold medal won by the Russian sportsmen was a surprise. We shall be training at 6 o'clock tomorrow. Now a new sport complex is being built in our country. This famous sportsman has been awarded with the order.

4. Прочитайте вопросы и примерные ответы на них. Умейте отвечать на эти вопросы.

Вопросы по теме "Наша академия”

1. Where do you study? - I study at the Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism. 2. Where is the Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism situated? - The Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism is situated in Gagarin Avenue. 3. When did you enter the Academy? - I entered the Academy in 2008.4. When will you graduate from

the Academy? - I'll graduate from the Academy in 2013. 5. What faculty do you study in? - I am a student of the extra-mural faculty. 6. Who is the Dean of the extra-mural faculty? - Comrade S. is the Dean of the extra-mural faculty. 7. What year student are you? -I am a second-year-student. 8. What subjects do you study this term? - I study biochemistry, physiology, philosophy, a foreign language and others. 9. What sport facilities are there at the Academy of Physical Culture, Sports and Tourism? - There are different sport facilities at the Academy gymnasiums, sports grounds and a stadium. 10. Are there many Masters of Sport among the students of the academy? – Yes, there are. 11. There are many Masters of Sport among the students of the Academy. 12. Where do the graduates of the Academy work? - The graduates of the Academy work at schools in different parts of the country. 13. What specialists does the Academy train? - The Academy trains the teachers of physical culture and coaches.

**Содержание зачета**

До зачета выполнить тест соответствующего семестра. Зачет получают студенты, не имеющие задолженностей по учебному материалу семестра.

***Итоговый контроль*** – экзамен

**Содержание экзамена**

1. Письменный перевод со словарем с иностранного языка на русский язык спортивного текста по специальности, объемом 1000 – 1500 печатных знаков.

2. Пересказ одной из пройденным устных тем.

К сдаче экзамена допускаются студенты, не имеющие задолженностей по текущей успеваемости и сдавшие все зачеты.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

*Тест № 1(1 семестр)*

Дроздова Н.П., Филатова Л.А. Методические рекомендации по английскому языку для проведения тестов со студентами 1-2 курсов СГАФКСТ. Смоленск, 2015

стр. 4, упр. 1, 2, 5

стр. 5, упр. 1, 2, 4, 5

*Тест № 2 (4 семестр)*

Дроздова Н.П., Филатова Л.А. Методические рекомендации по английскому языку для проведения тестов со студентами 1-2 курсов СГАФКСТ. Смоленск, 2015

стр. 8-9, упр. 2, 3, 5, 6, 8, 9

стр. 11-12, (чтение и перевод текста «Москва-столица Олимпиады-80»

*Тест № 3(55 семестр)*

Дроздова Н.П., Филатова Л.А. Методические рекомендации по английскому языку для проведения тестов со студентами 1-2 курсов СГАФКСТ. Смоленск, 2015

стр. 9, упр. 1, 2, 3, 5, 6

стр. 12-13, (чтение и перевод текста «Пушкин и спорт»

### 7.2.3. Вопросы к экзамену

**Вопрос 1**

Прочитайте и переведите письменно со словарем один из текстов: “Football in Russia”, “Cycling”, “Rugby”, “Active Tourism”, “Three London Olympics”, Biathlon”, “Boxing”,” Gymnastics”, “Volleyball”, “Tennis”, “Swimming”, “Football in Great Britain”, “American Football”, “Fencing in Japan”, “Training in Ice Hockey”.

**Вопрос 2**

Расскажите: о себе и своей семье; что вы знаете о нашем университете; что вы знаете о Смоленске, или расскажите о своем родном городе; что вы знаете о Великобритании; о своей специализации; что вы знаете о спорте в нашей стране, что вы знаете об Олимпийских играх.

## Экзаменационные тексты

### Training in Ice Hockey

The most important thing is planning by coach beforehand. Plan your training before you arrive at the skating-rink and write the plan down. This simple but important step will do much to ensure a successful training.

It is a good idea to discuss training with your players and the coach should arrive 15 minutes or so earlier but it will make your ice time more effective and the players will perform better because they know what is coming next.

The coach must keep as many players as possible active during the work-out. This begins with the planning of practice sessions, continued on the ice. The most common problem is waste of too much time giving coaching instructions on the ice. Explain in the dressing room[1] (using chalk and a board) and use ice time to practice. Use the variety of interesting drills[2]. Your players not be bored on the ice.

Warm up the players` muscles, especially as they get older, to avoid muscles injuries. It is particularly important when it is cold.

It is best to work on the skills at the beginning of the training when the ice is in good condition. Remember the importance of planning these drills so as many players as possible are working at a given time. Be sure your most important player – goalkeeper – is doing something all the time. Skating is the most important of all skills, that’s why 25-50% of your training time should be devoted to skating.

Be sure that each work-out is fun for the players and for you.

*Notes:*

1. dressing room - раздевалка
2. drill – упражнение

### American Football

Walter Camp (1859-1925), American football player and coach, is called the “father of American football”. He made most of the basic rules. There are 11 players in a team. The game is played on a grass field with an oval leather ball. A game usually lasts two and a quarter hours or more.

Football in the USA dates back as[1] 1609, when the colonists from England were kicking an air-filled bladder[2] as they did in Britain. It was a rough form of football. In 1880 the development of the American game began. The game had become so brutal, with many injuries that there were protests across the country and demands for the ban of the game. Football was becoming so rough and

dangerous that it came under heavy criticism. The rules of the game were revised in 1894 and the duration of the game was cut from 90 to 70 minutes.

But the brutal game continued. 1905 was one of the worst seasons resulting in 18 deaths and 159 other injuries. There was such a storm of protest that president Theodore Roosevelt[3] demanded that the brutality and foul play must be eliminated. After the First World War important games attracted great attention in the press. Football has become great business.

*Notes:*

1. as far back as – относится, восходит
2. bladder - камера
3. Theodore Roosevelt – Теодор Рузвельт

## Football in Great Britain

Football is one of the most popular games all over the world. In old Japan[1] and China[2] a game like football was very popular. Football in England was widely spread among peasants. The game was cruel and dangerous, that is why football was officially banned by King Edward II. In spite of royal orders football remained the game of English common people.

The history of modern football began in the 19th century, when in 1863 the Football Association was formed in London. A week later new rules were accepted. Those rules were changed and many times.

Football is probably the most popular sport in Great Britain. Most boys are born with the ability to play football. They play it at school, in public parks. As adults they play as members of amateur teams or as professionals in teams competing in football leagues.

Professional football, which every week provides entertainment[3] for hundreds of thousands of people in England, is as much a business as it is a sport. In addition to it League games the Football Association holds an annual Cup competition. The Cup final match is played at Wembley[4] stadium in north-west London on the first Saturday of May and is a national event attended by the Queen (or King) who presents the Cup to the captain of the winning team.

*Notes:*

1. Japan - Япония
2. China - Китай
3. entertainment - развлечение
4. Wembley – Уэмбли

## Swimming

It may seem strange that swimming was not included in ancient Olympic games though people had known it long ago. Both in ancient Greece and Rome swimming was as important as reading. Soldiers often sailed to other lands and fought on seas too. They were taught swimming for life saving.

As a sport swimming was practiced in Japan. There swimming contests were before the new era. Since the 17th century it was taught at schools. But the Japanese did not let foreigners into their country. That is why it were Europeans who developed swimming and made it a sport.

One of the earliest swimming competitions in Europe was held in 1515 in Venice[1]. First swimming schools began to appear at the end of the 18th century. Swimmers trained and contested mostly in rivers and lakes, which was possible only in summer. In the 19th century indoor swimming pools appeared and swimming became very popular.

Many countries organized national swimming championships, and the first European championship was held in 1890. Six years later swimming became the Olympic sport and in 1908 the International Swimming federation was formed. But the first world championship was held only in 1973, or 65 years later!

Swimming was not popular in Russia. Trainings were possible only in summer and sportsmen could not achieve good results.

*Notes:*

1. Venice - Венеция

## Tennis

Tennis is the kind of sport played all over the world. It is a very beautiful game and people willingly practice it. Playing tennis is one of the best means for developing and strengthening the health of our youth. The game develops many good qualities, such as strength, agility, stamina, willpower. Tennis is played with a small ball and rackets on a court. Court surface are different according to the climate. Experienced tennis players must use different tactics against every rival. Experts say that a tennis player`s style reflects his character.

Tennis is one of the favourite games all over the world and the number of people, who play it, is great. The tournament, held at Wimbledon[1] for two weeks at the end of June and the beginning of July, is a great international festival held every summer. The Wimbledon Cup for men and women is the most important tennis event.

There are special landmaerks[2] in the history of every sport. In Russian tennis one can point out[3] 1958, the year when our players took part in the traditional competition for the first time. The debut of our tennis players was made in Britain, and foreign experts were surprised by their performance. More and more people of all ages were attracted by the game and the number of participants in our country increased. Our players have steadily gained international experience, and regularly took part in international events.

*Notes:*

1. Wimbledon - Уимблдон
2. landmark - веха
3. point out – выделить

## Volleyball

Volleyball originated in America. The game was developed as a modification of tennis. For some time, people didn`t show any great interest in this game. But after the first exhibition of the game in Springfield, Massachusetts in 1896 volleyball had become popular.

In the beginning the game had a few simple rules. The first complete set of rules[1] was formulated in 1917 and since then volleyball has seen many additions and modifications as the game developed and became more specialized. Volleyball

has spread to far off land[2] and it is played all over the world. The International Volleyball Association was formed in 1947. In 1957 volleyball was officially recognized as an Olympic event.

People of all ages easily master volleyball. It is a simple but interesting game which doesn`t require any special equipment or long training. Volleyball has a good effect upon the health of people. It develops many good qualities, such as quick thinking, will-power, fast reaction, a feeling of comradeship, etc.

As volleyball can be played both indoors and outdoors, it is an all-season sport[3]. The game is adopted[4] to schools and universities since it provides[5] for varying amount of players.

Volleyball is played not only as a recreative sport but also as a competitive sport. It is annually making tremendous progress in many countries and today it is one of the leading sports.

*Notes:*

1. the complete set of rules
2. to far of land – полный список правил
3. an all-season sport – отдаленные уголки
4. is adopted - применима
5. provides for – предусматривает

## Gymnastics

Gymnastics originally meant “Physical exercises”. The term was first used in ancient Greece and it applied to all forms of athletic exercises such as running, jumping, javelin throwing, and wrestling. In Greece young people were taught different exercises and the basic principles were written in ancient books. Ancient Romans[1] developed Greek exercises and added new apparatuses such as horses.

Gymnastics had its beginning in Germany early in the 19$^{th}$ century and soon spread in Europe. It was taught at schools and armed forces. Many gymnastics clubs were organized. But gymnastics was known only in some big cities. Nowadays gymnastics is one of the most popular kinds of sport in our country. We can`t imagine an educational establishment without a gym.

Gymnastic exercises are a compulsory element of training in many kinds of sport. They develop the human body harmoniously. Gymnastics develops good body coordination, grace strength, courage.

Gymnastics is regarded as one of the best means of physical training. It includes several forms; each has its own specific tasks. Remedial gymnastics[3] is widely used at medical institutions. It is a medical treatment and prophylactic of diseases by means of physical culture.

*Notes:*

1. Roman - римлянин
2. apparatuses – снаряд (гимн.)
3. remedial gymnastics – лечебная гимнастика

## Boxing

Fist fighting or boxing is known for a very long time. It was popular in ancient Greece where boxers were very strong. Their bouts lasted for many hours. Historians wrote about boxers, whose punch could kill a bull. The only protection

of the boxer was a light bronze helmet on his head. And of course his strength to stand[1] the terrible hits they exchanged. Winners were those who could stand through the bout and make[2] the other fall.

In old Russia fist fighting was widely spread. They were held during fairs[3] and holidays. In winter a vast area was marked on the Moskva River ice with thick ropes to keep the public off[4]. Russian tzars were often present there and watched the fights. Twi fighters usually began the competitions which often ended in mass "wall-to-wall" fights.

Boxing in its modern form originated from Great Britain. In the course of time[5] English boxing became a sport. Boxing rules were written at the end of the 19th century. After public performances boxing spread rapidly and won international recognition. First international boxing matches took place in 1902 and in 1908 boxing was included in the programme of the Olympic Games. Boxing is very popular in our country. Many our boxers became world and Olympic champions.

*Notes:*

1. to stand - выдерживать
2. make - заставить
3. fair - ярмарка
4. to keep the public off – держать публику в отдалении
5. in the course of time – с течением времени

## Biathlon

Biathlon is one of the popular winter sports. It is a combined sport event of cross-country skiing and rifle[1] shooting. Biathlon appeared in the north of Europe in the 18th century. Ski races were held in deserted areas where the danger of wolves and bears was quite obvious. That`s why many sportsmen took shotguns[2] or rifles. Many skiers brought home prizes for sport competitions.

All this suggested the idea of holding ski races combined with target shooting during the race. At the beginning of the 20th century military patrol ski races became popular in Norway, Finland, Sweden and other countries. This military patrol race was shown as a demonstration event in the 1928 Olympic games. Programme and remained there till 1948. In 1948 the International Union of modern pentathlon and biathlon was organized, which held the first world championship in biathlon in 1958. Two years later it was included in the winter Olympics programme. World championships are held every year. Shooting is conducted with small rifles. A competitor may have only one pair of marked skis and one marked rifle. Every competitor fires[3] over a distance of 50 m at mechanical targets.

In our country biathlon is practiced since 1957 when the first national championship was held.

*Notes:*

1. rifle - винтовка
2. shotgun - ружье
3. fire – стрелять

## Three London Olympics

London hosted its first Olympic Games (the 4th Olympic Games) by accident in 1908. They were to be held in Rome[1], but the eruption of Vesuvius[2] required large sums of money for rebuilding[3]. So it was London where the tradition of the opening ceremony began, the tug-of-war[4] made its first, and last, Olympic appearance.

The Olympic Games returned to London 40 years later, to the country starved after the war. These were the Austerity Games[5]. No new stadiums were built; athletes were asked to bring their own towels. Since food was still rationed, British Olympians ate whale meat for extra protein. Other countries helped and sent food. Some countries brought their own food for their athletes. Germany and Japan were not invited.

The Paralympic Games originated in Britain in 1948, when a group of World War II veterans with spinal injuries competed in archery at the hospital. The event coincided with the summer Olympics (the 14th Olympic Games).

In 2012 10,490 athletes from 204 countries and nearly 9 million spectators came to the third London Olympics (the 30th Olympic Games). The British capital has spent billions on new sport facilities. Many fans got to venues using the world1s oldest underground which was opened in 1863. The Olympic Park occupies nearly a square mile and has eight of 34 Olympic facilities including an aquatic centre. A new high-speed train took 25,000 passengers an hour from central London to Olympic Park in 7 minutes.

*Notes:*

1. Rome - Рим
2. the eruption of Vesuvius – извержение Везувия
3. rebuilding - восстановление
4. tug-of-war – перетягивание каната
5. Austerity Games – «аскетичные» игры

## Active Tourism

Health is always in fashion. That`s why[1] people all over the world prefer active rest. Rest time in the wilds[2] becomes more and more important. Temperate continental climate with warm but not hot summer makes your vacation attractive at any time of the year.

The most available[3] type of active tourism, not requiring significant monetary investments or special equipment, is hiking. You will be offered unforgettable trips to wildlife reserves[4], walking excursions in national parks. Such pleasant physical load during walking trips will add you strength and good mood.

If you prefer to see as much as possible at one shot[5], all you need is a bicycle trip. It gives the traveler an opportunity to see the most wonderful historical monuments, to ride narrow wood paths along rivers, to enjoy the countryside.

Fans of water sports will also find activities according to their wish: windsurfing, yachting, water skis, diving, rowing. In addition, you may go on an interesting canoeing or rafting trip. Travelling agencies have developed numerous water routes of different difficulty level for both beginners and[6] professionals.

A lot of people are fond of skiing. They prefer to visit ski resorts to improve their health and have a good rest. Some people are interested in horseback riding requiring only elementary skills.

Use an opportunity of active tourism and you will maintain your health and good mood for a long time.

*Notes:*

1. that`s why – вот почему
2. the wilds - природа
3. available - доступный
4. wildlife reserves – природные заповедники
5. at one shot - сразу
6. both…and… - и…и

## Rugby

Rugby appeared in 1859 at Ruby School. Rugby is a town in central England best known for the public school[1] (Rugby School) where rugby was first played. That is why[2] the game took the name of its birthplace.

Rugby School is one of the nine oldest public schools founded in 1567. Many of the graduates of such schools hold high positions in the political and economic life of the country. On the wall at Rugby School there is a plaque[3]. It reads: “This stone commemorates the exploit of William Webb Ellis, who with a fine disregard for the rules of football as played in his time, first took the ball in his hands and ran with it, thus originating the distinctive feature of the rugby game”.

Rugby is a game played by two teams of 15 players with an oval ball. The game consists of two halves of 40 minutes each and a five-minute interval. There are eight forwards and seven defence players in a team. Each player has his own duties.

The players spend much time lying in the mud or on top of each other and become very dirty, but do not need to wear such protective clothing as players in American football. There is professional Rugby League[4] in the north England, formed in 1895. But elsewhere the game is played by amateurs. There is Rugby Union[5] among amateurs, founded in 1871. Rugby is the national sport in Wales.

*Notes:*

1. that is why – вот почему
2. plaque - доска
3. Rugby League – Лигарегби
4. Rugby Union – Союзрегби

## Cycling

Cycling is something that almost everyone does as a child. People choose cycling for many reasons: to get to work or to enjoy the countryside. Cycling is not only good for one`s health and for the environment, it is also great fun. Cycling can do much to restore the capacity for work. Besides, it is an affordable[1] and money saving kind of transport. A bike, some basic tools, a pump do cost money, but these are one-time payments. No fuel is needed for a bike, no fee for parking. A bike is both an ideal form of transport and an excellent way of exercising

outdoors. With bike you can often visit places that would be simply impossible to reach in a car – a narrow path, for example.

It is impossible to say with certainty who invented the bicycle. But we may say that it appeared in the second half of the 19th century and in 1869 the first cycle race was held in Paris. Soon bicycle races on the road became popular in Europe. In 1903 the editor of one of the magazines held a race around Europe to promote his magazine. So the cycle race the Tour de France[2] began.

Cycling became very popular in many European countries on the eve of World War II, when millions of people were using the cycle for both fun and[3] transportation. Cycling today is a widely spread sport and pastime[4] among people of all ages. As the bike supports your weight and has less strain on the joints[5] than many other sports, cycling is an ideal kind of sports for older people.

*Notes:*

1. affordable -доступный
2. Tour de France – «Тур де Франс»
3. both…and… - и…и…
4. pastime - времяпрепровождение
5. strain on the joints – нагрузка на суставы

## Football in Russia

In our country first football teams appeared in 1897 in Petersburg. Before the First World War it was played in 33 Russian towns. In 1912 the national team of Russia took part in the Olympic Games and lost because the players were not well trained. The team consisted of the players from Moscow and Petersburg who met for the first time on board[1] the ship on their way to Stockholm[2].

The first national championship was held after the end of the Civil War in 1922. People liked football and popularized it all over the country. But there were no contacts at all with the world game until 1945, when the famous and talented team Dynamo Moscow visited England and did well against top British clubs. It caused a real sensation among football fans in Western Europe. The team made an unbeaten tour of four matches.

Russian football players took their Olympic start in 1952, and at once could make the finals, but lost to Yugoslavia. They won the Olympic tournament of 1956 in Melbourne[3] and became the Olympic champions.

Football is one of the most popular games in our country. It is played everywhere from big cities to small villages. The main football events are Russia championships and Russia Football Cup which are held every year.

*Notes:*

1. on board – на борту
2. Stockholm - Стокгольм
3. Melbourne – Мельбурн

## Fencing in Japan[1]

Fencing was introduced to the Japanese[2] people in 1932. A young man popularized the sport on his return from France, but a full-scale[3] development of fencing was due to[4] the programme of the preparation for the 1964 Olympic

Games in Tokyo Olympics the Japanese team did an excellent job of obtaining the fourth place in men`s foil team title.

The Japan Fencing Association regularly sends fencers to the World Championships, the Olympic Games, world junior championships and to some of the World Cup events, but they haven`t been able to improve the results mentioned above. In 2013 Japan organized an international event for the first time – the World Cup. And in 2004 it was the host of the World Cup for the second time.

The Japan Fencing Association makes a strenuous effort to achieve good results at international competitions, to win gold medals at the Olympics. That`s why it pays attention to the training of fencing coaches. There are a lot of fencing clubs in Japan aimed at schoolchildren doing this kind of sports. Many of them participate in the National Youth Games every year. Some top young fencers visit Germany every year, participate in international events and achieve good results. Many of them are high school and college students. The majority of such fencers leave the spot after graduation due to[4] their work. Only a small number of fencers continue to compete until the age of about thirty.

*Notes:*

1. Japan - Япония
2. Japanese – японец, японский
3. full-scale – в полном объёме
4. due to - благодаря
5. foil - рапира

**Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.**

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| **УК-4**<br>- способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном и иностранном(ых) языке<br>**УК-1**<br>– способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.<br>**ОПК-10**<br>- способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта | | |
| **Знания (знать): Пороговый уровень** | **Знает:** основную иноязычную терминологию направления адаптивной физической культуры, русские эквиваленты основных слов и выражений профессиональной речи; нормы профессиональной деловой письменной речи; международные стандарты видов служебных документов. | Устный опрос, контрольная работа, тест |
| **Умения (уметь):**<br>**Стандартный уровень** | **Умеет:** работать с иностранной литературой по направлению подготовки; работать со словарем (читать | Тесты, дискуссия, реферат с презентацией |

| | | |
|---|---|---|
| | транскрипцию, находить переводы фразеологических единиц). | |
| **Навыки (владеть): Эталонный уровень** | **Владеет:** иностранной разговорной речевой деятельностью применительно к сфере бытовой и профессиональной коммуникации; формами деловой переписки с иностранными партнерами; основами реферирования и аннотирования иностранной литературы по специальности. | Тест, творческий проект |

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы


1. Багновская П.Е., Дашдамирова И.В. Методические рекомендации по английскому языку для студентов 1 курса факультета заочного обучения СГАФКСТ. Смоленск, 2019. – с.15
2. Багновская П.Е., Дашдамирова И.В. Методические рекомендации по английскому языку для студентов 2 курса факультета заочного обучения СГАФКСТ. Смоленск, 2019. – с. 15
3. Багновская П.Е., Дашдамирова И.В. Методические рекомендации по английскому языку для студентов 3 курса факультета заочного обучения СГАФКСТ. Смоленск, 2019. - с. 11
4. Дашдамирова И.В., Дроздова Н.П., Филатова Л.А. Практикум очтению и переводу текстов на английском языке по специализациям для студентов 2 курса СГАФКСТ. -Смоленск, 2014. - 52 с.
5. Практическая грамматика английского языка: учебно-методическое пособие «Практическая грамматика английского языка» для студентов 1-2 курсов факультета физической культуры, спорта и оздоровительных технологий по направлениям подготовки 49.03.04 «Спорт» 49.03.01 «Физическая культура»: [16+] / авт.-сост. П. Е. Багновская, И. В. Дашдамирова; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 80 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730272. – Текст: электронный.
6. Словообразование в английском языке: учебно-методическое пособие: [16+] / авт.-сост. И. В. Дашдамирова, Л. А. Жебрунова; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 49 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730275. – Текст: электронный.
7. Спортивная лексика: терминологический справочник: словарь: [16+] / авт.-сост. И. В. Дашдамирова, Е. М. Шукаева; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2026. – Часть 2. – 48 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730943. – Текст: электронный.

8. Спортивная лексика: терминологический справочник: словарь: [16+] / авт.-сост. И. В. Дашдамирова, Е. М. Шукаева. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2026. – Часть 1. – 45 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730942. – Текст: электронный.

9. 7. Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский словарь. 75 тыс. слов. – Москва, «Ладком», 2017 – 608 стр.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа:http://lib.sportedu.ru

***Справочно-информационные системы:***

1.«КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru

2.«Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. The Essential Guide to Sports Vocabulary. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fluentu.com

2. Learning English Through Sports Communication .[Электронныйресурс]. – Режим доступа: https://www.edb.gov.hk

4. Learning English – Talking Sport – BBC. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:www.bc.co.uk>worldservice>talkingsport

5. Learn English For Your Career in Sports – Kaplan International[Электронныйресурс]. – Режимдоступа:.https://www.kaplaninternational.com

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Все студенты обязаны пользоваться вводимым на занятиях грамматическим материалом, вести активный и спортивный словарь в тетради, а также иметь словарь с самостоятельно выписанными словами по проходимым темам. Все устные темы должны быть записаны в тетради.

Студент переводит тексты, пользуясь словарем, и записывает все незнакомые слова с транскрипцией и переводом в словарь по домашнему чтению. При ответе в аудитории студент читает и переводит текст, пользуясь записанным словарем. Чтобы овладеть грамматическим материалом, студент работает дома с записями в тетради данной грамматической темы, используя

указанные учебники и учебные пособия, и только потом приступает к выполнению грамматических упражнений. Студент сначала заучивает заданный активный лексический материал и только потом приступает к работе с текстом (чтение, перевод, пересказ, вопросно-ответные и другие упражнения).

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- три персональных компьютера; ноутбук;
- класс с мультимедийной установкой;
- электронные таблицы по английскому языку;
- видеофильмы на английском языке.

| \п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 305 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Перечень технических средств обучения: ноутбук Samsung300E5A, проектор inFocusIN122a (стационарный), интерактивная доска с антибликовым покрытием, интерактивное устройство VirtualInkMimioXiinteractive, акустические колонки GeniusSP-205B. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| 2. | Аудитория № 316 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестаци | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 30; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная. | -//- |
| 3. | Аудитория № 317 - | Укомплектованы | -//- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная. | |
| 4. | Аудитория № 318а - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 24; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трехэлементная. | -//- |
| 5. | Аудитория № 318 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная. | -//- |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:
Ответственный за ОПОП
по направлению 49.03.01
«Физическая культура»
к.п.н., доцент Антипенкова И.В.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Russian Academic ONL 1Lic No level | | система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:
Ответственный за ОПОП
по направлению 49.03.01
«Физическая культура»
к.п.н., доцент Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«05» 06 / 20 26 г.
протокол № 10/26
Заведующий кафедрой
К.Н. Ефременков

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
молодежной политике
А.В. Мазурина
«05» 06 20 26 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ФИЛОСОФИЯ

Основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки**

**по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»**

***Направленность (профиль программы): физкультурно-оздоровительные технологии***

Уровень образования: бакалавриат
Формы обучения: заочная
Курс – 2
Семестр - 3, 4
Итоговая форма контроля: экзамен

Рабочую программу разработала:
доцент кафедры гуманитарных наук
к.п.н. И.А. Живуцкая

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО ……. 3
2. Результаты обучения по дисциплине ……. 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП …… 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ……. 5
5. Содержание дисциплины ……. 6
5.1. Количество часов по видам занятий ……. 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий …… 7
6. Самостоятельная работа студентов …… 17
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ……. 21
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины …… 21
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ……. 24
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 24
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине..... 24
7.2.3. Вопросы к зачету……..... 34
7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи…… 36
8. Перечень основной и дополнительной литературы ……. 36
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины …… 37
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……. 38
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ……. 41
ПРИЛОЖЕНИЕ 45

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

В результате освоения рабочей программы у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-1 – способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;

УК-5 – способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;

УК-6 – способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

## 2. Результаты обучения по дисциплине.

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и опыта или опыта деятельности, что в целом отражает

сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>предмет «Философия» в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов, его историю и место в мировой культуре и науке.<br>научное представление о результатах образования, путях их достижения и способах оценки | «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».<br>A/04.6<br>A/05.6<br>«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».<br>B/02.6<br>Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.<br>A/05.6 | УК-1;<br>УК-5<br>УК-6 |
| **Уметь:**<br>находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися<br>использовать в практике своей работы: культурно-исторический подход<br>владеть методами убеждения, аргументации своей позиции | «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».<br>A/04.6<br>A/05.6<br>«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».<br>B/02.6<br>Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.<br>A/05.6 | УК-1;<br>УК-5<br>УК-6 |

| | | |
|---|---|---|
| **Иметь опыт:**<br>развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни<br>формирования и реализации образцов и ценностей социального поведения, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного поведения<br>формирования общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира | «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».<br>А/04.6<br>А/05.6<br>«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».<br>В/02.6<br>Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.<br>А/05.6 | УК-1;<br>УК-5<br>УК-6 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «философия» относится к обязательной части 1 Блока дисциплин: Б1.О.03.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе в третьем и четвертом семестрах, по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – экзамен.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: История России, Основы российской государственности.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | | | | | | | | |
| Лекции | | 10 | | | 6 | 4 | | |
| Семинары | | | | | | | | |
| Практические занятия | | 4 | | | | 4 | | |
| Лабораторные работы | | | | | | | | |
| Промежуточная аттестация (экзамен) | | 9 | | | | 9 | | |
| Самостоятельная работа | | 85 | | | 30 | 55 | | |
| Общая трудоемкость | часы | 108 | | | 36 | 72 | | |
| | ЗЕ | 3 | | | 1 | 2 | | |

**5. Содержание дисциплины**

**5.1. Количество часов по видам занятий**

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебный работ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семинары | Практ. занятия | Лаборат. работы | Самост. работа | Промежуточ. аттестация (экзамен) |
| Раздел I. Основные этапы исторического развития философии. | 56 | 6 | | 2 | | 48 | |
| 1. Предмет философии. Место и роль философии в обществе. | 6 | 1 | | | | 5 | |
| 2. Античная философия. | 6 | 1 | | | | 5 | |
| 3. Философия эпохи Средневековья. | 6 | 1 | | | | 5 | |
| 4. Философия эпохи Возрождения (Ренессанс) | 6 | 1 | | | | 5 | |
| 5. Философия Нового времени и философия эпохи Просвещения | 6 | 1 | | | | 5 | |
| 6. Философия XIX – XX вв. | 6 | 1 | | | | 5 | |
| 7. Зарубежная философия XX-XXI вв. | 10 | | | 1 | | 9 | |
| 8. Русская философия IX – XXI вв. | 10 | | | 1 | | 9 | 9 |
| Раздел II Теоретический, | 43 | 4 | | 2 | | 37 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| системный курс философии | | | | | | | |
| 9. Учение о бытии (онтология) | 7 | 1 | | | | 6 | |
| 10. Философия человека (Антропология) | 7 | | | 1 | | 6 | |
| 11. Учение об обществе (Социальная философия) | 7 | | | 1 | | 6 | |
| 12. Проблемы сознания и познания | 7 | 1 | | | | 6 | |
| 13. Философское учение о развитии. Диалектика | 7 | 1 | | | | 6 | |
| 14. Философия как методология научного познания | 8 | 1 | | | | 7 | |
| Всего | 108 | 10 | | 4 | | 85 | 9 |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

Раздел I Основные этапы исторического развития философии (6 часов).

Тема 1. Предмет философии. Место и роль философии в обществе (1 час).

Место философии в системе гуманитарных наук. Предмет, объект и методы философии. Структура философского знания: разделы и уровни. Функции философии. Основной вопрос философии.

План лекции

1. Происхождение, предмет и методы философии.
2. Философия и мировоззрение.
3. Специфика философского знания.
4. Функции философии в обществе.
5. Основной вопрос философии.

Литература: 1, 2, 4.

Изучение темы направлено на приобретение:

Изучение темы направлено на приобретение
знаний: понятийного аппарата дисциплины «Философия»; базовых форм мировоззрения; места философии в системе гуманитарных дисциплин;
умений: использовать положения и категории философии для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений;
опыта практической работы: рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции; критического восприятия информации, поступающей из различных источников;
и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-6).

Тема 2. Античная философия (1 час).

Поиск первоначала бытия. Фалес. Анаксимен. Гераклит. Эмпедокл. Анаксимандр. Левкипп. Демокрит. Классический период античной философии. Этический релятивизм софистов и этический рационализм Сократа. Философские системы Платона и Аристотеля. Философские школы эллинистического периода.

План лекции

1. Античная философия досократовского периода.
2. Классический период античной философии. Софисты. Сократ
3. Объективный идеализм Платона.
4. Философские идеи Аристотеля.
5. Эллинистический период

Литература: 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний: этапов развития философского знания в эпоху Античности; исторических и социокультурных предпосылок формирования философии Античности; выдающихся деятелей философии Античности; основных направлений философии Античности; основ культурно-исторического подхода для анализа событий, происходящих в эпоху Античности;
умений: ориентироваться в различных направлениях философии Античности, соотношении истины и заблуждения, знания и веры, рационального и иррационального в человеческой жизнедеятельности на данном этапе развития философского знания; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;
опыта практической работы: рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции; критического восприятия информации, поступающей из различных источников; формирования общекультурных компетенций и понимания места философии в общей картине мира;
и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-5; УК-6).

Тема 3. Философия эпохи Средневековья (1 час).

Характеристика средневековой философии. Определение временных рамок эпохи. Принципы средневековой философии. Основные этапы средневековой философии. Патристика IV- VIII вв. (Василий Великий,

Августин Блаженный, Григорий Нисский, Тертуллиан, Ориген). Схоластика IX-XIV вв. (Иоанн Эриугена, Фома Аквинский, Ансельм Кентерберийский). Апологетика. Спор о природе универсалий. Решение спора о природе универсалий.

План лекции

1. Основные черты и этапы средневековой философии.
2. Патристика: Августин Блаженный.
3. Схоластика: Фома Аквинский.
4. Спор об универсалиях: номинализм, реализм, концептуализм.

Литература: 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: этапов развития философского знания в эпоху Средневековья; исторических и социокультурных предпосылок формирования философии Средневековья; выдающихся деятелей философии Средневековья; основных направлений философии Средневековья; основ культурно-исторического подхода для анализа событий, происходящих в эпоху Средневековья;

умений: ориентироваться в различных направлениях философии Средневековья, соотношении истины и заблуждения, знания и веры, рационального и иррационального в человеческой жизнедеятельности на данном этапе развития философского знания; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;

опыта практической работы: рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции; критического восприятия информации, поступающей из различных источников; формирования общекультурных компетенций и понимания места философии в общей картине мира;

и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-5; УК-6).

## Тема 4. Философия эпохи Возрождения (Ренессанс) (1 час)

Социокультурная характеристика эпохи Возрождения. Гуманисты Ренессанса. Данте Алигьери. Франческо Петрарка. Мишель де Монтень. Эразм Роттердамский. Неоплатонизм. Николай Кузанский. Пантеизм. Натурфилософия. Леонардо да Винчи. Джордано Бруно. Гелиоцентрическая система. Панпсихизм. Философские идеи Николо Макиавелли. Томас Мор «Утопия». Томмазо Кампанелла «Город Солнца». Реформация. Мартин Лютер. Томас Мюнцер. Жан Кальвин. Протестантизм.

План лекции

1. Исторические и социокультурные предпосылки Ренессанса
2. Антропоцентризм
3. Неоплатонизм
4. Натурфилософия
5. Социально-политическое и социально-утопическое направления
6. Реформация

Литература: 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: этапов развития философского знания в эпоху Возрождения; исторических и социокультурных предпосылок формирования философии Возрождения; выдающихся деятелей философии Возрождения; основ культурно-исторического подхода для анализа событий, происходящих в эпоху Ренессанса;
умений: ориентироваться в различных направлениях философии Возрождения, соотношении истины и заблуждения, знания и веры, рационального и иррационального в человеческой жизнедеятельности на данном этапе развития философского знания; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;
опыта практической работы: рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции; критического восприятия информации, поступающей из различных источников; формирования общекультурных компетенций и понимания места философии в общей картине мира;
и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-5; УК-6).

Тема 5. Философия Нового времени
и философия эпохи Просвещения 1 час)

Характеристика эпохи Нового времени. Поиск истинного метода познания. Рационализм. Рене Декарт. Бенедикт Спиноза. Готфрид Лейбниц. Учение о монадах. Дедукция. Эмпиризм. Френсис Бэкон. Томас Гоббс. Джон Локк. Индукция. Характеристика эпохи Просвещения и основные направления. Деизм. Утопический социализм. Атеистический материализм.

План лекции

1. Основные проблемы и направления этого периода.
2. Рационализм
3. Эмпиризм
4. Философия эпохи Просвещения: специфика и направления.

Литература: 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний: этапов развития философского знания в эпоху Нового времени и Просвещения; исторических и социокультурных предпосылок формирования философии Нового времени и Просвещения; выдающихся деятелей философии Нового времени и Просвещения; основ культурно-исторического подхода для анализа событий, происходящих в эпоху Нового времени и эпоху Просвещения;
умений: ориентироваться в различных направлениях философии Нового времени и Просвещения, соотношении истины и заблуждения, знания и веры, рационального и иррационального в человеческой жизнедеятельности на данном этапе развития философского знания; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;
опыта практической работы: рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции; критического восприятия информации,

поступающей из различных источников; формирования общекультурных компетенций и понимания места философии в общей картине мира;
и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-5; УК-6)

Тема 6. Философия XIX – XX вв.
(1 час)

Немецкая классическая философия. Докритический и критический периоды творчества И. Канта. Гносеология И. Канта. Агностицизм. Трансцендентальная апперцепция. Этика Канта. Категорический императив. Диалектика Г.Гегеля. Триада. Абсолют. Три фазы развития человечества. Антропологический принцип Л. Фейербаха. Марксизм. Диалектический и исторический материализм К. Маркса и Ф. Энгельса. Формационная теория К. Маркса.

План лекции

1. Трансцендентальная философия И. Канта
2. Диалектический идеализм Г. Гегеля
3. Антропологический материализм Л. Фейербаха
4. Философия марксизма.

Литература: 1, 2, 3,

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний: этапов развития философского знания в эпоху Немецкой классической философии и марксизма; исторических и социокультурных предпосылок формирования философии Немецкой классической философии и марксизма; выдающихся деятелей философии Немецкой классической философии и марксизма; основ культурно-исторического подхода для анализа событий, происходящих в эпоху Немецкой классической философии;
умений: ориентироваться в различных направлениях Немецкой классической философии и марксизма, соотношении истины и заблуждения, знания и веры, рационального и иррационального в человеческой жизнедеятельности на данном этапе развития философского знания; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;
опыта практической работы: рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции; критического восприятия информации, поступающей из различных источников; формирования общекультурных компетенций и понимания места философии в общей картине мира;
и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-5; УК-6).

Раздел II Теоретический, системный курс философии (4 часа)

Тема 9 Учение о бытии (онтология) (1 час).

Онтология. Понятие бытие. Формы бытия. Уровни бытия. Субстанция. Эволюция подходов к решению проблемы бытия. Этапы развития материи. Онтологическая и гносеологическая стороны определения материи. Взаимосвязь материи и сознания. Движение, изменение и развитие как философские категории и их соотношение. Пространство и время. Общие и

специфические формы пространства и времени. Корпускулярная и континуальная научные картины мира.

План лекции

1. Понятие бытия, его основные формы, их характеристика и взаимосвязь.
2. Философское учение о материи.
3. Движение как философская категория.
4. Пространство и время.
5. Научная картина мира.

Литература: 1, 2, 4.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основных вопросов онтологии: подходов к решению основного вопроса философии, всеобщих свойств материи;

умений: свободно оперировать категориями, входящими в понятийный аппарат теории бытия; подробно охарактеризовать всеобщие свойства материи;

опыта практической работы: анализа этапов развития материи как философской категории; анализа основных подходов и современных концепций решения проблемы происхождения бытия;

и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-6).

Тема 12. Проблемы сознания и познания (1 час).

Сознание и отражение в философии. Уровни отражения. Сознание как высшая форма отражения. Свойства и структура сознания. Концепции происхождения сознания. Соотношение сознательного и бессознательного. Гносеология. Субъект и объект познания. Ощущение. Восприятие. Представление. Мышление. Два уровня мышления: рассудок и разум. Понятие. Суждение. Размышление. Вопросы познаваемости мира. Гносеологический оптимизм. Скептицизм. Агностицизм. Абсолютная и относительная истина. Основные методы и формы научного познания. Наблюдение. Эксперимент. Научная проблема. Гипотеза. Теория.

План лекции

1. Понятие отражения в философии.
2. Происхождение сознания.
3. Сознание и бессознательное.
4. Познание как процесс.

5 Проблема познаваемости мира и истины.

6. Научное познание. Основные методы и формы.

Литература: 1, 2, 4.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основных вопросов гносеологии: определение, свойства и структура человеческого сознания, основные уровни и формы познания, определение и классификация методов теоретического и практического познания; концепций происхождения сознания; соотношения сознательного и бессознательного в жизни человека; подходов к познавательной деятельности человека; основы

научного представления о результатах образования, путях их достижения и способах оценки;
умений: свободно оперировать категориями, входящими в понятийный аппарат эпистемологии; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;
опыта практической работы: рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции; применения методов философского познания при ответе на занятии, а также, самостоятельной подготовке к занятиям, написании сообщений, докладов, рефератов в рамках дисциплины; развития познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей;
и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-6).

Тема 13. Философское учение о развитии. Диалектика (1 час).

Диалектика как учение о всеобщих (универсальных) связях бытия, о движении и развитии всего сущего и способ философского мышления. Объективная и субъективная диалектика. Исторические формы диалектики. Категории диалектики. Принципы, законы и функции диалектики. Метафизика. Характерные признаки метафизики. Наиболее распространенные проявления метафизики: догматизм, софистика, эклектика.

План лекции

1. Понятие диалектики и ее исторические формы
2. Диалектика как система философского знания
3. Метафизическая концепция развития

Литература: 1, 2, 4.

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний: основных положений диалектики: категорий, принципов, функций, законов; основных положений метафизики, как картины бытия, противоположной диалектике;
умений: использовать положения диалектики и метафизики для объяснения материальных, социальных и духовных процессов бытия; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;
опыта практической работы: анализа процессов и явлений материального и идеального бытия посредством категорий диалектики и метафизики; развития познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей;
и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-6).

Тема 14. Философия как методология научного познания (1 час).

Понятия метод и методология. Взаимосвязь методов познания и научно-технического прогресса. Философские методы. Умозрительно-философский подход. Позитивизм. Общенаучные подходы. Методы эмпирического исследования. Методы теоретического познания. Общелогические методы и

приемы исследования. Дисциплинарные методы. Методы междисциплинарного исследования.

План лекции

1. Понятие метода и методологии в философии.
2. Философия как методология научного познания.
3. Классификация методов познания.

Литература: 1, 2, 4.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: содержание понятий «метод», «методика» и «методология», определения и классификации методов теоретического и практического познания;

умений: сопоставить и проанализировать понятия «метод», «методика» и «методология»; классифицировать методы философии по различным основаниям; применять методы философии в ходе самостоятельной работы; применения методов философского познания при написании сообщений, докладов, рефератов в рамках дисциплины; анализа процессов и явлений материального и идеального бытия; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;

опыта практической работы: применения методов философского знания: анализа и синтеза, индукции и дедукции в ходе работы на практических занятиях; решения и самостоятельной разработки кейс-заданий на практическом занятии. развития познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей;

и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-6).

Содержание практических занятий

Раздел I Основные этапы исторического развития философии (2 часа).

Тема 7. Зарубежная философия XX-XXIвека (1 час).

План практического занятия (коллоквиум)

1.Общие черты и основные направления зарубежной философии XXвв.
2.Экзистенциализм (Анри Бергсон, Карл Ясперс, Жан – Поль Сартр, Альберт Камю)
3. Три стадии развития позитивизма. Постпозитивизм.
4. Американский прагматизм
5. Герменевтика
6. Характерные черты и основные направления философии XXI вв.

Литература: 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: этапов развития философского знания в эпоху Неклассической философии; исторических и социокультурных предпосылок формирования Неклассической философии; выдающихся деятелей Неклассической

философии; основ культурно-исторического подхода для анализа событий, происходящих в эпоху Неклассической философии;
умений: ориентироваться в различных направлениях Неклассической философии, соотношении истины и заблуждения, знания и веры, рационального и иррационального в человеческой жизнедеятельности на данном этапе развития философского знания; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;
опыта практической работы: рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции; критического восприятия информации, поступающей из различных источников; формирования общекультурных компетенций и понимания места философии в общей картине мира
и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-5; УК-6).

Тема 8. Русская философия IX – XXI вв. (2 часа).

Исторические и социокультурные предпосылки зарождения философской мысли в России. Принятие христианства. Предмет и основные этапы русской философии. Философия допетровского периода. Владимир Мономах. Филофей. «Москва – третий Рим». Максим Грек. Влияние церковного «раскола» на русскую философию. Русское Просвещение. А.Д. Кантемир, В.Н. Татищев, М.В. Ломоносов, А.Н. Радищев. Ода «Вольность». Философия славянофилов (И.С. и К.С. Аксаковы, И.В. Киреевский, А.С. Хомяков, Ю.Ф. Самарин). Западничество (А.И. Герцен, В.Г. Белинский, Н.П. Огарев). Максима нравственности Л.Н. Толстого. Ф.М. Достоевский. Почвенничество. Религиозная философия: В.С. Соловьев, идеи «Всеединства» и «Богочеловечества». Русский космизм: мистико-теологическое (Н.В. Фёдоров, В.С. Соловьёв) и естественно-научное (К.Э. Циолковский, В.И. Вернадский, А.Л. Чижевский) направления. Русская философия в XXIв.

План практического занятия

1. Русская философия XI-XVIII вв..
2. Русская философия XIX-XX вв.
3. Основные вопросы русской философии XXI в.

Литература: 1, 2

В рамках настоящего занятия предусмотрено тестирование студентов по истории философии.

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний: основных этапов и направлений философского знания в Русской философии; исторических и социокультурных предпосылок формирования Русской философии; выдающихся деятелей Русской философии; основ культурно-исторического подхода для анализа событий, происходящих периоды формирования, становления и дальнейшего развития Русской философии;
умений: ориентироваться в различных направлениях Русской философии, соотношении истины и заблуждения, знания и веры, рационального и иррационального в человеческой жизнедеятельности на данном этапе

развития философского знания; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;
опыта практической работы: рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции; критического восприятия информации, поступающей из различных источников; формирования общекультурных компетенций и понимания места философии в общей картине мира;
и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-5; УК-6).

Раздел II Теоретический, системный курс философии (2 часа).

Тема 10. Философия человека (1 час).

План практического занятия (коллоквиум)

1. Проблема человека в историко-философском контексте.
2. Природное (биологическое) и общественное (социальное) в человеке.
3. Человек в системе социальных связей.
4. Философское осмысление смысла жизни человека

Литература: 1, 2, 4

Изучение темы направлено на приобретение::
знаний: основных вопросов философии человека: этапы развития, основные подходы к определению человека, структура человеческого бытия, роль личности в историческом процессе; основных положений аксиологии: характеристика, структура и иерархия ценностного мира, ключевые ценности каждого этапа развития философской мысли, основные концепции смысла жизни человека;
умений: анализировать современную и историческую ситуацию бытия человека; определять базовые ценности и выявлять их иерархию на различных этапах развития общества; анализировать человека в единстве биологических, психических и социальных подходов; анализировать личность в историко-философском контексте; выявлять моральные дилеммы и этические проблемы на разных этапах человеческого развития; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;
опыта практической работы: выявления и анализа ценностей в иерархии ценностного мира, характерных для современного российского общества в целом и малым социальным группам в частности; выявления типа личности; анализа роли человека в современном обществе;
и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-5; УК-6).

Тема 11. Учение об обществе (1 час).

План практического занятия (коллоквиум).

1. Общество. Сферы современного общества.
2. Структура и специфика общественного сознания.
3. Общественный прогресс и его критерии
4. Общество и личность: проблемы свободы и ответственности.

Литература: 1, 2, 4

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основных положений социальной философии: ведущие ценности и нормы, характерные для разных этапов общественного развития; подходов к развитию общества; проблем и перспектив современных цивилизаций
умений: находить взаимосвязь этики, морали, нравственности и актуальных нравов современного российского общества; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;
выявлять и анализировать нормы, присущие обществу на различных этапах его развития; оценивать эти нормы с точки зрения соответствия нравственному идеалу исследуемого социума;
опыта практической работы: выявления и анализа этических норм и ценностей, присущих большим и малым социальным группам; анализа норм и ценностей, присущих обществу в целом и малым социальным группам в частности; рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции, относительно протекающих в социуме процессов; социальной критики и социального прогнозирования относительно перспектив развития современных цивилизаций; формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни; образцов и ценностей социального поведения, формирования толерантности и позитивных образцов поликультурного поведения;
и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-5; УК-6).

## 6. Самостоятельная работа студентов

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| Раздел I Основные этапы исторического развития философии. | | | |
| 1 | Тема 1. Предмет философии. Место и роль философии в обществе.<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы:<br>1. Напишите небольшое эссе на тему «Смысл жизни». В эссе раскройте смысл жизни конкретного человека (себя), так и всех людей в целом.<br>2. Раскройте специфику видов материализма и идеализма: | 2 | Проверка и анализ эссе. Анализ эссе на Опрос |
| 2 | Тема 2. Античная философия<br>Темы для докладов<br>1. Философия Древнего мира (Египет, Вавилон, Индия, Китай)<br>2. Феномен Греческого Чуда | 2 | Прослушивание докладов<br>Опрос |
| 3 | Тема 3. Философия эпохи Средневековья. | 2 | Опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Вопросы и задания для самостоятельной работы:<br>1. Исторические и социокультурные предпосылки формирования философии средневековья<br>2. Религиозные идеи Василия Великого (Кесарийского)<br>3. Каппадокийский кружок (деятельность и представители)<br>4. «О граде Божьем» - важнейший труд Августина Блаженного | | |
| 4 | Тема 4. Философия эпохи Возрождения (Ренессанс)<br>Темы для докладов<br>1. Данте Алигьери «Божественная комедия».<br>2. Гуманистический антропоцентризм Пико дела Мирандолы<br>3. Гуманизм Эразма Роттердамского.<br>4. Философские идеи Жана Бодена.<br>5. Реформация – Мартин Лютер, Жан Кальвин, Томас Мюнцер<br>6. «Государь» Николо Макиавелли.<br>7. «Утопия» Т. Мора и «Город солнца» Т. Кампанеллы. | 2 | Прослушивание докладов<br>Коллоквиум |
| 5 | Тема 5. Философия Нового времени и философия эпохи Просвещения<br>Темы для сообщений, докладов, рефератов<br>1. Основные труды Фр. Бэкона «Новый Органон» и «Новая Атлантида»<br>2. «Левиафан» Т. Гоббса<br>3. Философия эпохи просвещения:<br>• философские идеи Вольтера<br>• философия Руссо<br>• энциклопедия Дидро<br>• философия Гольбаха<br>• философия Гельвеция<br>• социал-утопическое (коммунистическое) направление (Мабли, Бабеф, Сен-Симон, Фурье). | 2 | Прослушивание докладов, сообщений, рефератов.<br>Опрос |
| 6 | Тема 6. Философия XIX – XX вв.<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Немецкая классическая философия – основные черты и характеристика эпохи | 4 | Опрос<br>Коллоквиум |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2. Субъективный идеализм И. Фихте<br>3. Объективный идеализм Ф. Шеллинга<br>4. Предпосылки формирования философии марксизма | | |
| 7 | Тема 7. Зарубежная философия XX-XXI вв.<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Философия А. Шопенгауэра.<br>2. Философские идеи Ф. Ницше.<br>3. Философия жизни Анри Бергсона<br>4. Философия культуры Освальда Шпенглера<br>5. С. Кьеркегор – три формы человеческого существования.<br>6. Критический рационализм К. Поппера и Т. Куна.<br>7. Фрейдизм – Зигмунд Фрейд, Альфред Адлер<br>Неофрейдизм – Герберт Маркузе, Эрих Фромм, Карл Густав Юнг | 4 | Опрос<br>Коллоквиум |
| 8 | Тема 8. Русская философия IX – XXI вв.<br>Темы для сообщений, докладов, рефератов<br>1. Материалистическая традиция русской философии: А.И. Герцен, Н.Г. Чернышевский<br>2. Русская религиозная философия: Н.А. Бердяев, Н.О. Лосский, В.В. Розанов, С.Л. Франк, И.А. Ильин.<br>3. Три ветви народничества: анархизм (М.А. Бакунин), пропаганда (Н.Л. Лавров), заговор (П.Н. Ткачев).<br>4. Марксистская философия в России: Г.В. Плеханов, В.И. Ленин. | 6 | Проверка докладов, сообщений, рефератов.<br>Опрос |
| Раздел II Теоретический, системный курс философии | | | |
| 9 | Тема 9. Учение о бытии (онтология).<br>Темы для сообщений, докладов, рефератов<br>1. Теория синергетики<br>2. Субстанциональная и релятивистская концепции пространства и времени<br>3. Гипотезы возникновения жизни на Земле:<br>• гипотеза биохимической эволюции;<br>• гипотеза панспермии;<br>• гипотеза стационарного состояния жизни;<br>• гипотеза самозарождения. | 2 | Прослушивание докладов, сообщений, рефератов.<br>Опрос |
| 10 | Тема 10. Философия человека (Антропология). | 2 | Коллоквиум |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Аксиология – учение о ценностях.<br>2. Ценности, их виды. Ценностная характеристика добра и зла, справедливости, свободы.<br>3. Культура и духовная жизнь общества | | |
| 11 | Тема 11. Учение об обществе (Социальная философия)<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Гражданское общество - цель и результат, степень развития государства.<br>2. Хантингтон С. «Столкновение цивилизаций»<br>3. Социокультурная динамика и эволюционизм П.А. Сорокина | 2 | Коллоквиум |
| 12 | Тема 12. Проблемы сознания и познания.<br>Темы для сообщений, докладов, рефератов<br>1. Бессознательное, три слоя психического мира человека по Фрейду<br>2. Концепция бессознательного и архетипы К-Г Юнга | 2 | Прослушивание докладов, сообщений, рефератов. Опрос |
| 13 | Тема 13. Философское учение о развитии. Диалектика.<br>Темы для сообщений, докладов, рефератов<br>1. Детерминизм и индетерминизм.<br>2. Закон. Динамические и статистические закономерности. | 3 | Прослушивание докладов, сообщений, рефератов. Опрос |
| 14 | Тема 14. Философия как методология научного познания.<br>Темы для сообщений, докладов, рефератов<br>1. Проблема развития научного знания. Эпистемология.<br>2. Проблема развития научного знания. Постпозитивизм.<br>3. Проблема развития научного знания. Синергетика.<br>4. Научная революция и смена типов рациональности. | 4 | Прослушивание докладов, сообщений, рефератов. Опрос |

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов**

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы студентов представлено:

- развернутыми тестами лекций по темам дисциплины;
- презентациями по темам дисциплины;
- методическими рекомендациями по самостоятельной подготовке, содержащимися в данной рабочей программе.

Список литературы по вопросам, изучаемым студентами самостоятельно.

1. Балашов, Л. Е. Философия : учебник : [16+] / Л. Е. Балашов. – 8-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2023. – 626 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699219 (дата обращения: 18.05.2026). – ISBN 978-5-394-05240-8. – Текст : электронный.
2. Берсенева, Т. П. Философия : учебное пособие : [16+] / Т. П. Берсенева, Д. В. Константинов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. – 294 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=722477 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр.: с. 289. – ISBN 978-5-91930-255-7. – Текст : электронный.
3. Вальковская, В. В. Краткий курс истории зарубежной философии : учебное пособие по дисциплине «Философия» : [16+] / В. В. Вальковская ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (Уральский филиал), Дальневосточный институт управления – филиал РАНХиГС. – Хабаровск : РАНХиГС, Дальневосточный институт управления, 2023. – 202 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=732317 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94456-366-8. – Текст : электронный.
4. Сабиров, В. Ш. Основы философии : учебник : [12+] / В. Ш. Сабиров, О. С. Соина. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2024. – 343 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115126 (дата обращения: 18.05.2026). – ISBN 978-5-9765-1233-7. – Текст : электронный.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

**Показатели оценивания компетенций**

| Компетенции | Трудовые функции | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-1 | «Педагог дополнительного образования детей | Знает: предмет «Философия» в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов: понятийный аппарат; базовые формы |

| | | |
|---|---|---|
| | и взрослых».<br>A/04.6<br>A/05.6<br>«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».<br>B/02.6<br>Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.<br>A/05.6 | мировоззрения; основные вопросы онтологии; гносеологии; аксиологии, антропологии; этики, эстетики, социальной философии, философии истории; основные положения диалектики и метафизики как картин бытия; основные методы философии: всеобщие, общенаучные, частные, методики;<br>Умеет: применять культурно-исторический подход для анализа событий, происходящих на разных этапах развития философской науки; анализировать специфику современной цивилизации и многообразие путей социального развития; свободно оперировать категориями, входящими в понятийный аппарат теории бытия; оперировать знаниями законов развития общества; анализировать современную и историческую ситуацию бытия человека; применять методы философии в ходе работы на практических занятиях; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции как в рамках дисциплины «Философия» так и вне ее.<br>Имеет опыт: рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции; критического восприятия информации, поступающей из различных источников; социальной критики и социального прогнозирования относительно перспектив развития современных цивилизаций; анализа процессов и явлений материального и идеального бытия посредством категорий диалектики и метафизики; применения методов философского знания: анализа и синтеза, индукции и дедукции в ходе работы на практических занятиях |
| УК-5 | «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».<br>A/04.6<br>A/05.6<br>«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».<br>B/02.6<br>Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и | Знает: историю и место философии в мировой культуре и науке: этапы развития философского знания, исторические и социокультурные предпосылки формирования каждого этапа, выдающихся деятелей философии, основные направления мировой и отечественной философии; основные вопросы философии человека: этапы развития, основные подходы к определению человека, структуру человеческого бытия, роль личности в историческом процессе; основные положения аксиологии: характеристика, структура и иерархия ценностного мира, ключевые ценности каждого этапа развития философской мысли, основные концепции смысла жизни человека; основные положения этики: этические идеалы и ключевые вопросы морали и нравственности, преобладающие на каждом этапе развития философской мысли; основные положения социальной философии: ведущие ценности и нормы, характерные для разных этапов общественного развития; подходы к развитию общества; проблемы и перспективы современных цивилизаций<br>Умеет: определить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание другими обучающимися, в том числе, определять базовые |

| | | |
|---|---|---|
| | спорта.<br>А/05.6 | ценности и выявлять их иерархию на различных этапах развития общества; ориентироваться в различных направлениях философского знания, соотношении истины и заблуждения, знания и веры, рационального и иррационального в человеческой жизнедеятельности; анализировать человека с помощью различных философских подходов; анализировать личность в историко-философском контексте; выявлять моральные дилеммы и этические проблемы на разных этапах человеческого развития; находить взаимосвязь этики, морали, нравственности и актуальных нравов современного российского общества; выявлять и анализировать нормы, присущие обществу на различных этапах его развития; оценивать эти нормы с точки зрения соответствия нравственному идеалу исследуемого социума.<br>Имеет опыт: формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни; образцов и ценностей социального поведения, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного поведения;<br>формирования общекультурных компетенций и понимания места философии в общей картине мира<br>анализа основных подходов и современных концепций решения проблемы происхождения бытия; выявления и анализа ценностей в иерархии ценностного мира, характерных для современного российского общества в целом и отдельных социальных групп в частности; выявления типа личности; анализа роли человека в современном обществе; выявления и анализа норм и ценностей, присущих обществу в целом и малым социальным группам в частности. |
| УК-6 | «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».<br>А/04.6<br>А/05.6<br>«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».<br>В/02.6<br>Руководитель организации (подразделения организации), | Знает:<br>основы научных представлений о результатах образования, путях их достижения и способах оценки; понятийный аппарат дисциплины «Философия»; подходы к решению основного вопроса философии, определение, свойства и структуру человеческого сознания, определение и классификацию методов теоретического и практического познания; основные положения диалектики и метафизики как методов философского познания; понятий «метод» и «методология».<br>Умеет: свободно оперировать категориями, входящими в понятийный аппарат эпистемологии; использовать положения диалектики и метафизики для объяснения материальных, социальных и духовных процессов бытия; сопоставить понятия «метод», «методика» и «методология»; классифицировать методы философии по различным основаниям; применять методы философии в ходе самостоятельной работы. |

| | | |
|---|---|---|
| | осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. А/05.6 | Имеет опыт: развития познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей; применения методов философского познания при самостоятельной подготовке к занятиям, подготовке сообщений, докладов, рефератов в рамках дисциплины; анализа процессов и явлений материального и идеального бытия посредством категорий диалектики и метафизики. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль по дисциплине «философия» осуществляется на практических занятиях в формах эссе, опроса, тестирования, выполнения кейс-заданий, проверки рефератов, докладов, сообщений. Планы и содержание практических занятий указаны в п. 5.2. Примеры кейс-заданий указаны в приложении.

Промежуточный контроль осуществляется в форме тестирования. Тестовые задания по дисциплине приведены в п. 7.2.2.

Итоговый контроль осуществляется в форме экзамена, проходящего в традиционной форме – устный ответ студента по экзаменационному билету.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине.

Инструкция.

При контроле усвоенных студентами знаний по дисциплине «Философия» с помощью тестовых заданий, целесообразно разбить тестовые вопросы на контрольные листы, содержащие не менее 25 вопросов.

На выполнение теста, содержащего 25 вопросов, студентам отводится 40 минут. При выполнении тестового задания, студентам следует учитывать, что на один вопрос может быть более одного правильного варианта ответа. При выборе студентом большего или меньшего числа правильных вариантов ответа, ответ оценивается как неверный.

Студенты отмечают ответы на специальных бланках

Образец бланка

Бланк ответов

ФИО _____ № группы _____ Вариант №__

| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ответ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Критерии оценки тестирования:

«5» - 95% - 100% правильных ответов;

«4» - 80% - 95% правильных ответов;
«3» - 60% - 80% правильных ответов;
«2» - менее 60% правильных ответов.

Ключ к тестовым заданиям:

1 - А, 2 - Б, 3 - В, 4 - В, 5 - В, 6 - А,Г, 7 – Б,В, 8 - В, 9 - А, 10 - Б, 11 - В, 12 - Б, 13 - А, 14 - В, 15 - Б, 16 - А, 17 - В, 18 - Б, 19 - А, 20 - Б, 21 - В, 22 - Г, 23 - А, 24 - А, 25 - А, 26 - Б, 27 - Б, 28 - В, 29 - Г, 30 - А, 31 - А, 32 - Б, 33 - А, 34 - Г, 35 - Б, 36 - А, 37 - В, 38 - Г, 39 - А, 40 - В, 41 - Б, 42 - В, 43 - В, 44 - А, 45 - Б, 46 - А, 47 - Г, 48 - В, 49 - А, 50 - Г, 51 - Г, 52 - А, 53 - В, 54 - Б, 55 - А, 56 - Б, 57 - В, 58 - А, 59 - В, 60 - Б, 61 - А, 62 - Г, 63 - А, 64 - Б, 65 - Д, 66 - А, 67 - Г, 68 - Б, 69 - А, 70 - А.

1. Онтология – это:
а) раздел философии о структуре бытия, существовании мира, реальности;
б) раздел философии о человеке, смысле человеческого существования;
в) раздел философии, исследующий процессы познания;
г) раздел философии о морали, нравственности, долге человека.
2. Антропология – это:
а) раздел философии о структуре бытия, существовании мира, реальности;
б) раздел философии о человеке, смысле человеческого существования;
в) раздел философии, исследующий процессы познания;
г) раздел философии о морали, нравственности, долге человека.
3. Гносеология – это
а) раздел философии о структуре бытия, существовании мира, реальности;
б) раздел философии о человеке, смысле человеческого существования;
в) раздел философии, исследующий процессы познания;
г) раздел философии о морали, нравственности, долге человека.
4. Три закона диалектики были выведены:
а) К. Марксом;
б) Ф. Ницше;
в) Г. Гегелем;
г) И. Кантом.
5. Какой из приведенных законов диалектики является лишним?
а) переход количественных изменений в качественные;
б) единство и борьба противоположностей
в) единство изменения и развития
г) отрицание отрицания
6. Отметьте, среди перечисленных понятий уровни бытия
а) актуальное бытие;
б) бытие самого человека;
в) бытие вещей, создаваемых человеком;
г) потенциальное бытие.
7. Отметьте, среди перечисленных понятий формы бытия
а) актуальное бытие;
б) бытие самого человека;

в) бытие вещей, создаваемых человеком;
г) потенциальное бытие.
8. Основной вопрос философии:
а) в чем смысл человеческой жизни;
б) будет ли конец света;
в) что первично – материя или дух;
г) существует ли Бог.
9. Пространство – это:
а) форма бытия материи, характеризующая ее протяженность, сосуществование и взаимодействие элементов во всех материальных системах;
б) последовательность смены состояний и длительность бытия любых объектов и процессов, внутренняя связь изменяющихся и сохраняющихся состояний;
в) категория философии, отображающая любые изменения, происходящие в природных, духовных и общественных системах;
г) объективная реальность, существующая вне и независимо от человеческого сознания и отображаемая им.
10. Время – это:
а) форма бытия материи, характеризующая ее протяженность, сосуществование и взаимодействие элементов во всех материальных системах;
б) последовательность смены состояний и длительность бытия любых объектов и процессов, внутренняя связь изменяющихся и сохраняющихся состояний;
в) категория философии, отображающая любые изменения, происходящие в природных, духовных и общественных системах;
г) объективная реальность, существующая вне и независимо от человеческого сознания и отображаемая им.
11. Движение – это:
а) форма бытия материи, характеризующая ее протяженность, сосуществование и взаимодействие элементов во всех материальных системах;
б) последовательность смены состояний и длительность бытия любых объектов и процессов, внутренняя связь изменяющихся и сохраняющихся состояний;
в) категория философии, отображающая любые изменения, происходящие в природных, духовных и общественных системах;
г) объективная реальность, существующая вне и независимо от человеческого сознания и отображаемая им.
12. Личность – это:
а) характеристика человека, как отдельного представителя биологического рода людей;
б) характеристика человека, как носителя социальных качеств;

в) характеристика человека как носителя неповторимых, своеобразных, только ему присущих качеств, которые позволяют отличить его от других представителей человеческого рода;
г) нет верного варианта ответа.
13. Индивид – это:
а) характеристика человека, как отдельного представителя биологического рода людей;
б) характеристика человека, как носителя социальных качеств;
в) характеристика человека как носителя неповторимых, своеобразных, только ему присущих качеств, которые позволяют отличить его от других представителей человеческого рода;
г) нет верного варианта ответа.
14. Индивидуальность – это:
а) характеристика человека, как отдельного представителя биологического рода людей;
б) характеристика человека, как носителя социальных качеств;
в) характеристика человека как носителя неповторимых, своеобразных, только ему присущих качеств, которые позволяют отличить его от других представителей человеческого рода;
г) нет верного варианта ответа.
15. Кого из перечисленных философов можно причислить к родоначальникам философской антропологии?
а) И. Канта
б) Л. Фейербаха
в) М. Монтеня
г) Н. Макиавелли
16. Отметьте, в чем состоит смысл жизни, согласно концепции гедонизма?
а) жизнь – это жажда удовольствия;
б) жизнь – это самопожертвование ради высоких идеалов (служение Родине, семье, долгу, любви, счастью других людей и т.д.);
в) жизнь – это стремление к счастью как подлинному назначению человека
г) жизнь – это стремление к смерти.
17. Отметьте, в чем состоит смысл жизни, согласно концепции эвдемонизма?
а) жизнь – это жажда удовольствия;
б) жизнь – это самопожертвование ради высоких идеалов (служение Родине, семье, долгу, любви, счастью других людей и т.д.);
в) жизнь – это стремление к счастью как подлинному назначению человека
г) жизнь – это стремление к смерти.
18. Отметьте, в чем состоит смысл жизни, согласно концепции этики долга?
а) жизнь – это жажда удовольствия;
б) жизнь – это самопожертвование ради высоких идеалов (служение Родине, семье, долгу, любви, счастью других людей и т.д.);
в) жизнь – это стремление к счастью как подлинному назначению человека
г) жизнь – это стремление к смерти.

19. Кто из перечисленных ниже философов является автором формационной модели исторического процесса?
а) К. Маркс;
б) Л.И. Мечников;
в) Дж. Вико;
г) Н.Я. Данилевский
20. Кто из перечисленных ниже философов разделяет натуралистический подход к развитию общества?
а) К. Маркс;
б) Л.И. Мечников;
в) Дж. Вико;
г) Д.Белл.
21. Кого из перечисленных ниже философов можно отнести к представителям материалистической диалектики
а) Платон
б) Ф. Аквинский
в) К. Маркс
г) Г. Гегель
22. Основная категория диалектики – это:
а) гармония;
б) связь;
в) взаимодействие;
г) развитие.
23. Отрицание внутреннего источника развития и перенос его вовне, за пределы изучаемого явления характерно для:
а) метафизики;
б) диалектики.
24. Восприятие объекта как простой (механической) суммы частей, без учета сложной взаимосвязи между этими частями характерно для:
а) метафизики;
б) диалектики.
25. Разложение единой системы на составные части и изучение их по отдельности – это:
а) анализ;
б) формализация;
в) синтез;
г) рефлексия.
26. Отражение полученных результатов мышления в утверждениях или точных понятиях – это:
а) анализ;
б) формализация;
в) синтез;
г) рефлексия.
27. В переводе с древнегреческого философия означает:

а) любовь к людям;
б) любовь к мудрости;
в) любовь к жизни;
г) любовь к природе.
28. Мировоззрение - это
а) совокупность представлений древнего общества, содержащее в себе как фантастическое, так и реалистическое восприятие окружающей действительности;
б) теоретически оформленное, системно-рациональное знание;
в) совокупность взглядов и убеждений, оценок и норм, идеалов и установок, которые определяют отношение человека к миру;
г) вера в существование сверхъестественных сил (богов), которые влияют на жизнь человека и окружающий мир.
29. Религия - это
а) совокупность представлений древнего общества, содержащее в себе как фантастическое, так и реалистическое восприятие окружающей действительности;
б) теоретически оформленное, системно-рациональное знание;
в) совокупность взглядов и убеждений, оценок и норм, идеалов и установок, которые определяют отношение человека к миру;
г) вера в существование сверхъестественных сил (богов), которые влияют на жизнь человека и окружающий мир.
30. Мифология - это
а) совокупность представлений древнего общества, содержащее в себе как фантастическое, так и реалистическое восприятие окружающей действительности;
б) теоретически оформленное, системно-рациональное знание;
в) совокупность взглядов и убеждений, оценок и норм, идеалов и установок, которые определяют отношение человека к миру;
г) вера в существование сверхъестественных сил (богов), которые влияют на жизнь человека и окружающий мир.
31. Метод философского исследования, при котором вещи, явления рассматриваются критически и последовательно с учетом их внутренних противоречий, изменений, развития, причин и следствий, единства и борьбы противоположностей – это:
а) диалектика
б) метафизика
32. Метод философского исследования, при котором объекты рассматриваются обособленно, статично и однозначно – это:
а) диалектика;
б) метафизика.
33. Софистика – это:
а) искусство спора;
б) искусство войны;

в) раздел философии о закономерностях исторического процесса;
г) нет верного варианта ответа.
34. Согласно учению Платона, душа человека состоит из трех частей. Отметьте «лишнюю» часть.
а) разумная;
б) аффективная;
в) вожделеющая;
г) спящая.
35. Древнегреческий философ Диоген относился к школе:
а) скептиков;
б) киников;
в) стоиков;
г) эпикурейцев.
36. Древнегреческий философ Пиррон относился к школе:
а) скептиков;
б) киников;
в) стоиков;
г) эпикурейцев.
37. Древнегреческий философ Сенека относился к школе:
а) скептиков;
б) киников;
в) стоиков;
г) эпикурейцев.
38. Автором труда «О граде Божьем» является:
а) Фома Аквинский;
б) Френсис Бэкон;
в) Рене Декарт;
г) Августин Блаженный.
39. Автором труда «Сумма против язычников» является:
а) Фома Аквинский;
б) Френсис Бэкон;
в) Рене Декарт;
г) Августин Блаженный.
40. Кто из философов средневековья выдвинул 5 доказательств бытия Бога?
а) Григорий Нисский;
б) Тертуллиан;
в) Фома Аквинский;
г) Августин Блаженный.
41. Высказывание Петра Домиане: «Философия должна служить Священному Писанию, как служанка — своей госпоже» характеризует философию эпохи:
а) Античности;
б) Средневековья;
в) Ренессанса;
г) Нового времени.

42. Такие направления в философии как антропоцентризм, неоплатонизм, натурфилософия характерны для эпохи:
а) Античности;
б) Средневековья;
в) Ренессанса;
г) Нового времени.
43. Кто из перечисленных ниже философов является автором «Божественной комедии»?
а) Ж-П. Сатрт;
б) А. Камю;
в) Д. Алигьери;
г) Платон.
44. Пантеизм – это:
а) философское учение, исходящее из тождества бога и природы;
б) философское учение, исходящее из тождества человека и природы;
в) философское учение, исходящее из тождества бога и человека;
г) нет верного варианта ответа.
45. Кто из перечисленных ниже философов является автором трактата «Государь»?
а) Т.Мор;
б) Н. Макиавелли;
в) Т. Кампанелла;
г) М. Лютер.
46. Кто из перечисленных ниже философов является автором концепции о монадах?
а) Г. Лейбниц;
б) Р. Декарт;
в) Дж. Локк;
г) Ф. Бэкон
47. Кто из перечисленных ниже философов является автором концепции об идолах (предрассудках людей)?
а) Г. Лейбниц;
б) Р. Декарт;
в) Дж. Локк;
г) Ф. Бэкон
48. Выберете философское направление, не относящееся к эпохе Просвещения
а) деизм;
б) социал-утопическое (коммунистическое);
в) схоластика
г) атеистическо-материалистическое
49. Способность к сверхчувствительному познанию – это:
а) трансцендентальная апперцепция;
б) трансцендентальный агностицизм;
в) первый закон диалектики;

г) категорический императив.
50. Выведенный И. Кантом моральный закон, включающий три правила «максимы»:
а) трансцендентальная апперцепция;
б) трансцендентальный агностицизм;
в) первый закон диалектики;
г) категорический императив.
51. Кто является автором работы «Капитал»?
а) Г. Гегель;
б) И. Фихте;
в) И.Кант;
г) К. Маркс.
52. Сколько общественно-экономических формаций выделяет К.Маркс?
а) 5;
б) 4;
в) 3;
г) 8.
53. Кто из перечисленных ниже философов является автором оды «Вольность»?
а) Л.Н. Толстой;
б) Ф.М. Достоевский;
в) А.Н. Радищев;
г) А.С. Хомяков.
54. Кому из перечисленных ниже философов принадлежат идеи «Всеединства» и «Богочеловечества»?
а) А.Н. Радищев;
б) В.С. Соловьев;
в) М.В. Ломоносов;
г) Н.Ф. Федоров.
55. Какими историческими событиями обусловлено возникновение и развитие русской философии?
а) Крещение Руси и развитие письменности;
б) Татаро-монгольское иго;
в) Революция 1917 г.
г) Невская битва.
56. Выберите из перечисленных ниже философов представителей экзистенциализма:
а) К. Поппер, Т. Кун, И. Лакатос, П. Фейерабенд;
б) К.Ясперс, М. Хайдеггер, Ж-П. Сартр, А. Камю;
в) О. Конт, Г. Спенсер, Дж. Ст. Милль;
г) М. Шлик, Р. Карнап, О. Нейрат, Ф. Франк.
57. Кто из перечисленных философов-экзистенциалистов автор понятия «абсурд существования»?
а) Ж-П. Сартр;

б) К. Ясперс;
в) А. Камю;
г) М. Хайдеггер.
58. Выберите из перечисленных ниже философов представителей поспозитивизма:
а) К. Поппер, Т. Кун, И. Лакатос, П. Фейерабенд;
б) К.Ясперс, М. Хайдеггер, Ж-П. Сартр, А. Камю;
в) О. Конт, Г. Спенсер, Дж. Ст. Милль;
г) М. Шлик, Р. Карнап, О. Нейрат, Ф. Франк.
59. Направление в философии, исследующее теорию и практику истолкования, интерпретации, понимания текстов – это:
а) философия жизни;
б) натурфилософия;
в) герменевтика;
г) антропоцентризм.
60. Как Вы считаете, можно ли утверждать, что экзистенциализму присущ сциентизм?
а) Да;
б) Нет.
61. Направление в философии, исследующее саму жизнь, индивидуальное человеческое существование – это:
а) экзистенциализм;
б) натурфилософия;
в) герменевтика;
г) патристика.
62. Кто из перечисленных ниже философов первым назвал новый способ мышления «философия»?
а)Гераклит;
б) Платон;
в) Сократ;
г) Пифагор;
д) Демокрит;
е) Декарт;
ж) Гегель).
63. Правильно ли утверждение, что философия охватывает более широкий круг явлений, чем мировоззрение?
а) Да;
б) Нет.
64. Можно ли назвать предметом философии отношение человека «человек-мир»?
а) Да;
б) Нет.
65. Какой философ Древней Греции провозгласил принцип: «Человек есть мера всех вещей»?

а) Фалес;
б) Пифагор;
в) Сократ;
г) Платон;
д) Протагор;
е) Аристотель.
66. Правильно ли мнение, что античная философия выступала «наукой наук», «Госпожой наук»?
а)Да;
б) Нет.
67. Кто из античных философов является автором атомистической трактовки бытия?
а) Платон;
б) Сократ;
в) Гераклит;
г) Демокрит.
68. Кто из философов античности видел основу бытия в мире вечных идей?
а) Фалес;
б) Платон;
в) Демокрит;
г) Аристотель.
69. Кто из философов Нового Времени автор высказывания: «Знание – сила»?
а) Ф. Бэкон;
б) Т. Гоббс;
в) Дж. Локк;
г) Р. Декарт.
70. Есть ли отличие гуманизма эпохи Возрождения от гуманизма античности?
а) Да;
б) Нет.

### 7.2.3. Вопросы к экзамену

Раздел 1. Основные этапы исторического развития философии.

1. Античная философия. Содержание и периодизация. Натуралистический период (Фалес, Анаксимандр, Анаксимен, Гераклит и др.).
2. Классический период античной философии. Софисты и Сократ.
3. Философские системы Платона и Аристотеля
4. Эллинистический период античной философии. Эпикуреизм. Кинизм. Стоицизм. Скептицизм.
5. Философия эпохи Средневековья. Патристика.
6. Философия эпохи Средневековья. Схоластика. Спор о природе универсалий.
7. Философия эпохи Возрождения. Антропоцентризм (Д. Алигьери, Ф. Петрарка, Э. Роттердамский, М. Монтень).

8. Философия эпохи Возрождения. Неоплатонизм (Н. Кузанский, Дж. Бруно). Пантеизм.
9. Философия эпохи Возрождения. Натурфилософия (Дж. Бруно, Л. да Винчи).
10. Философия эпохи Нового времени. Рационализм (Р. Декарт. Б. Спиноза. Г. Лейбниц).
11. Философия эпохи Нового времени. Эмпиризм (Ф.Бэкон, Т. Гоббс. Дж. Локк.).
12. Философия эпохи Просвещения. Деизм. Атеизм-материализм. Утопический социализм.
13. Немецкая классическая философия. Трансцендентальная философия Канта.
14. Немецкая классическая философия. Диалектика Г.Гегеля.
15. Немецкая классическая философия. Антропологический материализм Л.Фейербаха.
16. Сущность и особенности философии марксизма (К. Маркс, Ф. Энгельс).
17. Русская философия. Особенности и этапы.
18. Русская философия XI-XVII вв..
19. Философия русского Просвещения (XVIII в.)
20. Русская философия XIX-XX вв.
21. Основные вопросы русской философии в XXI в.
22. Зарубежная философия XX в. Экзистенциализм (А. Бергсон, К. Ясперс, Ж.–П.Сартр, А. Камю).
23. Зарубежная философия XX в. Позитивизм (О.Конт, Э.Мах и пр.). Прагматизм (Ч. Пирс, У.Джеймс, Дж. Дьюи).
24. Зарубежная философия XX в. Герменевтика (М. Хайдеггер, Г. Гадамер, П. Рикер).
25. Характерные черты и основные проблемы философии XXI вв.

Раздел 2. Теоретический, системный курс философии

1. Происхождение и предмет философии. Основные разделы философии. Основной вопрос философии.
2. Философия и мировоззрение: соотношение и взаимосвязь. Три формы мировоззрения. Философия и наука.
3. Специфические черты философского знания. Функции философии в обществе.
4. Онтология. Бытие, его формы и уровни.
5. Онтология. Этапы развития материи как философской категории.
6. Онтология. Всеобщие свойства материи: отражение.
7. Онтология. Всеобщие свойства материи: самоорганизация.
8. Онтология. Всеобщие свойства материи: движение.
9. Онтология. Всеобщие свойства материи: пространство и время.
10. Антропология. Проблема человека в философии. Соотношение биологического и социального в человеке.
11. Антропология. Личность: характеристика и социальные типы.

12. Аксиология. Свобода как фундаментальное качество личности. Проблема смысла жизни в философии.
13. Социальная философия. Общество как система. Общественное сознание: уровни и формы.
14. Социальная философия. Циклические модели (Полибий, Дж. Вико, Н.Я. Данилевский и др.) и линейные модели (К. Маркс, Д. Белл) социального движения общества.
15. Социальная философия. Философские подходы (натуралистический, материалистический, идеалистический, плюралистический) в понимании причин возникновения общества.
16. Категория «сознание» в философии. Основные подходы к происхождению сознания.
17. Познание как процесс. Два уровня познания: эмпирический и рациональный. Формы познания.
18. Проблема познаваемости мира и истины. Диалектика абсолютной и относительной истины.
19. Научное познание. Философия как методология познания.
20. Многообразие философских методов познания. Эмпирические методы.
21. Многообразие философских методов познания. Теоретические методы.
22. Диалектика. Исторические формы диалектики.
23. Диалектика как система философского знания. Категории и принципы диалектики.
24. Диалектика как система философского знания. Законы и функции диалектики.
25. Метафизическая концепция развития.

### 7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи

Примеры кейсов, применяемых на семинарских и практических занятиях по дисциплине «Философия», представлены в разделе «Приложение».

## 8. Перечень литературы

Основная литература

1. Балашов, Л. Е. Философия : учебник : [16+] / Л. Е. Балашов. – 8-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2023. – 626 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699219 (дата обращения: 18.05.2026). – ISBN 978-5-394-05240-8. – Текст : электронный.
2. Берсенева, Т. П. Философия : учебное пособие : [16+] / Т. П. Берсенева, Д. В. Константинов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. – 294 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=722477 (дата обращения:

18.05.2026). – Библиогр.: с. 289. – ISBN 978-5-91930-255-7. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

3. Вальковская, В. В. Краткий курс истории зарубежной философии : учебное пособие по дисциплине «Философия» : [16+] / В. В. Вальковская ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (Уральский филиал), Дальневосточный институт управления – филиал РАНХиГС. – Хабаровск : РАНХиГС, Дальневосточный институт управления, 2023. – 202 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=732317 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94456-366-8. – Текст : электронный.

4. Сабиров, В. Ш. Основы философии : учебник : [12+] / В. Ш. Сабиров, О. С. Соина. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2024. – 343 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115126 (дата обращения: 18.05.2026). – ISBN 978-5-9765-1233-7. – Текст : электронный.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимых для освоения дисциплины

Электронные библиотечные системы

1. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://elibrary.ru/defaultx.asp
2. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс].-Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search
3. ЭБС "Университетская Библиотека Онлайн" [Электронный ресурс] .-Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Институт философии Российской академии наук [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа: https://iphras.ru/ (Дата обращения 27.05.26)
2. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа: https://dic.academic.ru/(Дата обращения 27.05.26)
3. Стэндфордская философская энциклопедия: переводы избранных статей [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа: http://www.philosophy.ru/(Дата обращения 27.05.26)
4. Федеральный образовательный портал Экономика. Социология. Менеджмент [Электронный ресурс]: [раздел Философия]; официальный сайт.

– Режим доступа*:* http://ecsocman.hse.ru/docs/27572292/ (Дата обращения 27.05.26)

**10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

Изучение философии осуществляется с использованием классических форм учебных занятий: лекций, практических занятий, самостоятельной работы во внеаудиторной обстановке. Кроме того, ряд занятий проходит в интерактивной форме, что требует активной работы студента на занятии.

Лекция предназначена для изложения преподавателем систематизированных основ научных знаний по дисциплине, аналитической информации о дискуссионных проблемах, состоянии и перспективах развития философской науки. На лекции, как правило, поднимаются наиболее сложные, узловые вопросы учебной дисциплины.

В ходе лекции студенту целесообразно:

Стремиться не к дословной записи излагаемого преподавателем учебного материала, а к осмыслению услышанного и записи своими словами основных фактов, мыслей лектора; вырабатывать навыки тезисного изложения и написания учебного материала, вести записи «своими словами», вместе с тем, не допуская искажения или подмены смысла научных выражений. Определения, на которые обращает внимание преподаватель либо словами, либо интонацией, следует записывать четко, дословно. Как правило, такие определения преподаватель повторяет несколько раз или дает под запись.
Выработать удобную и понятную для себя систему сокращений и условных обозначений. Это экономит время, позволяет записывать материал каждой лекции почти дословно, дает возможность сконцентрировать внимание на содержании излагаемого материала, а не на механическом процессе конспектирования.

По окончанию лекции целесообразно дорабатывать ее конспект во время самостоятельной работы в тот же день, в крайнем случае, не позднее, чем спустя 2-3 дня после ее прослушивания. Это важно потому, что еще не забыт учебный материал лекции, студент находится под ее впечатлением, как правило, ясно помнит указания преподавателя, хорошо осознает, что ему непонятно из материала лекции.

Практические занятия. Эти виды учебных занятий проводятся с целью углубить, систематизировать и закрепить у студентов знание той или иной темы учебной дисциплины, привить обучающимся навыки поиска, обобщения и устного изложения учебного материала. В отличие от лекции на практическом занятии главную роль играет студент. Данные занятия – наиболее подходящее место для дискуссий по мировоззренческим вопросам, формирования гражданской и профессиональной позиции, выработки опыта практической работы публичного общения в форме диалога. Важная функция указанных занятий – контрольная. Преподаватель определяет степень усвоения учебного материала студентами.

Наибольший успех на практическом занятии сопутствует студентам, проявляющим активность в процессе этого занятия. Среди ее форм – выступления, дополнения, исправления неточностей, ошибок в выступлениях других студентов, вопросы к выступающим.

Коллоквиум. Коллоквиум – это вид практического занятия, проводимого с целью проверки и оценивания знаний студентов. Это своего рода устный экзамен, который может проводиться или в форме индивидуальной беседы преподавателя со студентом или как массовый опрос. В ходе группового обсуждения студенты учатся высказывать свою точку зрения по определенному вопросу, защищать свое мнение, применяя знания, полученные на занятиях по предмету. А преподаватель в это время имеет возможность оценить уровень усвоения студентами материала. В ходе коллоквиума могут также проверяться рефераты, доклады, сообщения и другие письменные работы студентов. Иногда коллоквиум играет роль промежуточного экзамена, что связано с потребностью наилучшего усвоения учебного материала перед подготовкой к зачету. Однако в отличие от зачета, вопросы для коллоквиума не сообщаются студентам заранее. Обычно коллоквиум назначается после изучения раздела курса или после изучения ряда тем, которые можно отнести к одному блоку. Для получения положительного результата по результатам коллоквиума, студентам необходимо правильно ответить на 2-3 вопроса.

Наиболее целесообразная стратегия самостоятельной подготовки студента к практическому занятию заключается в том, чтобы на первом этапе усвоить содержание всех вопросов занятия, обращая внимания на узловые проблемы, выделенные преподавателем в ходе лекции либо консультации к практическому занятию. Для этого необходимо, как минимум, прочитать конспект лекции и учебник, либо учебное пособие. Следующий этап подготовки заключается в выборе вопроса для более глубокого изучения с использованием дополнительной литературы. По этому вопросу студент станет главным специалистом на практическом занятии.

Ценность выступления студента на занятии возрастёт, если в ходе работы над литературой он сопоставит разные точки зрения на ту или иную проблему.

В настоящее время Интернет-пространство переполнено различной информацией. Заметим, что предлагаемая информация не всегда является достоверной. Поэтому, во избежание ошибок и неточностей студенту предпочтительно использовать те электронные ресурсы, которые указаны преподавателем или согласовывать с преподавателем электронные источники информации.

Самостоятельная работа с источниками информации

В наше время источники информации существует в двух формах: традиционной (бумажной) и электронной. В Интернете существуют целые библиотеки, располагающие десятками тысяч электронных текстов. Сегодня в обществе преобладает мнение, что печатная книга и её компьютерный текст

дополняют друг друга. Используя электронный вариант книги или статьи значительно быстрее подготовить на его базе сообщение, доклад, реферат, подогнать текст своей работы под требуемый учебным заданием объём.

Требования и критерии оценивания рефератов, докладов и сообщений.

Тема реферата, доклада или сообщения указывается преподавателем заранее и в каждом случае соответствует содержанию практического или практического занятия.

Требуемый размер текста: для сообщения: 1-3 печатных листов формата А4; для доклада: 5-8 печатных листов формата А4; для реферата: 15 до 20 печатных листов формата А4. Шрифт Times New Roman, кегль 14, межстрочный интервал 1,5.

В составе текста рефератов должны быть следующие части: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение и список литературы. Во вводной части формулируются цель реферата и актуальность рассматриваемой темы. В заключительной части формулируются собственные выводы из рассмотренного материала.

В списке литературы должны быть правильно и подробно оформлены бумажные и электронные источники информации.

Цитаты в тексте (а также любые материалы, которые буквально пересказаны) приводятся обязательно с точной ссылкой на источник из списка литературы; цитируемые слова выделяются кавычками. Желательно, чтобы объем цитат не превышал пятой части от каждой страницы. Ссылка с указанием источника делается в виде постраничных сносок (внизу страницы), либо в квадратных скобках (в основном тексте).

Оформление сообщений и докладов аналогично оформлению рефератов, однако допускается отсутствие внутренней структуры текста (содержание, введение, основная часть, заключение).

Темы сообщений, докладов и рефератов приведены в разделе 6

Подготовка к экзамену.

На экзамене определяется качество и объём усвоенных студентами знаний. Подготовка к экзамену – процесс индивидуальный. Тем не менее, существуют некоторые правила, знания которых могут быть полезны для всех. Залогом успешной сдачи экзамена является систематическая работа над учебной дисциплиной в течение семестра. Накануне и в период экзаменационной сессии необходима и целенаправленная подготовка к экзамену.

Начинать повторение рекомендуется за месяц-полтора до начала сессии. Подготовку к экзамену желательно вести, исходя из требований программы учебной дисциплины. Этим документом разрешено пользоваться на экзамене. Готовясь к экзамену, лучше всего сочетать повторение по примерным контрольным вопросам с параллельным повторением по программе учебной дисциплины.

Если в распоряжении студента есть несколько дней на подготовку к экзамену, то целесообразно определить график прохождения вопросов из расчета, чтобы осталось время на повторение наиболее трудных.

Требования к знаниям студентов на экзамене по философии определены Федеральным государственным образовательным стандартом Высшего профессионального образования.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|
| Аудитория № 419 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 60; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.<br>Перечень технических средств обучения: ноутбук ASUS M51Ta ZM80/4gb/320 gb/dvd-sm, проектор Optoma EX762 progector (стационарный), доска Inteactivy 1280 с антибликовым покрытием; | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine;<br>Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| Аудитория № 410 - | Укомплектованы | ПО отсутствует |

| | | |
|---|---|---|
| помещение для занятий Практическое занятиеского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная300*100см. | |
| Аудитория № 411 - помещение для занятий Практическое занятиеского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная 300*130 см. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| Аудитория № 412 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер |

| | | |
|---|---|---|
| аттестации | представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 60; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. | лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 2304170922065924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |

Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2026 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер | 16.08.2016 | Интернет- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | | браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2026 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plиз 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

ответственный за ОПОП _____ Антипенкова И.В.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

Кейс-задания

1. Прочитайте примеры софизмов античности.

1) Знаменитый софизм Евбулида: «*Что ты не терял, то имеешь. Рога ты не терял. Значит, у тебя рог*а».

2) Однажды два софиста решили запутать простого человека по имени Ктисипп:

- *«Скажи-ка, есть ли у тебя собака?»*
- *«Есть и очень злая», - отвечал Ктисипп.*
- *«А есть ли у нее щенята?»*
-*«Да, тоже злые»*
- *«И их отец конечно, тоже собака?»*
- *«Да»*
- *«Что ж, эта собака твоя?»*
- *«Конечно»*
- *«Значит, этот отец – твой, следовательно, твой отец – собака и ты – сам собака и брат щенят».*

Вспомните, кого в античности называли софистами и дайте определение понятию «софизм».

Проанализируйте оба софизма, определите наличие или отсутствие логических ошибок. Свой ответ обоснуйте.

Составьте собственный софизм.

2. Известный принцип апологетики гласит «*Верую, ибо абсурдно*».

Определите, к какому периоду истории философии принадлежит данное высказывание.

Проанализируйте правомерность данного принципа в сопутствующих ему социально-исторических условиях.

Поясните, возможно ли принятие данного принципа на современном этапе общественного развития.

3. Прочитайте три трехстишия знаменитой поэмы.

***

*Потом, взглянув на невысокий склон,*
*Я увидал: учитель тех, кто знает,*
*Семьей мудролюбивой окружен.*

***

*К нему Сократ всех ближе восседает*
*И с ним Платон; весь сонм всеведца чтит;*
*Здесь тот, кто мир случайным полагает,*

***

*Философ знаменитый Демокрит;*
*Здесь Диоген, Фалес с Анаксагором,*
*Зенон, и Эмпедокл, и Гераклит.*

Укажите название поэмы и ее автора.

К какому периоду и направлению истории философии относится рассматриваемое произведение?

Опираясь на текст, ответьте на вопрос «В чем выражался гуманизм автора поэмы?»

4. Прочитайте следующее умозаключение.

*«Марс движется, Венера движется, Юпитер – движется. Марс, Венера, Юпитер – планеты Солнечной системы. Вывод – все планеты Солнечной системы движутся».*

Проанализируйте предложенное умозаключение и ответьте на основе какого метода философского познания оно создано.

Составьте собственные умозаключения, применяя индуктивный и дедуктивный методы философского познания.

5. Прочитайте текст.

*«…Существуют еще идолы, которые происходят как бы в силу взаимной связанности и сообщества людей. Эти идолы мы называем, имея в виду порождающее их общение и сотоварищество людей, идолами площади, люди объединяются речью. Слова же устанавливаются сообразно разумению толпы. Поэтому плохое и нелепое установление слов удивительным образом осаждают разум»*.

Назовите произведение и его автора

Как называется учение автора, о котором идет речь в данном произведении и к какому разделу философии оно относится в большей степени.

6. Прочитайте отрывок произведения «Немецкая идеология».

«*Таким образом, это понимание истории заключается в том, чтобы, исходя именно из материального производства непосредственной жизни, посмотреть действительный процесс производства и понять связанную с данным способом производства и порожденную им формулу общения – то есть гражданское общество на различных ступенях – как основу всей истории; затем необходимо изобразить деятельность гражданского общества в сфере государственной жизни, а также объяснить из него все различные теоретические порождения и формы сознания: религию, философию, мораль и т. д., и т. д., и проследить процесс их возникновения на той основе, благодаря чему, конечно, можно изобразить весь процесс в целом (а потому также и взаимодействие между различными его сторонами). Это понимание истории, в отличие от идеалистического, не разыскивает в каждой эпохе какую-нибудь категорию, а остается все время на почве действительной истории, объясняет не практику из идей, а объясняет идейные образования из материальной практики и в силу этого приходит также к тому результату, что все формы и продукты сознания могут быть уничтожены не духовной критикой, не растворением их в "самосознании" или превращением их в "привидения", "призраки", "причуды" и т. д., а лишь практическим ниспровержением реальных общественных отношений, из которых произошел весь этот идеалистический вздор, – что не критика, а революция является движущей силой истории, а также религии, философии и всякой, иной теории. Это концепция показывает, что история не растворяется в "самосознании", как "дух от духа", а что каждая ее ступень застает в наличии определенный материальный результат, определенную сумму производительных сил, исторически создавшиеся отношения людей к природе и друг к другу, застает передаваемую каждому последующему поколению предшествующим ему поколениям массу производственных сил, капиталов, и обстоятельств, которые, хотя, с одной стороны, и видоизменяются новым поколением, но, с другой стороны, предписывает ему его собственные условия жизни и придает ему определенное развитие, особый характер.»*

Укажите автора(ов) работы.

Опираясь на текст предложенного отрывка и основные положения исторического материализма (См. Лекция, Тема 6), ответьте на вопрос «Возможно ли было построить коммунизм в России на основе социалистической революции 1917 г.?». Обоснуйте свой ответ. При ответе опирайтесь на такие понятия как «общественно-экономическая формация», «надстройка», «базис».

7. Прочитайте высказывание: «*Не Бог создал человека по образу и подобию своему, а человек – Бога по тому же при*нципу».

Назовите автора данного изречения.

Основоположником какого направления в истории философии стал автор?

Какой смысл автор вложил в указанное утверждение?

8. Прочитайте выдержки из сборника «Сумерки Богов»:

*…Рано или поздно наступает время, когда нужно выбирать созерцанием и действием. Это и называется стать человеком…*

*…В этой вселенной единственным шансом укрепиться в сознании, зафиксировать в нем свои дерзания является творчество! Творить – значит жить вдвойне…*

*…Подлинное произведение искусства всегда соразмеримо человеку, и по самой своей сущности оно всегда что-то "недоговаривает". Имеется своеобразная связь между глобальным жизненным опытом художника и произведением, которое его отображает…*
*…Мыслить – значит испытывать желание создавать мир (или, что то же самое, задавать границы собственному миру). Это значит, что, только исходя из фундаментального разлада между человеком и его опытом, можно найти почву для их согласия…*
*…Сегодня, когда мысль оставила притязания на универсальность, когда наилучшей историей мысли была бы история ее покаяний, мы знаем, что система неотделима от своего автора, если хоть сколько-нибудь значима…*
*…Глубокая мысль находится в непрерывном становлении, смыкаясь с жизненным опытом и формируясь в нем. Точно так же уникальное творение человеком самого себя подкрепляется последовательностью и многообразием создаваемых им образов…*
Укажите название произведения и его автора
К какому направлению неклассической философии следует отнести данное произведение?
В чем суть основной идеи текста?

9. Восстановите текст:

теория _____ исследует сверхсложную, скрытую упорядоченность поведения наблюдаемой системы; например, явление турбулентности;
согласно теориям _____ порядка, бытие создал Бог, он же определил место человека в мире;
теория _____ занимается изучением сложных самоподобных структур, часто возникающих в результате самоорганизации;
согласно теории _____ жизнь была привнесена на нашу планету извне.

10. Прочитайте Легенду о Великом инквизиторе (из романа Ф.М. Достоевского «Братья Карамазовы»).

*"...Старик великий инквизитор со светильником в руке медленно входит в тюрьму. Дверь за ним тотчас же запирается. Он останавливается при входе и долго, минуту или две, всматривается в лицо Его. Наконец тихо подходит, ставит светильник на стол и говорит: "Это Ты? Ты?... Не отвечай, молчи. Да и что бы Ты мог сказать? Я слишком знаю, что ты скажешь. Да, Ты и права не имеешь ничего прибавлять к тому, что уже сказано Тобой прежде. Зачем же Ты пришел нам мешать? Ибо Ты пришел нам мешать и сам это знаешь. Но знаешь ли, что будет завтра? Я не знаю, кто Ты, и знать не хочу: Ты ли это или только подобие Его, но завтра же я осужу и сожгу Тебя на костре, как злейшего из еретиков, и тот самый народ, который сегодня целовал Твои ноги, завтра же по одному моему мановению бросится подгребать к Твоему костру угли, знаешь Ты это? Да, Ты, может быть, это знаешь"...*

*"Имеешь ли Ты право возвестить нам хоть одну из тайн того мира, из которого Ты пришел? ...нет, не имеешь, чтобы не прибавлять к тому, что уже было прежде сказано, и чтобы не отнять у людей свободы, за которую Ты так стоял, когда был на земле. Все, что Ты возвестишь, посягнет на свободу веры людей, ибо явятся как чудо, а свобода их веры Тебе была дороже всего еще тогда, полторы тысячи лет назад. Не Ты ли так часто тогда говорил: "Хочу сделать вас свободными". Но вот Ты теперь увидел этих "свободных" людей... Да это дело нам дорого стоило,...но мы докончили наконец это дело во имя Твое. Пятнадцать веков мучились мы с этою свободой, но теперь это кончено, и кончено крепко. ...Теперь и именно ныне эти люди уверены более чем когда-нибудь, что свободны вполне, а между тем ежи же они принесли нам свободу свою и покорно положили ее к ногам нашим. Но это сделали мы, а того ль Ты желал, такой ли свободы?...*
*"Ибо теперь только стало возможным помыслить в первый раз о счастии людей. Человек был устроен бунтовщиком; разве бунтовщики могут быть счастливыми? Тебя предупреждали… Ты не имея недостатка в предупреждениях и указаниях, но Ты не послушал предупреждений, Ты отверг единственный путь, которым можно было*

*устроить людей счастливыми, но, к счастью, уходя, Ты передал дело нам. Ты обещал, Ты утвердил своим словом, Ты дал нам право связывать и развязывать и уж, конечно, не можешь и думать отнять у нас право теперь. Зачем же Ты пришел нам мешать?"...*

*"Страшный и умный дух, дух самоуничтожения и небытия,...великий дух говорил с Тобой в пустыне, и нам передано в книгах, что он будто бы "искушал" Тебя. Так ли это? И можно ли было сказать хоть что-нибудь истиннее того, что он возвестил Тебе в трех вопросах, и что Ты отверг, и что в книгах названо "искушениями"? А между тем если было когда-нибудь на земле совершено настоящее громовое чудо, то это в тот день, в день этих трех искушений. Именно в появлении этих трех вопросов и заключалось чудо. Если бы возможно было помыслить, лишь для пробы и для примера, что эти три вопроса страшного духа бесследно утрачены в книгах и что их надо восстановить, вновь придумать и сочинить, чтоб внести опять в книги, и для этого собрать всех мудрецов земных - правителей, первосвященников, ученых, философов, поэтов - и задать им задачу: придумайте, сочините три вопроса, но такие, которые мало того, что соответствовали бы размеру события, но и выражали бы сверх того, в трех словах, в трех только фразах человеческих всю будущую историю мира и человечества, - то думаешь ли Ты, что вся премудрость земли, вместе соединившаяся, могла бы придумать хоть что-нибудь подобное по силе и глубине тем трем вопросам, которые действительно были предложены Тебе тогда могучим и умным духом в пустыне? Уж по одним вопросам этим. лишь по чуду их появления, можно понимать, что имеешь дело не с человеческим текущим умом, а с вековечным и абсолютным. Ибо в этих трех вопросах как бы совокуплена в одно целое и предсказана вся дальнейшая история человеческая и явлены три образа, в которых сойдутся все неразрешимые исторические противоречия человеческой природы на всей земле. Тогда это не могло быть еще так видно, ибо будущее было неведомо, но теперь, когда прошло пятнадцать веков, мы видим, что все в этих трех вопросах до того угадано и предсказано и до того оправдалось, что прибавить к ним или убавить от них ничего нельзя более.*

*Реши же сам, кто был прав: Ты или тот, который тогда вопрошал Тебя? Вспомни первый вопрос; хоть и не буквально, но смысл его тот: "Ты хочешь идти в мир и идешь с голыми руками, с каким-то обетом свободы, которого они, в простоте своей и в прирожденном бесчинстве своем, не могут и осмыслить, которого боятся они и страшатся, - ибо ничего и никогда не было для человека и для человеческого общества невыносимее свободы! А видишь ли сии камни в этой нагой раскаленной пустыне? Обрати их в хлебы, и за Тобой побежит человечество как стадо, благодарное и послушное, хотя и вечно трепещущее, что Ты отымешь руку Свою и прекратятся им хлебы Твои". Но Ты не захотел лишить человека свободы и отверг предложение, ибо какая же свобода, рассудил Ты, если послушание куплено хлебами? Ты возразил, что человек жив не единым хлебом, но знаешь ли, что во имя этого самого хлеба земного и восстанет на Тебя дух земли, и сразится с Тобою, и победит Тебя, и все пойдут за ним, восклицая: "Кто подобен зверю сему, он дал нам огонь с небеси!" Знаешь ли Ты, что пройдут века и человечество провозгласит устами своей премудрости и науки, что преступления нет, а стало быть, нет и греха, а есть лишь только голодные. "Накорми, тогда и спрашивай с них добродетели!" - вот что напишут на знамени, которое воздвигнут против Тебя и которым разрушится храм Твой. На месте храма Твоего воздвигнется новое здание, воздвигнется вновь страшная Вавилонская башня, и хотя и эта не достроится, как и прежняя, но все же Ты бы мог избежать этой новой башни и на тысячу лет сократить страдания людей, ибо к нам же ведь придут они, промучившись тысячу лет со своей башней! Они отыщут нас тогда опять под землей, в катакомбах, скрывающихся (ибо мы будем вновь гонимы и мучимы), найдут нас и возопиют к нам: "Накормите нас, ибо те, которые обещали нам огонь с небеси, его не дали". И тогда уже мы и достроим их башню, ибо достроит тот, кто накормит, а накормим лишь мы, во имя Твое, и солжем, что во имя Твое. О, никогда без нас они не*

*накормят себя! Никакая наука не даст им хлеба, пока они будут оставаться свободными, но кончится тем, что они принесут свою свободу к ногам нашим и скажут нам: Лучше поработите нас, но накормите нас". Поймут наконец сами, что свобода и хлеб земной вдоволь для всякого вместе немыслимы, ибо никогда, никогда не сумеют они разделиться между собою! Убедятся тоже, что не могут быть никогда и свободными, потому что малосильны, порочны, ничтожны и бунтовщики. Ты обещал им хлеб небесный, но, повторяю опять, может ли он сравниться в глазах слабого, вечно порочного и вечно неблагодарного людского племени с земным? И если за Тобою во имя хлеба небесного пойдут тысячи и десятки тысяч, то что станет с миллионами и с десятками тысяч миллионов существ, которые не в силах будут пренебречь хлебом земным для небесного? Иль Тебе дороги лишь десятки тысяч великих и сильных, а остальные миллионы, многочисленные, как песок морской, слабых, но любящих Тебя, должны лишь послужить материалом для великих и сильных? Нет, нам дороги и слабые. Они порочны и бунтовщики, но под конец они-то станут и послушными. Они будут дивиться на нас и будут считать нас за богов за то, что мы, став во главе их, согласились выносить свободу и над ними господствовать - так ужасно им станет под конец быть свободными. Но мы скажем, что послушны Тебе и господствуем во имя Твое. Мы их обманем опять, ибо Тебя мы уже не пустим к себе. В обмане этом и будет заключаться наше страдание, ибо мы должны будем лгать. Вот что значил этот первый вопрос в пустыне, и вот что Ты отверг во имя свободы, которую поставил выше всего. А между тем в вопросе этом заключалась великая тайна мира сего. Приняв "хлебы", Ты бы ответил на всеобщую и вековечную тоску человеческую как единоличного существа, так и целого человечества вместе - это: "пред кем преклониться?" Нет заботы беспрерывнее и мучительнее для человека, как, оставшись свободным, сыскать поскорее того, пред кем преклониться. Но ищет человек преклониться пред тем, что уже бесспорно, столь бесспорно, чтобы все люди разом согласились на всеобщее пред ним преклонение. Ибо забота этих жалких созданий не в том только состоит, чтобы сыскать то, пред чем мне или другому поклониться, но чтобы сыскать такое, чтоб и все уверовали в него и преклонились пред ним, и чтобы непременно ВСЕ ВМЕСТЕ. Вот эта потребность ОБЩНОСТИ преклонения и есть главнейшее мучение каждого человека единолично и как целого человечества с начала веков. Из-за всеобщего преклонения они истребляли друг друга мечом. Они созидали богов и взывали друг к другу: "Бросьте ваших богов и придите поклониться нашим, не то смерть вам и богам вашим!" И так будет до скончания мира, даже и тогда, когда исчезнут в мире и боги: все равно падут пред идолами. Ты знал. Ты не мог не знать эту основную тайну природы человеческой, но Ты отверг единственное абсолютное знамя, которое предлагалось Тебе, чтобы заставить всех преклониться пред Тобою бесспорно, - знамя хлеба земного, и отверг во имя свободы и хлеба небесного. Взгляни же, что сделал Ты далее. И опять во имя свободы! Говорю Тебе, что нет у человека заботы мучительнее, как найти того, кому бы передать поскорее тот дар свободы, с которым это несчастное существо рождается. Но овладевает свободой людей лишь тот, кто успокоит их совесть. С хлебом Тебе давалось бесспорное знамя: даешь хлеб, и человек преклонится, ибо ничего нет бесспорнее хлеба, но если в то же время кто-нибудь овладеет его совестью помимо Тебя - о, тогда он даже бросит хлеб Твой и пойдет за тем, который обольстит его совесть. В этом Ты был прав. Ибо тайна бытия человеческого не в том, чтобы только жить, а в том, для чего жить. Без твердого представления себе, для чего ему жить, человек не согласится жить и скорее истребит себя, чем останется на земле, хотя бы кругом его все были хлебы. Это так, но что же вышло: вместо того, чтоб овладеть свободой людей, Ты увеличил им ее еще больше! Или Ты забыл, что спокойствие и даже смерть человеку дороже свободного выбора в познании добра и зла? Нет ничего обольстительнее для человека, как свобода его совести, но нет ничего и мучительнее. И вот вместо твердых основ для успокоения" совести человеческой раз и навсегда - Ты взял все, что есть необычайного, гадательного и неопределенного, взял все, что было не по*

*силам людей, а потому поступил как бы и не любя их вовсе, - и это кто же: Тот, который пришел отдать за них жизнь Свою! Вместо того чтоб овладеть людскою свободой, Ты умножил ее и обременил ее мучениями душевное царство человека вовеки. Ты возжелал свободной любви человека, чтобы свободно пошел он за Тобою, прельщенный и плененный Тобою. Вместо твердого древнего закона - свободным сердцем должен был человек решать впредь сам, что добро и что зло, имея лишь в руководстве Твой образ пред собою, - но неужели Ты не подумал, что он отвергнет же наконец и оспорит даже и Твой образ и Твою правду, если его угнетут таким страшным бременем, как свобода выбора? Они воскликнут наконец, что правда не в Тебе, ибо невозможно было оставить их в смятении и мучении более, чем сделал Ты, оставив им столько забот и неразрешимых задач. Таким образом, сам Ты и положил основание к разрушению Своего же царства и не вини никого в этом более. А между тем то ли предлагалось Тебе? Есть три силы, единственные три силы на земле, могущие навеки победить и пленить совесть этих слабосильных бунтовщиков, для их счастия, - эти силы: чудо, тайна и авторитет. Ты отверг и то, и другое, и третье и Сам подал пример тому. Когда страшный и премудрый дух поставил Тебя на вершине храма и сказал Тебе: "Если хочешь узнать, Сын ли Ты Божий, то верзись вниз, ибо сказано про того, что ангелы подхватят и понесут Его, и не упадет и не расшибется, и узнаешь тогда, Сын ли Ты Божий, и докажешь тогда, какова вера Твоя в Отца Твоего", но Ты, выслушав, отверг предложение и не поддался и не бросился вниз. О, конечно, Ты поступил тут гордо и великолепно, как Бог, но люди-то, но слабое бунтующее племя это - они-то боги ли? О, Ты понял тогда, что, сделав лишь шаг, лишь движение броситься вниз. Ты тотчас бы и искусил Господа, и веру в Него всю потерял, и разбился бы о землю, которую спасать пришел, и возрадовался бы умный дух, искушавший Тебя. Но, повторяю, много ли таких, как Ты? И неужели Ты в самом деле мог допустить хоть минуту, что и людям будет под силу подобное искушение? Так ли создана природа человеческая, чтоб отвергнуть чудо и в такие страшные моменты жизни, моменты самых страшных основных и мучительных душевных вопросов своих оставаться лишь со свободным решением сердца? О, Ты знал, что подвиг Твой сохранится в книгах, достигнет глубины времен и последних пределов земли, и понадеялся, что, следуя Тебе, и человек останется с Богом, не нуждаясь в чуде. Но Ты не знал, что чуть лишь человек отвергнет чудо, то тотчас отвергнет и Бога, ибо человек ищет не столько Бога, сколько чудес. И так как человек оставаться без чуда не в силах, то насоздаст себе новых чудес, уже собственных, и поклонится уже знахарскому чуду, бабьему колдовству, хотя бы он сто раз был бунтовщиком, еретиком и безбожником. Ты не сошел с креста, когда кричали Тебе, издеваясь и дразня Тебя: "Сойди с креста и уверуем, что это Ты". Ты не сошел потому, что опять-таки не захотел поработить человека чудом и жаждал свободной веры, а не чудесной. Жаждал свободной любви, а не рабских восторгов невольника пред могуществом, раз навсегда его ужаснувшим. Но и тут Ты судил о людях слишком высоко, ибо, конечно, они невольники, хотя и созданы бунтовщиками. Озрись и суди, вот прошло пятнадцать веков, поди посмотри на них: кого Ты вознес до Себя? Клянусь человек слабее и ниже создан, чем Ты о нем думал! Может ли, может ли он исполнить то, что и Ты? Столь уважая его, Ты поступил, как бы перестав ему сострадать, потому что слишком много от него и потребовал, - и это кто же, Тот, который возлюбил его более самого себя! Уважая его менее, менее бы от него и потребовал, а это было бы ближе к любви, ибо легче была бы ноша его. Он слаб и подл. Что в том, что он теперь повсеместно бунтует против нашей власти и гордится, что он бунтует? Это гордость ребенка и школьника. Это маленькие дети, взбунтовавшиеся в классе и выгнавшие учителя. Но придет конец и восторгу ребятишек, он будет дорого стоить им. Они ниспровергнут храмы и зальют кровью землю. Но догадаются наконец глупые дети, что хоть они и бунтовщики, но бунтовщики слабосильные, собственного бунта своего не выдерживающие. Обливаясь глупыми слезами своими, они сознаются наконец, что Создавший их бунтовщиками, без сомнения, хотел посмеяться над ними. Скажут это они в отчаянии, и сказанное ими*

*будет богохульством, от которого они станут еще несчастнее, ибо природа человеческая не выносит богохульства и в конце концов сама же всегда и отметит за него. Итак, неспокойство, смятение и несчастие - вот теперешний удел людей после того, как Ты столь претерпел за свободу их! Великий пророк Твой в видении и в иносказании говорит, что видел всех участников первого воскресения и что было их из каждого колена по двенадцати тысяч. Но если было их столько, то были и они как бы не люди, а боги. Они вытерпели крест Твой, они вытерпели десятки лет голодной и нагой пустыни, питаясь акридами и кореньями, - и уж, конечно, Ты можешь гордо указать на этих детей свободы, свободной любви, свободной и великолепной жертвы их во имя Твое. Но вспомни, что их было всего только несколько тысяч, да и то богов, а остальные? И чем виноваты остальные слабые люди, что не могли вытерпеть того, что могучие? Чем виновата слабая душа, что не в силах вместить столь страшных даров? Да неужто же и впрямь приходил Ты лишь к избранным и для избранных? Но если так, то тут тайна и нам не понять ее. А если тайна, то и мы вправе были проповедовать тайну и учить их, что не свободное что решение сердец их важно и не любовь, а тайна, которой они повиноваться должны слепо, даже мимо их совести. Так мы и сделали. Мы исправили подвиг Твой и основали его на ЧУДЕ, ТАЙНЕ и АВТОРИТЕТЕ. И люди обрадовались, что их вновь повели как стадо и что с сердец их снят наконец столь страшный дар, принесший им столько муки. Правы мы были, уча и делая так, скажи? Неужели мы не любили человечества, столь смиренно сознав его бессилие, с любовию облегчив его ношу и разрешив слабосильной природе его хотя бы и грех, но с нашего позволения? К чему же теперь пришел нам мешать? И что Ты молча и проникновенно глядишь на меня кроткими глазами Своими? Рассердись, я не хочу любви Твоей, потому что сам не люблю Тебя. И что мне скрывать от Тебя? Или я не знаю, с кем говорю? То, что имею сказать Тебе, все Тебе уже известно, я читаю это в глазах Твоих. И я ли скрою от Тебя тайну нашу? Может быть, Ты именно хочешь услышать ее из уст моих, слушай же: мы не с Тобой, а с НИМ, вот наша тайна! Мы давно уже не с Тобою, а с НИМ, уже восемь веков. Ровно восемь веков назад как мы взяли от него то, что Ты с негодованием отверг, тот последний дар, который он предлагал Тебе, показав Тебе все царства земные: мы взяли от него Рим и меч кесаря и объявили себя царями земными, царями едиными, хотя и доныне не успели еще привести наше дело к полному окончанию. Но кто виноват? О, дело это до сих пор лишь в начале, но оно началось. Долго еще ждать завершения его, и еще много выстрадает земля, но мы достигнем и будем кесарями и тогда уже помыслим о всемирном счастии людей. А между тем Ты бы мог еще и тогда взять меч кесаря. Зачем Ты отверг этот последний дар? Приняв этот третий совет могучего духа, Ты восполнил бы все, чего ищет человек на земле, то есть: пред кем преклониться, кому вручить совесть и каким образом соединиться наконец всем в бесспорный общий и согласный муравейник, ибо потребность всемирного соединения есть третье и последнее мучение людей. Всегда человечество в целом своем стремилось устроиться непременно всемирно. Много было великих народов с великою историей, но чем выше были эти народы, тем были и несчастнее, ибо сильнее других сознавали потребность всемирности соединения людей. Великие завоеватели, Тимуры и Чингиз-ханы, пролетели как вихрь по земле, стремясь завоевать вселенную, но и те, хотя и бессознательно, выразили ту же самую великую потребность человечества ко всемирному и всеобщему единению. Приняв мир и порфиру кесаря, основал бы всемирное царство и дал всемирный покой. Ибо кому же владеть людьми как не тем, которые владеют их совестью и в чьих руках хлебы их. Мы и взяли меч кесаря, а взяв его, конечно, отвергли Тебя и пошли за НИМ. О, пройдут еще века бесчинства свободного ума, их науки и антропофагии, потому что, начав возводить свою Вавилонскую башню без нас, они кончат антропофагией. Но тогда-то и приползет к нам зверь, и будет лизать ноги наши, и обрызжет их кровавыми слезами из глаз своих. И мы сядем на зверя и воздвигнем чашу, и на ней будет написано: "Тайна!" Но тогда лишь и тогда настанет для людей царство покоя и счастия. Ты гордишься своими избранниками, но у Тебя лишь избранники, а мы*

*успокоим всех. Да и так ли еще: сколь многие из этих избранников, из могучих, которые могли бы стать избранниками, устали наконец, ожидая Тебя, и понесли и еще понесут силы духа и жар сердца своего на иную ниву и кончат тем, что на Тебя же и воздвигнут СВОБОДНОЕ знамя свое. Но ты сам воздвиг это знамя. У нас же все будут счастливы и не будут более ни бунтовать, ни истреблять друг друга, как в свободе Твоей, повсеместно. О, мы убедим их, что они тогда только и станут свободными, когда откажутся от свободы своей для нас и нам покорятся. И что же, правы мы будем или солжем? Они сами убедятся, что правы, ибо вспомнят, до каких ужасов рабства и смятения доводила их свобода Твоя. Свобода, свободный ум и наука заведут их в такие дебри и поставят пред такими чудами и неразрешимыми тайнами, что одни из них, непокорные и свирепые, истребят себя сами, другие, непокорные, но малосильные, истребят друг друга, а третьи, оставшиеся, слабосильные и несчастные, приползут к ногам нашим и возопиют к нам: "Да, вы были правы, вы одни владели тайной Его, и мы возвращаемся к вам, спасите нас от себя самих". Получая от нас хлебы, конечно, они ясно будут видеть, что мы их же хлебы, их же руками добытые, берем у них, чтобы им же раздать, безо всякого чуда, увидят, что не обратили мы камней в хлебы, но воистину более, чем самому хлебу, рады они будут тому, что получают его из рук наших! Ибо слишком будут помнить, что прежде, без нас, самые хлебы, добытые ими, обращались в руках их лишь в камни, а когда они воротились к нам, то самые камни обратились в руках их в хлебы. Слишком, слишком оценят они, что значит раз навсегда подчиниться! И пока люди не поймут сего, они будут несчастны. Кто более всего способствовал этому непониманию, скажи? Кто раздробил стадо и рассыпал его по путям неведомым? Но стадо вновь соберется и вновь покорится, и уже раз навсегда Тогда мы дадим им тихое, смиренное счастье, счастье слабосильных существ, какими они и созданы. О, мы убедим их наконец не гордиться, ибо Ты вознес их и тем научил гордиться; докажем им, что они слабосильны, что они только жалкие дети, но что детское счастье слаще всякого. Они станут робки и станут смотреть на нас и прижиматься к нам в страхе, как птенцы к наседке. Они будут дивиться и ужасаться на нас и гордиться тем, что мы так могучи и так умны, что могли усмирить такое буйное тысячемиллионное стадо. Они будут расслабленно трепетать гнева нашего, умы их оробеют, глаза их станут слезоточивы, как у детей и женщин, но столь же легко будут переходить они по нашему мановению к веселью и смеху, светлой радости и счастливой детской песенке. Да, мы заставим их работать, но в свободные от труда часы мы устроим им жизнь как детскую игру, с детскими песнями, хором, с невинными плясками. О, мы разрешим им и грех, они слабы и бессильны, и они будут любить нас как дети за то, что мы им позволим грешить. Мы скажем им, что всякий грех будет искуплен, если сделан будет с нашего позволения; позволяем же им грешить потому, что их любим, наказание же за эти грехи, так и быть, возьмем на себя. И возьмем на себя, а нас они будут обожать, как благодетелей, понесших на себе их грехи пред Богом. И не будет у них никаких от нас тайн. Мы будем позволять или запрещать им жить с их женами и любовницами, иметь или не иметь детей - все судя по их послушанию - и они будут нам покоряться с весельем и радостью. Самые мучительные тайны их совести - все, все понесут они нам, и мы все разрешим, и они поверят решению нашему с радостию, потому что оно избавит их от великой заботы и страшных теперешних мук решения личного и свободного. И все будут счастливы, все миллионы существ, кроме сотни тысяч управляющих ими. Ибо лишь мы, мы, хранящие тайну, только мы будем несчастны. Будет тысячи миллионов счастливых младенцев и сто тысяч страдальцев, взявших на себя проклятие познания добра и зла. Тихо умрут они, тихо угаснут во имя твое и за гробом обрящут лишь смерть. Но мы сохраним секрет и длящих же счастия будем манить их наградой небесною и вечною. Ибо если б и было что на том свете, то уж, конечно, не для таких, как они. Говорят и пророчествуют, что Ты придешь и вновь победишь, придешь со своими избранниками, со своими гордыми и могучими, но мы скажем, что они спасли лишь самих себя, а мы спасли всех. Говорят, что опозорена будет блудница, сидящая на звере и*

*держащая в руках своих ТАЙНУ, что взбунтуются вновь малосильные, что разорвут порфиру ее и обнажат ее "гадкое" тело. Но я тогда встану и укажу Тебе на тысячи миллионов счастливых младенцев, не знавших греха. И мы, взявшие грехи их для счастья их на себя, мы станем пред тобой и скажем: "Суди нас, если можешь и смеешь". Знай, что я не боюсь Тебя. Знай что и я был в пустыне, что и я питался акридами и кореньями, что и я благословлял свободу, которою Ты благословил людей, и я готовился стать в число избранников Твоих, в число могучих и сильных с жаждой "восполнить число". Но я очнулся и не захотел служить безумию. Я воротился и примкнул к сонму тех, которые ИСПРАВИЛИ ПОДВИГ ТВОЙ. Я ушел от гордых и воротился к смиренным для счастья этих смиренных. То, что я говорю Тебе, сбудется, и царство наше созиждется. Повторяю Тебе, завтра же Ты увидишь это послушное стадо, которое по первому мановению моему бросится подгребать горячие угли к костру Твоему, на котором сожгу Тебя за то, что пришел нам мешать. Ибо если был кто всех более заслужил наш костер, то это Ты. Завтра сожгу Тебя.*

Ответьте на вопросы:
С кем беседует Великий Инквизитор?
В тетради для самостоятельной работы выпишите основные тезисы легенды (не более 2-х тетрадных листов).
В чем, на Ваш взгляд, заключается главная идея легенды? Запишите главную идею легенды в тетради для самостоятельной работы.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

-I МОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРС ПИ НЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафе ipa гуманитарных наук

Рабочая программа

обсуждена на заседании кафедры

«25» 06 2026

протокол № 10/26

Зав.кафедрой Ефременков К.Н.

**«УТВЕРЖДАЮ*

И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике

- А.В. Мазурина

«05» 06 2026

Рабочая программа по дисциплине

СОЦИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕС КОЙ КУЛЬТУ РЫ II СПОРТА

основной профессиональной образовательной программу

но направлению подготовки 49.03.01 **«Физическая культура»**

**Направленность (профиль программы): физкультурно-оздоровительные**

технологии

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

Курс - 4

Семестр - 8

Итоговая форма контроля - зачет

*Рабочую программу разработал:*

доцент Коновалова Г.Н.

Смоленск 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....3
2. Результаты обучения по дисциплине.....4
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы (ОПОП).....6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы.....6
5. Содержание дисциплины.....6
5.1. Количество часов по видам занятий.....6
5.2 Содержание дисциплины по видам занятий.....9
5.2.1. Содержание лекционных занятий.....9
5.2.2. Содержание практических занятий.....11
6. Самостоятельная работа студентов.....14
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....19
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе.....19
изучения дисциплины.....19
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы.....22
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля.....22
7.2.2. Тестовые задания.....23
7.2.3. Вопросы к зачету.....26
7.2.4. Кейс-задания.....29
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины.....32
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины.....33
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....35

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Выписка из Федерального государственного образовательного Стандарта 3++

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 25.09.2019 № 886, с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 25.05.2020 № 681; от 26.11.2020 № 1456.

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 **Образование и наука** (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 **Физическая культура и спорт** (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации) (п. 1.11.).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов (п. 1.12):

- *Тренерские*
- *Педагогические*
- *Организационно-методические*
- *Научно-исследовательские*

**Профессиональный стандарт (ПС):**

- 01.001 - Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)

- 01.003 - Педагог дополнительного образования детей и взрослых

-05.012 – Тренер-преподаватель.

В соответствии с пунктом 1.13 при разработке программы бакалавриата Организация устанавливает направленность (профиль) программы бакалавриата, которая соответствует направлению подготовки в целом или конкретизирует содержание программы бакалавриата в рамках направления подготовки путем ориентации ее на: область (области) профессиональной деятельности и (или) сферу (сферы) профессиональной деятельности выпускников; тип (типы) задач и задачи профессиональной деятельности

выпускников; при необходимости - на объекты профессиональной деятельности выпускников или область (области) знания.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

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

ОПК-6. Способен воспитывать у спортсменов социально-значимые личностные качества, моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения.

ПК-7. Способен осуществлять методы сбора и (первичной) обработки (и анализа) информации.

**1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины**

**Социология спорта как научная и учебная дисциплина.** Объект, предмет и история социологии спорта. Социологическая интерпретация понятия «спорт».

**Спорт в социокультурной системе.** Социокультурная эволюция спорта**.** Спорт как элемент общечеловеческой культуры.

**Социальная структура и функции современного спорта.** Спорт как социальный институт. Институциональные взаимосвязи спорта. Олимпийское движение как социальный феномен. Социальные функции и дисфункции спорта.

**Проблемы личности в спорте*.** Спорт и социализация личности**.** Спортивная субкультура**.** Проблема гуманизации спорта**.** Физкультурно-спортивная активность и ее социальные барьеры.

**Методы социологии. Основы эмпирического социологического исследования*.** Эмпирические социологические исследования, их методы и значение в исследовании спорта**.** Программа эмпирического социологического исследования**.** Методика и техника составления социологической анкеты**.** Методы обработки первичной социологической информации.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Социология физической культуры и спорта» направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| **Результаты обучения по дисциплине:** | **Профессиональный стандарт и код трудовой функции** | **Формируемые компетенции** |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| **Знать:** | | |
| • социальные функции физической культуры и спорта<br>• социальные противоречия, определяющие направление конкретных социологических исследований в области физической культуры и спорта<br>• особенности социализации личности спортсмена<br>• социокультурный потенциал физической культуры и спорта;<br>• проблемы развития олимпийского движения<br>• движущие силы, определяющие развитие физической культуры и спорта | Педагог A/02.6<br>Педагог A/03.6<br>Педагог дополнительного образования детей и взрослых C/02.6<br>Тренер B/01.5<br>Тренер F/05.6 | УК-3<br>ОПК-6 |
| **Уметь:** | | |
| • организовывать социальное взаимодействие<br>• составлять программы конкретного социологического исследования в области физической культуры и спорта<br>• разрабатывать анкеты для социологического опроса | Педагог A/03.6<br>Педагог дополнительного образования детей и взрослых A/03.6<br>Педагог дополнительного образования детей и взрослых C/01.6<br>Тренер B/01.5<br>Тренер F/05.6 | ОПК-6<br>ПК-7 |
| **Иметь опыт:** | | |
| • проведения социологического анализа документов<br>• организации социологического исследования<br>• анализа результатов исследования и выработки практических рекомендаций<br>• аргументации и способности убеждать в значимости своей профессиональной деятельности | Педагог дополнительного образования детей и взрослых A/03.6<br>Педагог дополнительного образования детей и взрослых C/01.6<br>Педагог дополнительного образования детей и взрослых C/02.6 | ОПК-6<br>ПК-7 |

## 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы (ОПОП)

Дисциплина «Социология физической культуры и спорта» относится к обязательной части Блока 1 дисциплин основной образовательной программы (Б1.О.04), изучается по очной форме обучения на 4 курсе во 8-м семестре.

Итоговая форма контроля – зачет.

Изучение дисциплины предполагает усвоение предмета, объекта, основных функций и методов социологического знания; социологической терминологии; особенностей системного и структурного анализа физической культуры и спорта как социальных контекстов.

Для успешного освоения дисциплины необходимы вводные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: философия, социология, культурология, история физической культуры и др.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Социология физической культуры и спорта» имеет трудоемкость, равную 3 зачетным единицам (108 часов).

| **Вид учебной работы** | | Всего часов |
|---|---|---|
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | 40 |
| Лекции | | 10 |
| Семинары | | 30 |
| Подготовка к зачету, зачет | | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 64 |
| **Общая трудоемкость** | **Часы** | 108 |
| | **ЗЕ** | 3 |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| **Разделы, модули, темы** | **Всего часов** | **Виды учебных работ** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семинары | Практич. занятия | Лаборат. работы | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Раздел I. Социология спорта как научная и учебная дисциплина** | **12** | **2** | | **2** | | **8** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Социология спорта как наука, ее место в системе наук | 5 | 1 | | | | 4 |
| История возникновения и развития социологии спорта | 7 | 1 | | 2 | | 4 |
| **Раздел II. Спорт в социокультурной системе** | **14** | **2** | | **4** | | **8** |
| Спорт как элемент общечеловеческой культуры | 6 | | | 2 | | 4 |
| Социокультурная эволюция спорта | 8 | 2 | | 2 | | 4 |
| **Раздел III. Социальная структура и функции современного спорта** | **28** | **2** | | **8** | | **18** |
| Спорт как социальный институт* | 7 | 1 | | 2 | | 4 |
| Институциональные взаимосвязи спорта | 4 | | | 2 | | 2 |
| Социальные функции и дисфункции спорта* | 8 | | | 2 | | 6 |
| Олимпийское движение как социальный феномен* | 9 | 1 | | 2 | | 6 |
| **Раздел IV. Проблемы личности в спорте** | **22** | **2** | | **8** | | **12** |
| Спорт и социализация личности | 8 | 2 | | 2 | | 4 |
| Спортивная субкультура* | 6 | | | 2 | | 4 |
| Проблема гуманизации спорта* | 4 | | | 2 | | 2 |
| Физкультурно-спортивная активность | 4 | | | 2 | | 2 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| и ее социальные барьеры | | | | | | |
| **Раздел V. Методы социологии. Основы эмпирического социологического исследования** | **28** | **2** | | **8** | | **18** |
| Эмпирические социологические исследования, их методы и значение в исследовании спорта* | 8 | 2 | | 2 | | 4 |
| Программа эмпирического социологического исследования* | 8 | | | 2 | | 6 |
| Методика и техника составления социологической анкеты* | 8 | | | 2 | | 6 |
| Методы обработки первичной социологической информации* | 4 | | | 2 | | 2 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | 4 | | | | | |
| **ИТОГО** | **108** | **10** | | **30** | | **64** |

*занятия, проводимые в интерактивных формах обучения

Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий:

- технология case-study – на занятиях решаются конкретные ситуационные задачи (кейсы). При этом формируются творческие стимулы, новые навыки общения, умения формулировать вопрос, аргументировать ответ;
- проблемное обучение, при котором преподавателем создаются проблемные ситуации, для решения которых студенты занимаются самостоятельной поисковой деятельностью с усвоением готовых выводов науки;
- круглый стол – проводится с целью выработки общего мнения, позиции участников по обсуждаемой проблеме;
- учебные групповые дискуссии с целью поиска субъективно, с точки зрения обучающихся, новому знанию, а также выработке умения аргументированно отстаивать собственную позицию;

− мультимедиа-презентация по основополагающим темам дисциплины.

## 5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

*Рассмотрение тем лекционного курса направлено на развитие у обучающихся целостного представления о месте и роли социологического подхода к анализу сущности социальных процессов характерных, прежде всего, для сферы физической культуры и спорта.*

*Изучение лекционного материала ориентировано на формирование универсальных (УК-3), общепрофессиональных (ОПК-6) и профессиональных (ПК-7) компетенций.*

**Тема 1-2. Социология физической культуры и спорта как наука, история ее возникновения и развития *(2 часа).*** Социальная сущность физической культуры и спорта. Актуальность и специфика социологического анализа данных социальных феноменов. Научный статус социологии физической культуры и спорта, ее объект, предмет, методы. Условия и причины выделения социологии ФКС как самостоятельной научной дисциплины в рамках социологии. Функции социологии спорта. Место социологии спорта в системе наук. Взаимосвязь социологии ФКС с другими науками. Социология физической культуры и спорта как социологическая теория среднего уровня. Проблема ее интеграции в систему социологического знания.

Становление и развитие социологии физической культуры и спорта. Исторические корни социологии спорта. Основные направления развития и современное состояние социологии ФКС. Вклад отечественных ученых в становление и развитие социологии ФКС.

**Тема 4. Социокультурная эволюция спорта *(2 часа).*** Сущность понятий «общество», «культура», «социокультурная система», «эволюция». Взаимосвязь этих понятий со спортом. Этапы социокультурной эволюции спорта. Физические упражнения и состязания в обществе охотников и собирателей, в земледельческих и скотоводческих обществах. Физические упражнения и состязания в аграрных обществах. Возникновение спорта. Социальная организация соперничества в Древней Греции. Закат спорта и распространение христианства. Возрождение спорта в индустриальном обществе. Социальные предпосылки институционализации спорта в Англии и Европе в XIX - начале XXв. Основные тенденции развития спорта в постиндустриальной цивилизации. Понятие глобализации. Международный спорт как глобальный социальный феномен. Зрелищность как один из

критериев развития спорта. Процессы коммерциализации и профессионализации спорта. Современные направления развития спортивно-оздоровительной индустрии.

**Тема 5. Спорт как социальный институт *(1 час).*** Понятия «социальный институт», «система», «структура», «функция» и «дисфункция» в социологии. Институциональный подход к анализу спорта, его подсистем. Внутренняя структура института спорта: массовый спорт и фитнесс, спорт высших достижений и олимпийский спорт, профессионально-коммерческий спорт. Влияние национального менталитета на функционирование спорта. Фитнесс как современная тенденция в мировом спортивно-оздоровительном движении. Социальные и экономические функции фитнесс-движения.

**Тема 8. Олимпийское движение как социальный феномен *(1 час).*** Социально-культурное содержание древнегреческих и современных Олимпийских игр: сходства и различия. Олимпийские игры как инструмент международной политики. Олимпийское перемирие. Взаимоотношение олимпийского движения и других социальных движений, связанных со спортом. Олимпийское движение и социокультурные процессы в современной России. Перспективы и направления дальнейшего развития олимпийского движения и Олимпийских игр. Социальные функции современного олимпийского движения. Влияние профессионализации и коммерциализации спорта на социальную значимость олимпийского движения.

**Тема 9. Спорт и социализация личности *(2 часа).*** Определение понятий «личность», «социализация». Личность как совокупность социальных и биологических качеств, воздействие спорта на каждое из них. Занятия спортом в системе ценностных ориентаций молодежи. Влияние ценностей общества на воспитательную ценность спорта. Ранняя социальная зрелость и другие особенности положения человека в спорте. «Жизнь в спорте» и «жизнь вне спорта». Спорт как школа доминирующих социальных ценностей. Проблемный характер социализации в сфере спорта, вызванный амбивалентным воздействием спорта и соперничества на формирование личности. Спортивная карьера и этапы социализации. Кризисы спортивной карьеры. Основные противоречия, обуславливающие кризисы спортивной карьеры. Особенности «мужской» и «женской» спортивной карьеры. Социальная адаптация спортсменов и спортсменок после завершения спортивной карьеры.

**Тема 13. Эмпирические социологические исследования, их методы и значение в исследовании спорта *(2 часа).*** Общая характеристика методов социологии. Роль социологических методов в изучении физкультурно-

спортивной сферы. Теоретические и эмпирические методы, их разновидности. Количественные (классические) и качественные методы, их основные методологические различия. Фундаментальные (научные) и прикладные исследования. Уровни социологического анализа. Роль теоретических парадигм социологии в понимании феномена спорта, научной интерпретации этого понятия. Анализ спорта на основе уровней социального анализа Дж.Ритцера. Объективное и субъективное, макро- и микро измерение спорта.

Этапы и виды эмпирического социологического исследования. Методология и методика исследования. Основные этапы исследования: обоснование проблемы и разработка исследовательской программы, разработка инструментария, сбор первичных данных и их обработка, теоретический анализ и интерпретация данных. Разведывательные, описательные и аналитические исследования. Панельные и лонгитюдные исследования.

### 5.2.2. Содержание практических занятий

*Изучение материала на семинарских занятиях предполагает закрепление теоретических знаний, полученных на лекциях. Кроме того, семинарские занятия позволяют дополнить эти знания новыми и приобрести практический опыт по применению методов социологического исследования для решения научно-исследовательских и практических задач, касающихся проблематики молодежного пространства в современном обществе.*

*Изучение материала семинарских занятий ориентировано на формирование универсальных (УК-3), общепрофессиональных (ОПК-6) и профессиональных (ПК-7) компетенций.*

**Тема 2. История возникновения и развития социологии спорта *(2 часа):***

1. Предпосылки становления социологии спорта как самостоятельной отрасли научного знания.
2. Исторические аспекты развития социологии спорта.
3. Социологическая интерпретация понятий «спорт» и «физическая культура».

**Тема 3. Спорт как элемент общечеловеческой культуры *(2 часа):***

1. Спорт в системе общекультурных ценностей.
2. Эстетическая культурная ценность современного спорта.
3. Спорт и принципы Фэйр Плэй.

**Тема 4. Социокультурная эволюция спорта *(2 часа):***

1. Социальная динамика в трудах классиков социологии. Соотношение понятий «эволюция», «модернизация», «исторические циклы».

2. Характеристика этапов социокультурной эволюции спорта.
3. Постиндустриализм. Тенденции развития спорта в постиндустриальном обществе.

**Тема 5. Спорт как социальный институт *(2 часа):***

1. «Социальный институт» как одна их важнейших категорий социологии. Спорт как социальный институт.
2. Соотношение массового и большого спорта в мире и в современной России.
3. Понятие глобализации. Современный спорт как глобальный социальный феномен.

**Тема 6. Институциональные взаимосвязи спорта *(2 часа):***

1. Взаимосвязь спорта с образованием и здравоохранением.
2. Спорт и СМИ: взаимовлияние и тенденции развития в XX, начале XXIвв.
3. Причины и формы вовлечения государства в функционирование института спорта.

**Тема 7. Социальные функции и дисфункции спорта *(2 часа):***

1. Понятие функций и дисфункций в социологии. Социальные функции и дисфункции современного спорта.
2. Трудности реализации миротворческой функции спорта.
3. Допинг как индивидуальная и системная проблема спорта.

**Тема 8. Олимпийское движение как социальный феномен *(2 часа):***

1. Сходства и различия античных и современных Олимпийских игр.
2. Взаимосвязь социальных, политических и экономических функций современного олимпийского движения.
3. Разногласия и противоречия в оценке социальных функций современного олимпизма.

**Тема 9. Спорт и социализация личности *(2 часа):***

1. Личность как совокупность социально-приобретенных качеств. Понятие социализации.
2. Спорт как агент социализации. Особенности формирования личности в сфере спорта.
3. Спортивная карьера и этапы социализации.

**Тема 10. Спортивная субкультура *(2 часа):***

1. Норма и девиация. Проблема девиантного поведения в среде спортсменов, ее причины и возможные способы решения.
2. Агрессия и насилия в контексте социально-психологического анализа.
3. Феномен спортивного фанатизма.
4. Социально-психологические детерминанты допингового поведения.

**Тема 11. Проблема гуманизации спорта *(2 часа):***

1. Спорт и идеи гуманизма. Проблема гуманизации спорта.
2. Идеи олимпизма как нравственный фундамент современного спорта.
3. Гуманистические образовательные программы как средство нормативной коррекции спортивной субкультуры.

**Тема 12. Физкультурно-спортивная активность и ее социальные барьеры *(2 часа):***

1. Понятия «стиль жизни» и «образ жизни». Здоровый стиль и образ жизни.
2. Некоторые черты национальной ментальности, их влияние на физкультурно-спортивную пассивность населения.
3. Проблема формирования ценностного отношения молодежи к собственному здоровью и активным занятиям физической культурой и спортом.

**Тема 13. Эмпирические социологические исследования, их методы и значение в исследовании спорта *(2 часа):***

1. Сущность понятий методология, методика, техника.
2. Сущность эмпирических методов социологии, их роль в управлении и планировании сферы спорта.
3. Этапы и виды социологического исследования.

**Тема 14. Программа эмпирического социологического исследования *(2 часа):***

1. Программа как главный документ социологического исследования, ее функции. Требования к разработке программы.
2. Методологический раздел программы.
3. Методический раздел программы.

**Тема 15. Методика и техника составления социологической анкеты *(2 часа):***

1. Структура социологической анкеты: вводная, основная и заключительная части.
2. Типы вопросов в анкете.
3. Параметры социологической анкеты: правильность формулировки вопросов и правильность композиции.

**Тема 16. Методы обработки первичной социологической информации *(2 часа):***

1. Математические методы сбора и обработки данных в социологии.
2. Обработка данных социологического опроса при помощи компьютерных программ Microsoft Excel и Statgraphics Plus for Windows.
3. Специфика анализа и обработки результатов качественного социологического исследования.

## 6. Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа студентов является одной из важнейших форм изучения дисциплины. Она позволяет систематизировать и углубить теоретические знания, закрепить умения и навыки при выполнении практических заданий. Познавательная деятельность в процессе самостоятельной работы требует от студентов высокого уровня активности, что способствует оптимизации самоорганизации.

Самостоятельная работа включает в себя выполнение разнообразных дополнительных заданий по темам курса (написание конспектов по темам занятий; подготовку и написание сообщений, докладов, эссе, презентаций; выступлений на занятиях; изучение первоисточников; составление схем, таблиц и пр.).

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Раздел I. Социология спорта как научная и учебная дисциплина** | | | |
| 1 | Социология спорта как наука, ее место в системе наук<br>**Задания:**<br>На основе изучения основной и дополнительной литературы проанализируйте социальные проблемы в сфере физической культуры и спорта | 4 | реферат |
| 2 | История возникновения и развития социологии спорта<br>**Задания:**<br>На основе изучения научных публикаций по проблеме современного состояния физической культуры и спорта в России подготовьте аннотацию к одной из изученных работ. | 4 | аннотация |
| **Раздел II. Спорт в социокультурной системе** | | | |
| 3 | Спорт как элемент общечеловеческой культуры<br>**Задания:**<br>Подготовьте ответы на вопросы:<br>1. Проиллюстрируйте на конкретных примерах влияние спорта на общество и культуру, а также их обратное влияние на спорт.<br>2. Почему социологи называют спорт моделью цивилизации, культуры и общества?<br>3. Какие социальные ценности воплощает в себе современный спорт? | 4 | устный отчет |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 4. В чем проявляется наличие полярных ценностей в спорте? Приведите примеры.<br>5. Существует мнение, что большой спорт утратил игровое начало и превратился в сферу «серьезной» профессиональной деятельности. Согласны ли Вы с этим?<br>6. Какое влияние оказывают культурные нормы на функционирование общества и спорта как одного из его институтов?<br>7. Дайте характеристику культурно-нормативной структуре спорта. Какие нормы обладают наибольшей степенью принуждения на поведение спортсмена, а какие основаны преимущественно на его нравственном выборе?<br>8. Каково значение принципов Фэйр Плэй для современного спорта? Может ли спорт существовать без этих принципов?<br>Почему телесность человека является социокультурной ценностью и как это связано со спортом? | | |
| 4 | Социокультурная эволюция спорта<br>**Задания:**<br>На основе изучения основной и дополнительной литературы проанализируйте одну из предложенных тем:<br>1. Социальная организация соперничества в Древней Греции.<br>2. Закат спорта и распространение христианства.<br>3. Спорт как феномен индустриального общества.<br>4. Социальные предпосылки институционализации спорта в Европе в XIX - начале XXв.<br>Основные тенденции развития спорта в постиндустриальной цивилизации. | 4 | реферат |
| **Раздел III. Социальная структура и функции современного спорта** | | | |
| 5 | Спорт как социальный институт<br>**Задания:**<br>Подготовьте сообщение по одной из предложенных проблем:<br>1. Особенности нституционального анализа спорта.<br>2. Институциональные черты | 4 | доклад |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | физической культуры и спорта.<br>3. Какие этапы выделяют в развития социального института спорта?<br>4. Условия, обеспечивающие деятельность института физической культуры и спорта.<br>Системная и структурная организация спорта. | | |
| 6 | Институциональные взаимосвязи спорта<br>**Задания:**<br>Проанализируйте институциональные взаимосвязи спорта в современном обществе | 2 | письменный отчет |
| 7 | Социальные функции и дисфункции спорта<br>**Задания:**<br>На основе изучения основной и дополнительной литературы дайте развернутый функциональный анализ института спорта и его значение на современном этапе развития цивилизации | 6 | письменный отчет |
| 8 | Олимпийское движение как социальный феномен<br>**Задания:**<br>Выразите свое собственное мнение по одной из приведенных проблемам:<br>1. Место олимпийского движения в системе современного спорта и его социальные функции<br>2. Основные направления деятельности параолимпийского, сурдоолимпийского и специального олимпийского движения.<br>3. На каких основных социальных проблемах сосредоточена критика олимпийского движения? | 6 | эссе |
| **Раздел IV. Проблемы личности в спорте** | | | |
| 10 | Спортивная субкультура<br>**Задания:**<br>Проанализируйте субкультурные черты спорта и выявите их связь с молодежными субкультурами | 8 | презентация |
| 11 | Проблема гуманизации спорта<br>**Задания:**<br>Выберите одно из предложенных высказываний, раскройте его смысл, обозначьте проблему, сформулируйте и обоснуйте свое отношение к позиции, отраженной в высказывании: | 2 | эссе |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | • «Спорт гуманен настолько, насколько он диалогичен».<br>• Какой «цены» достойна победа? «Культура насилия» и «культура ненасилия» в спорте. | | |
| 12 | Физкультурно-спортивная активность и ее социальные барьеры<br>**Задания:**<br>Подготовьте ответ на один из приведенных ниже вопросов:<br>1. Каковы основные причины физкультурной пассивности, на которые чаще всего указывают респонденты? Рассматривает ли автор их в качестве барьеров физкультурной активности?<br>2. Какие факторы играют решающую роль в выборе человеком тех или иных видов занятий в свободное время?<br>3. Какие социальные стереотипы складываются в обществе по поводу занятий физической культурой (массовым спортом)?<br>4. Каковы, по мнению автора, причины слабой ориентации населения на физкультурную деятельность? Почему характер самооценки здоровья практически не влияет мотивацию к физкультурной деятельности?<br>В чем состоят основные различия между декларируемыми и реальными ценностями, связанными с поддержанием своего физического здоровья? Приведите три аргумента относительно статуса здоровья и физического развития в системе реальных ценностей людей. | 2 | письменный отчет |
| **Раздел V. Методы социологии. Основы эмпирического социологического исследования** | | | |
| 13 | Эмпирические социологические исследования, их методы и значение в исследовании спорта<br>**Задания:**<br>Подготовьте ответы на следующие вопросы:<br>1. Дайте характеристику понятиям «метод», «методика» и «методология».<br>2. Какие виды социологических исследований Вы знаете? | 4 | устный отчет |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 3. Чем отличается фундаментальное (научное) исследование от прикладного? Приведите примеры.<br>4. Что такое конкретное социологическое исследование?<br>5. Дайте характеристику основным этапам социологического исследования. В чем принципиальные различия количественного и качественного подходов в социологии? | | |
| 14 | Программа эмпирического социологического исследования<br>**Задания:**<br>Разработайте научный аппарат для исследования на тему: «Значимость физической культуры и спорта в образе жизни учащихся старших классов»(сформулируйте проблему; определите цель и задачи исследования; выделите объект; определите предмет исследования; сформулируйте рабочие гипотезы) | 6 | кейс |
| 15 | Методика и техника составления социологической анкеты<br>**Задания:**<br>Составьте вопросы для демографической части анкеты (паспортички), которые вытекают из целей и задач исследования по теме: «Формы досуга в жизни спортсменов». | 6 | кейс |
| 16 | Методы обработки первичной социологической информации<br>**Задания:**<br>Проанализируйте фактический материал по теме исследование «Отношение населения к здоровому образу жизни, физкультуре и спорту», которое проводилось по заказу Министерства по развитию спорта, физической культуры и туризма Саратовской области. Методика - опрос населения методом квартирного личного интервью (квотная выборка) – 1020 интервью.<br>*Результаты исследования показали, что больше половины опрошенных (52,9%) считают физкультуру и спорт важными для современного человека. Тереть респондентов (31,4%) считают, занятия* | 2 | письменный отчет |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | *физкультурой и спортом важными лично для себя; 14% участников опроса считают спорт важной составляющей здорового образа жизни.*<br><br>*Активную целевую группу людей занимающихся либо интересующихся физкультурой и спортом составляют мужчины и женщины в возрасте до 44 лет. Так более половины респондентов (53,2%) этой возрастной группы заявили о важности физкультуры и спорта в их жизни. В старшей возрастной группе этот показатель составляет всего 14,8%.*<br><br>*Почти половина опрошенных (49,9%) оценили соревновательную деятельность как важную, 11,4% выразили готовность непосредственно в них участвовать. Регулярно смотрят спортивные передачи по телевиденью только 33% опрошенных, еще 42.3% делают это редко и 20,1% вообще не смотрят спортивные передачи. Заявили о том, что часто читают материалы о спорте в газетах только 16,6 % участников опроса. Около трети респондентов (30,4%) являются болельщиками различных спортивных команд.* | | |
| | Всего: | 64 | |

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

### Показатели оценивания компетенций

| **Компетенции** | **Трудовые функции (при наличии)** | **Индикаторы достижения компетенций** |
|---|---|---|
| **УК-3** Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою | **01.001** Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель учитель) | **Знать (пороговый уровень):**<br>об основных социальных функциях физической культуры и спорта; |

| | | |
|---|---|---|
| роль в команд | A/02.6 Воспитательная деятельность<br>**01.003** Педагог дополнительного образования детей и взрослых<br>C/01.6 Создание педагогических условий для развития группы (курса) обучающихся по программам СПО<br><br>**05.003** Тренер B/01.5 Комплектование групп занимающихся<br>F/05.6 Координация и контроль взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, объединений, публично-правовых образований в части, касающейся реализации программ развития вида спорта в субъекте Российской Федерации | социокультурного потенциала физической культуры и спорта; движущих сил, определяющих развитие физической культуры и спорта;<br>**Уметь (стандартный уровень):**<br>- применять знания о социальных закономерностях установления социальных связей, формирования социальных общностей в сфере физической культуры и спорта;<br>**Иметь опыт (эталонный уровень):**<br>- организации межличностного взаимодействия в различных группах |
| **ОПК-6.** Способен воспитывать у спортсменов социально-значимые личностные качества, моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения | **01.001** Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель учитель)<br>A/03.6 Развивающая деятельность.<br>**05.003** Тренер B/01.5 Комплектование групп занимающихся | **Знать (пороговый уровень):**<br>об особенностях социализации личности спортсмена; социальных противоречиях, определяющих направление конкретных социологических исследований в области физической культуры и спорта;<br>**Уметь (стандартный уровень):**<br>применять знания об особенностях социализации личности спортсмена; социальных противоречиях, определяющих направление конкретных социологических исследований в области физической культуры и спорта в области профессиональной деятельности |

| | | |
|---|---|---|
| | | **Иметь опыт (эталонный уровень):** аргументации собственной позиции и способности убеждать в значимости своей профессиональной деятельности |
| **ПК-7** Способен осуществлять методы сбора и (первичной) обработки (и анализа) информации. | **01.003** Педагог дополнительного образования детей и взрослых С/02.6 Организационно-педагогическое обеспечение социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых. | **Знать (пороговый уровень):** об основных социальных противоречиях, определяющих направление конкретных социологических исследований в области физической культуры и спорта; основы составления программы конкретного социологического исследования в области физической культуры и спорта; разработки анкет для социологического опроса; проведения социологического анализа документов; организации социологического исследования; анализа результатов исследования и выработки практических рекомендаций<br>**Уметь (стандартный уровень):** применять знания о правилах составления программы конкретного социологического исследования в области физической культуры и спорта<br>**Иметь опыт (эталонный уровень):** разработки анкет для социологического опроса; проведения социологического анализа документов; |

| | | |
|---|---|---|
| | | организации социологического исследования; анализа результатов исследования и выработки практических рекомендаций в области физической культуры и спорта в области физической культуры и спорта в области профессиональной деятельности |

Уровни оценки ожидаемых результатов:

• Пороговый – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• Стандартный – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• Эталонный – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

***Формы текущего контроля:***

- устный и письменный опросы;
- составление конспектов;
- подготовка наглядно-графического материала;
- выступления с сообщениями и докладами по выбранной тематике;
- участие в дискуссиях на практических занятиях.

***Формы промежуточного контроля:***

- выполнение тестовых заданий;
- составление презентации, публичная демонстрация материала;
- выполнение кейс-заданий;
- участие в дискуссиях.

***Формы итогового контроля:***

- выполнение различных видов работ по всем тематическим разделам дисциплины (с учетом аудиторной и самостоятельной работы),
***Завершающая форма итогового контроля – зачет.***

### 7.2.2. Тестовые задания

В ходе изучения дисциплины предусмотрен текущий контроль уровня усвоения учебного материала или т.н. текущая аттестация. Данный вид контроля осуществляется на основе комплекса оценки компетенций, включающего задания по каждому тематическому блоку.

Для общей проверки сложившейся у студентов системы понятий и оценки уровня полученных знаний учебным планом предусмотрена итоговая аттестация (зачет). При подготовке к зачету, наряду с конспектами лекций и рекомендуемыми источниками столь же важно использовать рабочую программу по дисциплине, т.к. программа содержит темы и основные проблемы предмета, в рамках которых и формируются вопросы к зачету. Ознакомившись с данной программой, студент сможет структурировать свои знания, построить их в определенную систему.

Текущий и промежуточный контроль по дисциплине осуществляется в форме балльно-рейтинговой системы.

Итоговой контроль – зачет.

***Пример тестовых заданий (промежуточное тестирование)***

***I. Выберите один правильный ответ из перечня предложенных*** *(правильный ответ оценивается в 1 балл)**:***

1. Социология – это:
   - *а) Наука, изучающая общество и общественные отношения, т.е. социальные формы жизни.*
   - *б) Раздел философии, направленный на изучение практически важных для общества социальных проблем и процессов.*
   - *в) Социокультурная система, представляющая собой результат взаимодействия культуры и общества.*
   - *г) Социальный институт, выполняющий функцию трансляции общественно значимых знаний и культурного наследия.*
2. Основной предпосылкой возникновения и развития социологии ФКС является:
   - *а) Кризис общей социологии.*
   - *б) Институционализация спорта.*
   - *в) Труды авторитетных ученых, посвященные проблемам физкультурно-спортивной деятельности.*
   - *г) Кризис в развитии физкультурно-спортивного движения.*
3. Задачами социологии физической культуры и спорта являются:
   - *а) Развитие массовости физкультурно-спортивного движения, анализ и разрешение социальных проблем спортивной деятельности.*

*б) Анализ общественного мнения по отношению к физической культуре и спорту.*
*в) Формирование в общественном сознании позитивного отношения к физической культуре и спорту.*
*г) Анализ противоречий спорта высших достижений.*

4. Какие из ниже перечисленных требований, предъявляемых к науке, ***не*** позволяют выявить ее специфику?
   *а) Объектно-предметная область.*
   *б) Методы и средства.*
   *в) Функции.*
   *г) Доказательность и критичность.*
5. Содержание социологии ФКС представляет собой:
   *а) Любую информацию, касающуюся физической культуры и спорта;*
   *б) Полный комплекс научных знаний о физической культуре и спорте.*
   *в) Научное систематизированное знание о физической культуре и спорте как социальных феноменах.*
   *г) Аналитически-прогностическое знание о динамике развития физической культуры и спорта.*
6. Теоретически-познавательная функция социологии ФКС ***не*** включает следующую подфункцию:
   *а) Доказательную.*
   *б) Описательную.*
   *в) Объяснительную.*
   *г) Эвристическую.*
7. Институционализация науки подразумевает:
   *а) Существует группа людей, которые считают себя социологами спорта.*
   *б) Информация, накапливаемая в рамках науки, не распространяется.*
   *в) Имеют место комитеты, организации, объединяющие социологов спорта и представителей смежных дисциплин.*
   г) *Выше перечисленные организации держатся обособленно*.
8. Статус социологии ФКС можно определить как:
   *а) Самостоятельную отрасль научного знания.*
   *б) Раздел общей социологии.*
   *в) Раздел теории и методики физической культуры и спорта.*
   *г) Область эмпирических исследований в сфере физической культуры и спорта.*
9. Интерес к изучению физической культуры и спорта как социальных явлений впервые появляется:
   *а) У древнегреческих философов.*
   *б) В эпоху Возрождения.*
   *в) В рамках общей социологии.*
   *г) В период интенсивной индустриализации.*
10. Значительный вклад в развитие отечественной социологии внесли работы:

*а) Ф. Знанецкий.*
*б) О. Мильнштейн.*
*в) М.Шелер.*
*г) П.Сорокин.*

11. Изначально понятие «спорт» означало:
*а) Противостояние, конфликт.*
*б) Состязание, соревнование.*
*в) Специализированное воспитание.*
*г) Увеселение, забава.*

12. Спорт в социологии рассматривается как:
*а) Часть физической культуры;*
*б) Соревнование, состязание, игра;*
*в) Социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной активности человека и человечества;*
*г) Средство физического воспитания, физической рекреации и двигательной реабилитации.*

13. Какие из перечисленных характеристик физической культуры ***не*** относятся к объектно-предметной области социологии ФКС?
*а) Физическая культура выступает как составная часть общей культуры.*
*б) Культура двигательной активности человека.*
*в) Современные методы тренировки.*
*г) Физическая культура как специфическая реальность, как социальный процесс овладения специфическими культурными ценностями.*

14. Практическая значимость социологии ФКС обусловлена:
*а) Использованием фактического материала для теоретического анализа.*
*б) Поиском путей и средств решения социальных проблем в области физической культуры и спорта.*
*в) Теоретическо-познавательной функцией социологии ФКС.*
*г) Выполнением практических работ студентами в рамках учебного курса.*

15. Тенденцией развития физической культуры и спорта в современной России является:
*а) Усиление дисфункциональных проявлений.*
*б) Политика принуждения, реализуемая органами государственной власти.*
*в) Ослабление социального института физической культуры на фоне повышенного внимания к спорту.*
*г) Повышение интереса к физической культуре и спорту как со стороны государства, так и со стороны общества.*

### *II. С какими из следующих высказываний Вы согласны?*

*(правильный ответ оценивается в 1 балл)*

1. Первые попытки социологического осмысления спорта предпринимались в конце XIXв. М.Вебером, Г.Спенсером, Ф.Знанецким.
2. Цель социологии физической культуры и спорта - выяснить структуру, механизмы и характер общественных отношений и взаимодействий в сфере физической культуры и спорта
3. Предметом социологии ФКС являются взаимодействия между входящими в состав общества людьми, а также закономерности, возникающие в ходе этих взаимодействий.
4. Социология спорта относится к числу фундаментальных социологических теорий.
5. Социология спорта является разделом научной дисциплины «Социология культуры».
6. Прикладное значение социологических исследований спорта обусловлено необходимостью принятия адекватных управленческих решений в данной сфере.
7. Спорт можно рассматривать как форму управляемого конфликта, регулируемую установленными правилами.
8. Социология ФКС как наука отличается от учебной дисциплины, прежде всего, тем, что определение предмета науки не начальный, а конечный этап познания.
9. Развитие социологии ФКС в России связано с развитием физкультурно-спортивного движения в 1920-1930-х годах.
10. Виды спорта, которыми занимаются люди, являются не только делом личного выбора и индивидуальных предпочтений, но и отражают их социальное положение.
11. Физическая культура и спорт тождественны по своему содержанию, поэтому должны рассматриваться как единый социальный институт.
12. В широком смысле слова физическая культура - это часть культуры личности, основу которой составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического совершенствования.
13. Содержание спорта нельзя сводить только к соревновательной деятельности, а следует рассматривать и как процесс специальной подготовки, а также комплекс социальных явлений с ней связанных.
14. Физическая культура в отличие от спорта является важной частью культуры, а не социальным институтом.
15. Понятие «спорт» по отношению к понятию «физическая культура» более общее, поскольку последняя выступает средством подготовки к соревновательной деятельности.

### 7.2.3. Вопросы к зачету

К зачету допускаются студенты, выполнившие все требования учебной программы (выполнившие с положительными оценками все виды контроля, предусмотренные графиком учебных занятий). Итоговый контроль может проводиться в классической форме (по билетам) или в форме итогового тестирования (в соответствии с положением об итоговом контроле, принятом на кафедре).

Перечень вопросов, выносимых на зачет, и перечень плакатов, справочников и других пособий, которыми разрешено пользоваться на зачёте (экзамене), за месяц до начала сессии доводятся до студентов.

В билеты, как правило, включаются по два вопроса из разных разделов и тем учебной программы. Тестовые материалы должны содержать вопросы из всех тематических разделов.

В помещении, где принимается зачёт, должны находиться следующие документы:

- учебная программа по дисциплине;
- журнал контроля посещения занятий и успеваемости;
- перечень вопросов, выносимых на зачет по учебной дисциплине;
- экзаменационная ведомость;
- экзаменационные билеты (в конвертах) или набор вариантов тестовых заданий.

Для подготовки по билету студенту отводится 30 минут. Время для ответа по вопросам билета не должно превышать 20 минут. После ответа лист с черновыми записями сдается экзаменатору. С целью уточнения уровня сформированности компетенций экзаменуемого студента ему могут задаваться дополнительные вопросы.

Итоговое тестирование длится от 40 до 60 минут в зависимости от количества тестовых вопросов. Для итогового тестирования используются тестовые задания, аналогичные тем, что применяются для промежуточного (тематического) тестирования, но включают вопросы по всем тематическим модулям курса.

**Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Социология физической культуры и спорта как наука. Ее объект, предмет и функции.
2. Становление и развитие социологии физической культуры и спорта.
3. Социология физической культуры и спорта в структуре социологического знания.
4. Социологическая интерпретация понятия "спорт".
5. Физические упражнения и состязания в примитивных обществах.
6. Спорт в аграрных обществах. Причины возникновения и упадка.
7. Факторы развития института спорта в индустриальном обществе.

8. Тенденции развития спорта в постиндустриальной цивилизации.
9. Спорт в системе общекультурных ценностей.
10. Социокультурный смысл спортивного соревнования.
11. Культурно-нормативное содержание современного спорта.
12. Характеристика физической культуры и спорта как социальных институтов.
13. Спорт для всех как социальное явление.
14. Социальные и экономические функции фитнесса.
15. Социально-демографические характеристики субъектов массового спорта.
16. Большой спорт, его подсистемы и функции.
17. Проблема соотношения массового и большого спорта.
18. Спорт и глобализация. Международный спорт как глобальный социальный феномен.
19. Олимпийские игры античности и современности. Сходства и различия.
20. Спорт и национальный менталитет. Основные различия европейской и американской моделей спорта.
21. Спорт в современной России. Проблемы и перспективы развития.
22. Спорт и государство. Причины и формы вовлечения государства в функционирование института спорта.
23. Спорт как элемент экономической системы.
24. Спорт и СМИ. Формы и характер взаимодействия.
25. Универсальные и специфические функции спорта и его подсистем.
26. Дисфункциональные проявления в международном спорте.
27. Роль спорта в социализации личности.
28. Спортивная карьера. Кризисы спортивной карьеры.
29. Спортивная субкультура.
30. Агрессия и насилие в спорте. Социологический анализ проблемы.
31. Девиантность субъектов спортивной деятельности.
32. Спорт и его аудитория. Социально-психологические детерминанты спортивного фанатизма.
33. Допинг в спорте как социальная проблема.
34. Спорт и идеи гуманизма. Проблема гуманизации спорта и возможные способы ее решения.
35. Фэйр Плэй в спорте. Проблема соблюдения принципов Фэйр Плэй и основные подходы к ее решению.
36. Социальные барьеры физкультурной активности. Ориентация личности на оздоровление средствами спорта.
37. Методы социологии. Понятие эмпирического социологического исследования.
38. Этапы и виды социологического исследования.
39. Программа социологического исследования. Разделы программы.
40. Опрос как метод социологического исследования. Структура анкеты и виды вопросов.

### 7.2.4. Кейс-задания

Кейс-задания являются актуальным средством активизации учебной деятельности студентов. Различные методы, применяемые в процессе обучения, корректно включаются в содержание кейса.

***Организация работы с кейсом***

*1. Подготовительный этап:* появление опыта принятия решений, действий в новой ситуации.

Основная задача - создание оптимальной подборки материала для кейса:

1) подготавливается дополнительный и вспомогательный материал для кейса;

2) разрабатываются варианты решения проблемных ситуаций;

3) происходит подготовка студентов к новой форме работы.

*2. Этап погружения в совместную деятельность*

Основная задача: формирование мотивации к совместной деятельности, проявление инициатив участников.

1) раздается текст студентам;

2) определяется основная проблема, лежащая в основе кейса.

*3. Этап организации совместной деятельности*

Основная задача: организация деятельности по решению проблемы, деятельность может быть организована в малых группах или индивидуально.

1) студенты распределяются по группам и в отведенное время, отвечают на вопросы;

2) студенты составляют индивидуальные ответы в единой позиции для презентации;

3) выбирается спикер, который будет презентовать решение;

4) оценивается содержательная сторона решения, техника презентации;

5) преподаватель организует и направляет общую дискуссию.

*4. Этап анализа и рефлексии совместной деятельности*

Основная задача: проявить образовательные и учебные результаты работы с кейсом.

1) анализируется эффективность организации занятия;

2) ставятся задачи для дальнейшей работы;

3) преподаватель завершает дискуссию, анализирует работу групп, подводит итоги.

Примерный перечень кейс-заданий по дисциплине «Социология физической культуры и спорта»:

***Кейс 1. Ниже приведены формулировки понятия «спорт», сделанные различными отечественными и зарубежными авторами.*** *(максимальная оценка – 5 баллов)*

1. "Спорт - социальный институт воспитания, имеющий характер игровой физической деятельности, связанной с сопоставлением уровня развития физических и духовных способностей".

2. "Спорт - игровая деятельность, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества".

3. "Спорт - это физическая деятельность, имеющая характер игры и предполагающая борьбу человека с самим собой, с другими людьми или с силами природы".

4. "Спорт - это социальная деятельность, направленная на совершенствование и сопоставление психофизических и интеллектуальных способностей индивидов, ограниченная рамками установленных правил".

5. "Спорт - это соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью".

6. "Спорт — уникальный социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества, который выступает как средство и форма выявления и социального признания высших психических и духовных способностей индивида и команды".

***Вам необходимо:***

- выявить общие черты в определении понятия «спорт»; *(2 балла)*
- выявить особенности, которые подчеркиваются авторами; *(2 балла)*
- определить, какое из понятий наиболее полно отражает сущность спорта как социального явления. *(1 балл)*

***Кейс 2. Какой смысл социологи вкладывают в понятие «физическая культура»? Привлекая знания из курса социологии, составьте четыре предложения, содержащие информацию о физической культуре.*** *(максимальная оценка – 5 баллов)*

***Кейс 3. Ознакомьтесь с текстом и выполните задания к нему.***

СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ

(...) В настоящее время спорт стал культурным явлением огромного значения и степени сложности, которое оказывает как положительное, так и отрицательное воздействие на жизнь людей и общества в целом. Он проник почти во все сферы наших общественных институтов, включая образование, экономику, искусство, политику, закон, средства массовой информации и международную дипломатию. Его диапазон очень велик: почти все имеют какое-то отношение к спорту, если не прямое, то косвенное. (…) И хотя спорт еще мало изучен, можно с уверенностью сказать, что этот термин очень расплывчат, что различные люди вкладывают разное значение в термин «спорт». Как шаг в этом направлении спорт должен быть рассмотрен с точки зрения четырех уровней анализа: спорт как игровое событие, как

формализованная игра, как социальный институт и как форма социального вовлечения. (...)

По всей вероятности, когда мы думаем о спорте, мы чаще всего имеем в виду определенные виды спорта. С аналитической же точки зрения, спорт является специализированным типом игры. (...) Голландский историк И. Хейзинга, вероятно, был одним из первых, кто постарался наиболее полно выразить все основные свойства игры. Р. Кайлуа [Caillois, 1961] подверг критическому анализу определение Й.Хёйзинги и заново определил игру как деятельность, характеризуемую следующими элементами: свободой, ограниченностью, неопределенностью, непроизводительностью, способностью вестись по определенным правилам и налетом надуманности или притворства.

(...) При рассмотрении спорта как формализованной игры мы понимаем его как характерную долговременную форму культуры и социальной структуры, представляющую собой единое сложное целое, элементами которого являются ценности, нормы, санкции, знания, социальное положение (например, роли и статусы). (...) Формализация игры означает, что она имеет традиционно установленные правила, часто использованные в прошлом, и определенные правила для реализация игр в будущем. В конкретной игровой ситуации форма определенного вида спорта не обязательно должна отражать все характеристики, представленные в формализованной структуре. Однако чем выше организация спортивного состязания в конкретной обстановке, тем больше оно будет проявлять черты формализованной структуры, характерные для данного вида спорта.

(…) Спорт в наиболее широком смысле можно трактовать как социальный институт. (…) При рассмотрении спорта как социального института можно воспользоваться термином «спортивная система». Спортивная система состоит из всех организаций в обществе, которые организуют, направляют и контролируют деятельность человека в спортивных ситуациях. Исходя из этого, такие организации, как фирмы по производству спортивного оборудования, спортивные клубы, спортивные команды, государственные руководящие органы в области любительского и профессионального спорта, издательства спортивных журналов и т.д., все они являются частью спортивной системы. (…)

(...) Человеческая «деятельность состоит из структур и процессов, посредством которых человек формирует осмысленные намерения и более или менее успешно проводит их в жизнь в конкретной обстановке» [Parsons, 1966]. Спортивной обстановкой или спортивной ситуацией можно назвать любой социальный контекст, в рамках которого человек имеет отношение к спорту.

*Лой, Дж. Спорт и социальная система: направления анализа, проблематика и литература / Дж. Лой, Б. Макферсон, Дж. Кеньон //*

*Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта. - М., 2005. - Ч.1.*

**Вопросы:**

1. Какие уровни социального анализа спорта выделяет автор? *(2 балла)*
2. Какими качествами наделен процесс игры? Сохраняет ли в себе эти качества современный спорт? На двух примерах аргументируйте свой ответ. *(6 баллов)*
3. Автор рассматривает спорт как формализованную игру. Опираясь на текст и знания курса социологии, дайте определение понятия «формализованная игра». Приведите два аргумента в пользу того, что спорт является формализованной игрой? Всегда ли он обладает этим свойством? *(6 баллов)*
4. Согласны ли Вы с утверждением автора о том, что при рассмотрении спорта как социального института можно воспользоваться термином «спортивная система»? Приведите слова из текста, которые аргументируют позицию автора. Опираясь на знания курса социологии, аргументируйте собственную позицию. *(6 баллов)*

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины


1. Кончанин, Т.Л.Социология [Текст]: учеб.пособие / Т.Л. Кончанин, С.Я. Подопригора, С.Н. Яременко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 480 с.
2. Кошкарев, Л.Т. Социология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.А. Филина, Л.Т. Кошкарев.— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2010.— 175 с. — ISBN 978-5-350-00227-0.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/243507
3. Кравченко, Альберт Иванович. Социология [Текст]: учеб.пособие / А.И. Кравченко. - Москва: Академия, 2002. - 416 с.
4. Лубышева, Л.И.Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2004. - 240 с.
5. Муханова, А.В.Социология физической культуры и спорта: практикум / А.В. Муханова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2012. - 128 с.
6. Муханова, А.В.Социология физической культуры и спорта: учеб.-метод. пособие / А.В. Муханова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2012. - 160 с.
7. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта [Электронный ресурс]: учебник для высш. учеб. заведений физ.

культуры / А.А. Передельский.— М.: Спорт, 2016.— 417 с. — ISBN 978-5-906839-04-6.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641358

8. Пирог, А.В. Организация и методика проведения социологических исследований в спорте [Текст]: учеб. пособ. для студентов ин-тов физич. культ. / А.В. Пирог; СГИФК. - Смоленск, 1991. - 62 с. : ил.
9. Социология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ф. Н. Солдатенков, А. В. Фурсов.— Сургут: РИО СурГПУ, 2014.— 89 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/314557
10. Столяров, В. И. Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта. Ч.1/Столяров В.И.- М.: Физическая культура и спорт, 2005.-148с.
11. Столяров, В. И. Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта. Ч.2/Столяров В.И.- М.: Физическая культура и спорт, 2005.-148с.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### Профессиональные базы данных, информационные справочные и поисковые системы:

1. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»: [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://liblioclub.ru
3. Информационная система «единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://window.edu.ru

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru
2. Министерство просвещения Российской Федерации Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://mgafk.ru/professionalnie_bazi_dannih,_informatsionnie_spravochnie_i_poiskovie_sistemi
3. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://obrnadzor.gov.ru/ru/
4. Федеральный портал «российское образование» [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://www.edu.ru
5. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://fcior.edu.ru

**Научно-поисковые системы:**

1. Google Scholar [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс].- Режим доступа: https://scholar.google.ru

**Энциклопедии, справочники, словари:**

1. Вокруг света - справочный и познавательный интерактивный ресурс [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.vokrugsveta.ru
2. Кругосвет - интернет-энциклопедия [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.krugosvet.ru
3. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rubricon.com

## Правовые базы данных:

1. Справочная правовая система «Консультант плюс» [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.consultant.ru
2. Справочная правовая система «Гарант» [Электронный ресурс]: [информационно – правовой портал].- Режим доступа: http://www.garant.ru
3. Социологические исследования. Ежемесячный научный и общественно-политический журнал Российской Академии наук [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа: http://socis.isras.ru

## Библиотеки:

1. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.rsl.ru
2. Library.ru - информационно-справочный портал [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.library.ru
3. Сигла - служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sigla.ru
4. Библиотека Российской академии наук [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rasl.ru
5. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.gnpbu.ru
6. Государственная публичная историческая библиотека России [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.shpl.ru
7. Президентская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.prlib.ru
8. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим

доступа: http://nlr.ru
19. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://elibrary.ru/defaultx.asp

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

### Методические рекомендации по работе с текстом

1. Прочитайте весь текст, составьте целостное представление об изложенных в нем событиях, явлениях. Внимательно рассмотрите схемы, таблицы и другие иллюстрации.
2. Обратите внимание на выделенные в тексте новые понятия. Формулировки законов, обобщения, выводы, основные факты.
3. Составьте развернутый план, это поможет в осмыслении научной информации.
4. Вспомните, что изучалось ранее по данной тематике. Иногда необходимо восстановить в памяти базовые положения, принципы, законы, понятия.
5. Постарайтесь связать учебную информацию с современностью, определить значение новых знаний для будущей профессиональной деятельности.
6. В случае необходимости обратитесь к словарям, энциклопедиям. Выпишите новые понятия, термины иностранного происхождения.
7. Проверьте, как усвоен новый материал, перескажите его, пользуясь планом, затем без него.
8. Подготовьте ответы на вопросы и задания, которые помещены в конце параграфов, глав.
9. Выполните предложенные задания.

### Методические рекомендации по составлению плана

1. Внимательно прочитайте текст.
2. Разделите текст на логически законченные части, выделите в каждой из них главную мысль.
3. Озаглавьте части.
4. В каждой части выделите несколько положений, развивающих главную мысль.

### Методические рекомендации по написанию конспекта

Конспект – это систематическая, логически связная запись, объединяющая план, выписки, тезисы.

В отличие от тезисов и выписок, конспекты при обязательной краткости содержат не только основные положения и выводы, но и факты, и доказательства, и примеры, и иллюстрации.

Типы конспектов:

1. Плановый.
2. Текстуальный.
3. Свободный.
4. Тематический.
5. Конспект-схема.

**1. Плановый конспект:** являясь сжатым, в форме плана, пересказом прочитанного. Этот конспект – один из наиболее ценных, так как помогает лучше усвоить материал еще в процессе изучения. Он учит последовательно и четко излагать свои мысли, работать с книгой, обобщая содержание ее в формулировках плана. Такой конспект краток, прост и ясен по своей форме. Это делает его незаменимым пособием при быстрой подготовке доклада, выступления.

*Недостаток:* по прошествии времени с момента написания трудно восстановить в памяти содержание источника.

**2. Текстуальный конспект** – это конспект, созданный в основном из отрывков подлинника – цитат. Это прекрасный источник дословных высказываний автора и приводимых им фактов. Текстуальный конспект используется длительное время.

*Недостаток:* не активизирует резко внимание и память.

**3. Свободный конспект** представляет собой сочетание выписок, цитат, иногда тезисов, часть его текста может быть снабжена планом. Это наиболее полноценный вид конспекта.

**4. Тематический конспект** дает более или менее исчерпывающий ответ на поставленный вопрос темы. Составление тематического конспекта учит работать над темой, всесторонне обдумывая ее, анализируя различные точки зрения на один и тот же вопрос. Таким образом, этот конспект облегчает работу над темой при условии использования нескольких источников.

**5. Конспект-схема.** Удобно пользоваться схематичной записью прочитанного.

Составление конспектов-схем служит не только для запоминания материала. Такая работа становится средством развития способности выделять самое главное, существенное в учебном материале, классифицировать информацию.

**Правила конспектирования:**

1. Записать название конспектируемого произведения (или его части) и его выходные данные.
2. Осмыслить основное содержание текста.
3. Составить план - основу конспекта.

4. Конспектируя, оставить место (широкие поля) для дополнений, заметок, записи незнакомых терминов и имен, требующих разъяснений.

5. Помнить, что в конспекте отдельные фразы и даже отдельные слова имеют более важное значение, чем в подробном изложении.

6. Запись вести своими словами, это способствует лучшему осмыслению текста.

7. Применять определенную систему подчеркивания, сокращений, условных обозначений.

8. Соблюдать правила цитирования - цитату заключать в кавычки, давать ссылку на источник с указанием страницы.

9. Научитесь пользоваться цветом для выделения тех или иных информативных узлов в тексте. У каждого цвета должно быть строго однозначное, заранее предусмотренное назначение.

10. Учитесь классифицировать знания, т.е. распределять их по группам, параграфам, главам и т.д. Для распределения можно пользоваться буквенными обозначениями, русскими или латинскими, а также цифрами, а можно их совмещать.

***Критерии оценки конспекта:***

• содержательность конспекта, соответствие плану;
• отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
• ясность, лаконичность изложения мыслей студента;
• наличие схем, графическое выделение особо значимой информации;
• соответствие оформления требованиям;
• грамотность изложения.

**Методические рекомендации по составлению схем, графиков, таблиц**

Целью этой работы является развитие умения выделять главные элементы, устанавливать между ними соотношение, отслеживать ход развития, изменения какого-либо процесса, явления, соотношения каких-либо величин и т. д. Второстепенные детали описательного характера опускаются. Рисунком может быть отображение действия, что способствует наглядности и, соответственно, лучшему запоминанию алгоритма. Эти задания могут даваться как обязательные или дополнительные для подготовки к практическим занятиям.

***Критерии оценки:***

• соответствие содержания теме;
• правильная структурированность информации;
• наличие логической связи изложенной информации;
• аккуратность выполнения работы;
• творческий подход к выполнению задания.

**Методические рекомендации по письменным ответам на вопросы**

Письменные ответы на вопросы - это контрольное опрашивание, проверка степени и осознанности усвоения учебного материала всей группы.

Такой способ опроса позволяет охватить проверкой многих учащихся; вырабатывает способность к краткому, но точному ответу; обращает внимание на существенные детали темы и способствует их запоминанию; приучает к последовательности и обоснованности изложения материала; вовлекает в работу всю группу, активизируя процессы внимания и мышления.

Письменный опрос способствует развитию умственных способностей, воспитанию моральных и волевых качеств, связанных с преодолением трудностей учения, влияет на общее ответственное отношение к учебе.

***Критерии оценки:***

- наличие обобщающего (систематизирующего, структурирующего, сравнительного) характера изложения информации;
- грамотность и полнота изложения;
- последовательность и обоснованность в ответах на вопросы.

**Методические рекомендации по написанию доклада**

Доклад, как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит мыслить критически.

**Этапы работы над докладом**

1. Выбор темы. Тематика доклада обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и обучающийся. Прежде чем выбрать тему доклада, автору необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить. К докладу по крупной теме могут привлекаться несколько обучающихся, между которыми распределяются вопросы выступления.
2. Составление плана.
3. Подбор основных источников.
4. Обработка и систематизация информации.
5. Публичное выступление с результатами исследования.

**Структура и содержание доклада**

**Введение** - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи работы.

**Основная часть**. В ней раскрывается содержание доклада. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов. В

теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы и показываются позиции автора.

В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента. В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

**В заключении** содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

**Список использованных источников** представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

**Приложение** к докладу оформляются на отдельных листах.

## Требования к письменному оформлению доклада

Оформление титульного листа по образцу, предложенному преподавателем.

Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; приложения к работе не входят в ее объем.

Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

Обязательно наличие ссылок на используемую литературу.

***Критерии оценки доклада***

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления доклада стандартам.

По усмотрению преподавателя доклады могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

## Методические рекомендации по написанию эссе

Эссе – письменная работа небольшого объема. В западных вузах часто пишутся эссе всего на двух страницах, российских - допускается объем эссе до десяти страниц машинописного текста.

Начинать необходимо с главной идеи или яркой фразы, которая сразу же должна захватить внимание читателя. Здесь часто применяется сравнительная аллегория, когда неожиданный факт или событие связывается с основной темой эссе.

Эссе не может содержать много тем или идей (мыслей). Оно отражает и развивает только один вариант, одну мысль. Эссе - есть ответ на этот единственный вопрос.

Следует отвечать четко на этот поставленный вопрос и не отклонятся от темы: текст эссе должен "привораживать", быть динамичным и содержать что-то новое или любопытное для читателя. За текстом эссе читатель должен постоянно ощущать, "видеть" его автора - живого человека.

При этом содержание вопроса может охватывать широкий спектр проблем, требующих привлечения большого объема литературы. В этом случае можно принять решение, согласно которому следует освещать и иллюстрировать только определенные аспекты выбранной темы. После этого не возникнет никаких сложностей, если автор не будет выходить за рамки очерченного круга, а выбор будет вполне обоснован и подкреплен соответствующими доказательствами.

Исходя из решения о том, как следует отвечать на вопрос, автор должен составить план/структуру своего ответа. Структура любой письменной работы, в том числе и эссе, как правило, состоит из таких компонентов, как:

***Введение:*** суть и обоснование выбора данной темы. Обязательным является изложение причин написания эссе. Почему эта тема интересна автору и должна также быть интересна читателю?

***Развитие темы:*** аргументированное раскрытие темы на основе собранного материала (идеи, модели и данные).

***Заключение:*** обобщение материала и аргументированные выводы по теме с указанием возможных путей решения исследуемой проблемы.

Необходимым условием при написании эссе является грамотная расстановка акцентов. Хорошо проверенный и совершено необходимый способ построения любого эссе — использование подзаголовков для обозначения ключевых моментов аргументированного изложения. Такой подход помогает следовать точно определенной цели. Подзаголовки нужны не только для обозначения основных разделов, которые необходимо осветить. Они помогают автору показать логику изложения материала.

## Оценивание эссе

Критерии оценки эссе могут трансформироваться в зависимости от их конкретной формы, при этом общие требования к качеству эссе могут оцениваться по следующим критериям:

| Критерий | Требования к автору |
|---|---|
| **Знание и понимание теоретического материала.** | - определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры;<br>- используемые понятия строго соответствуют теме;<br>- самостоятельность выполнения работы. |

| | |
|---|---|
| **Анализ и оценка информации** | - грамотно применяет категории анализа;<br>- умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений;<br>- способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению;<br>- диапазон используемого информационного пространства (студент использует большое количество различных источников информации);<br>- обоснованно интерпретирует текстовую информацию с помощью графиков и диаграмм;<br>- дает личную оценку проблеме. |
| **Построение суждений** | - ясность и четкость изложения;<br>- логика структурирования доказательств<br>- выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией;<br>- приводятся различные точки зрения и их личная оценка;<br>- общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи. |
| **Оформление работы** | - работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат;<br>- соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;<br>- оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации;<br>- соответствие формальным требованиям. |

**Методические рекомендации по оформлению презентации**

1) Не перегружать слайды текстом.
2) Наиболее важный материал лучше выделить.
3) Не следует использовать много мультимедийных эффектов анимации.

Особенно нежелательны такие эффекты, как вылет, вращение, побуквенное появление текста. Оптимальная настройка эффектов анимации – появление, в первую очередь, заголовка слайда, а затем текста по абзацам. При этом если несколько слайдов имеют одинаковое название, то заголовок слайда должен постоянно оставаться на экране.

4) Чтобы обеспечить хорошую читаемость презентации необходимо подобрать темный цвет фона и светлый цвет шрифта.
5) Текст презентации должен быть написан без орфографических и пунктуационных ошибок.

## Методические рекомендации по подготовке к занятию с использованием кейсового метода

В ходе подготовки к занятию необходимо тщательно изучить ситуацию, проанализировать предлагаемый материал и сделать для себя предварительные выводы. Задача студентов — самостоятельно провести обстоятельный анализ ситуации.

***Примерная схема подготовки к обсуждению ситуации на семинаре:***

1. Просмотрите материал ситуации, не углубляясь в детали.
2. Прочтите ситуацию внимательно, на этот раз, обращая внимание на все факты и обстоятельства.
3. Ознакомьтесь с материалами, представленными в рисунках и таблицах.
4. Определите стратегические задачи и проблемы.
5. Примените концепции, методики и подходы дисциплины, которые вы изучили.
6. Подкрепляйте свою точку зрения и мнение фактами и аргументами.

***При работе в подгруппе (команде) каждому участнику рекомендуется придерживаться следующих правил:***

− активно принимать участие в высказывании идей и в обсуждении;
− терпимо относиться к мнениям других участников;
− не прерывать высказывающего, давать ему возможность полностью высказаться;
− не повторяться вслух;
− не манипулировать неточными или неверными сведениями для того, чтобы приняли Вашу точку зрения;
− помнить, что каждый участник имеет равные права;
− не навязывать своего мнения другим;
− четко формулировать свое окончательное мнение (устно или письменно).

***Представление результатов работы по темам:***

Для представления результатов рекомендуется подготовить на одной странице резюме в виде выводов (текст, графики, таблицы). Выступление спикера (руководителя подгруппы) должно быть в пределах 10 минут, а предварительно на доске записываются основные результаты работы. Остальные подгруппы выступают слушателями и оппонентами докладчика, а затем оценивают доклад руководителя подгруппы.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий имеется специализированные аудитории, оборудованные мультимедийным проектором.

| **Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы** | **Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы** | **Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа** |
|---|---|---|
| Аудитория № 419 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 60; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.<br>Перечень технических средств обучения: ноутбук ASUS M51Ta ZM80/4gb/320 gb/dvd-sm, проектор Optoma EX762 progector (стационарный), доска Inteactivy 1280 с антибликовым покрытием; | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine;<br>Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition.<br>250499 Node 1 year Educational Renewal License; |

| | | |
|---|---|---|
| Аудитория № 410 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная300*100см. | ПО отсутствует |
| Аудитория № 411 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная 300*130 см. | ПО отсутствует |
| Аудитория № 412 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 60; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. | ПО отсутствует |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Education 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильною класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисною ПО для мобильною класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License. Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic N0 level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License. Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:
ответственный за ОПОП _____ Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«05» 06 2026 г.
протокол № 10/26
Заведующий кафедрой
К.Н. Ефременков

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«05» 06 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ОСНОВЫ РОССИЙСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОСТИ

основной профессиональной образовательной программы

**по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»**

***Направленность (профиль программы): физкультурно-оздоровительные технологии***

Уровень образования: бакалавриат
Формы обучения: заочная
Курс - 1
Семестры – 1, 2
Итоговая форма контроля:
зачет

Рабочую программу разработала:
доцент кафедры гуманитарных наук
к.п.н. И.А. Живуцкая

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО ……. 3
2. Результаты обучения по дисциплине ……. 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП …… 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ……. 6
5. Содержание дисциплины ……. 6
5.1. Количество часов по видам занятий ……. 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий …… 7
6. Самостоятельная работа студентов …… 16
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ……. 20
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины …… 20
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ……. 22
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 22
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине..... 22
7.2.3. Вопросы к зачету……..... 29
7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи…… 31
8. Перечень основной и дополнительной литературы ……. 31
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины …… 32
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……. 32
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ……. 34
ПРИЛОЖЕНИЕ 38

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

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

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Основы российской государственности» направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| Результаты обучения по дисциплине: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| Знать: | | |
| фундаментальные достижения, изобретения, открытия и свершения, связанные с развитием русской земли и российской цивилизации, представлять их в актуальной и значимой перспективе;<br>- особенности современной политической организации российского общества, природу и специфику его актуальной трансформации, ценностное обеспечение традиционных институциональных решений и особую поливариантность взаимоотношений российского государства и общества в федеративном измерении;<br>- фундаментальные ценностные принципы российской цивилизации (такие как единство многообразия, сила и ответственность, согласие и сотрудничество, любовь и доверие, созидание и развитие), а также перспективные ценностные ориентиры российского цивилизационного развития. | «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».<br>A/04.6<br>A/05.6<br>«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».<br>B/02.6<br>Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.<br>A/05.6 | УК-5 |
| Уметь: | | |
| - адекватно воспринимать актуальные социальные и культурные различия, уважительно и бережно относиться к историческому наследию и | «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».<br>A/04.6<br>A/05.6 | УК-5 |

| | | |
|---|---|---|
| культурным традициям;<br>- находить и использовать необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп;<br>-проявлять в своём поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира. | «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».<br>B/02.6<br>Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.<br>A/05.6 | |
| Иметь опыт: | | |
| - применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции;<br>- применения навыков аргументированного обсуждения и решения проблем мировоззренческого, общественного и личностного характера;<br>- применения навыков самостоятельного критического мышления. | «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».<br>A/04.6<br>A/05.6<br>«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».<br>B/02.6<br>Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.<br>A/05.6 | УК-5 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Основы российской государственности» относится к обязательной части 1 Блока дисциплин основной образовательной программы (Б1.О.05). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестрах по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля: зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания,

умения и навыки студента по следующим дисциплинам школьной программы: «Обществознание», «История России».

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Основы российской государственности» имеет трудоемкость, равную 2 зачетным единицам (72 часа)

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| *Контактная работа преподавателей с обучающимися* | | 10 | 4 | 6 |
| Лекции | | 4 | 2 | 2 |
| Практические занятия | | 6 | 2 | 4 |
| Лабораторные работы | | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | 4 | | 4 |
| *Самостоятельная работа* | | 58 | 32 | 26 |
| Общая трудоемкость | часы | 72 | 36 | 36 |
| | ЗЕ | 2 | 1 | 1 |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лек-ции | Семи-нары | Практ. занятия | Лаборат. работы | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Раздел 1 Что такое Россия | | | | | | |
| 1. Россия: цифры и факты | 9 | 1 | | | | 8 |
| Раздел 2 Российское государство-цивилизация | | | | | | |
| 2. Цивилизационный подход: возможности и ограничения | 9 | 1 | | | | 8 |
| 3. Философское осмысление России как цивилизации | 6 | 1 | | | | 5 |
| Раздел 3 Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации | | | | | | |
| 4. Мировоззрение и идентичность как философско-правовые категории | 6 | 1 | | | | 5 |
| 5.Мировоззренческие | 9 | | | 1 | | 8 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| принципы (константы) российской цивилизации | | | | | | |
| Раздел 4 Политическое устройство России | | | | | | |
| 6. Конституционные принципы и разделение властей | 9 | | | 1 | | 8 |
| 7. Стратегическое планирование: национальные проекты и государственные программы | 6 | | | 1 | | 5 |
| Раздел 5 Вызовы будущего и развитие страны | | | | | | |
| 8. Актуальные вызовы и проблемы развития России | 6 | | | 1 | | 5 |
| 9. Сценарии развития российской цивилизации | 8 | | | 2 | | 6 |
| Зачет (4 часа) | 4 | | | | | |
| **Всего (включая зачет)** | **72** | **4** | | **6** | | **58** |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

Раздел 1 Что такое Россия

1 Лекция по теме: Россия: цифры и факты (1 час)

План

1. Объективные данные о России, её географии, ресурсах, экономике.
2. Символы России: официальные и народные.
3. Структура населения России по данным последней Всероссийской переписи населения.
4. Культура, религии и языки в России. Регионы России.
5. Факторы исторического развития России: ключевые испытания и победы страны.

Объективные и характерные данные о России, ее географии, ресурсах, экономике. Природно-географические, социально-политические и основные экономические характеристики современной России. Территория и границы, часовые пояса, климатические зоны. Природные богатства России. Выдающиеся сооружения и объекты инфраструктуры. Федеративное и этнонациональное разнообразие России. Численность населения и его общие

характеристики, разнообразие регионов России. Многонациональная российская культура. Исторически обусловленное разнообразие субъектов федерации, языков и религий.

Литература: 1, 2, 3.

Изучив тему, необходимо:

знать фундаментальные достижения, изобретения, открытия и свершения, связанные с развитием русской земли и российской цивилизации, представлять их в актуальной и значимой перспективе;

уметь адекватно воспринимать актуальные социальные и культурные различия, уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям; находить и использовать необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп;

иметь опыт применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции; применения навыков самостоятельного критического мышления.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-5) компетенций.

## Раздел 2 Российское государство-цивилизация

### 2 Лекция по теме: Цивилизационный подход: возможности и ограничения (1 час)

План

1. Проблема исторического развития в философии истории.
2. Преимущества и недостатки цивилизационного подхода.
3. Детерминанты и характеристики цивилизаций в концепциях А. Тойнби, О. Шпенглера, С. Хантингтона.

Проблема исторического развития в философии истории. Понятие цивилизации. Государства-нации и государства-цивилизации. Определение цивилизационного подхода и его базовых категорий (цивилизация, прогресс, стадии развития, цикличность, «столкновение цивилизаций», многополярность, детерминизм, релятивизм, глобализация, «евразийство»). Преимущества и недостатки цивилизационного подхода. Развитие цивилизационного подхода (локальный и стадиальный). Концептуализация (формирование) понятия «цивилизация» в трудах Ф. Гизо, В. Мирабо, И. Гердера, М. Кондорсе, Ж.Ж. Руссо. Типология цивилизаций в зарубежной мысли XIX-XX века. Детерминанты и характеристики цивилизаций в концепциях А. Тойнби, О. Шпенглера, С. Хантингтона. Марксистская теория цивилизации.

Литература: 1, 2, 3, 4, 5.

Изучив тему, необходимо:

знать фундаментальные ценностные принципы российской цивилизации (такие как единство многообразия, сила и ответственность, согласие и сотрудничество, любовь и доверие, созидание и развитие), а также

перспективные ценностные ориентиры российского цивилизационного развития;

уметь адекватно воспринимать актуальные социальные и культурные различия, уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям; проявлять в своём поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира;

иметь опыт применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции; применения навыков аргументированного обсуждения и решения проблем мировоззренческого, общественного и личностного характера; применения навыков самостоятельного критического мышления.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-5) компетенций.

## 3 Лекция по теме: Философское осмысление России как цивилизации (1 час)

План

1. Исторические, географические, институциональные основания формирования российской цивилизации.
2. Роль и миссия России в работах философов, историков, политиков, деятелей культуры.
3. Современная «цивилизационная революция» в России.

Исторические, географические, институциональные основания формирования российской цивилизации: история многонационального (наднационального) характера общества, перехода от имперской организации к федеративному государству, межцивилизационного диалога за пределами России (и внутри нее). Роль и миссия России в работах различных отечественных и зарубежных философов, историков, политиков, деятелей культуры. Становление российской школы цивилизационной мысли в XVIII в. в трудах А.Д. Кантемира, В.Н. Татищева, А.Н. Радищева. Российская цивилизационная мысль в XIX в. (К.Н. Леонтьев, Н.Я. Данилевский, И.В. Киреевский, К.С. Аксаков, М.П. Погодин, П.Я. Чаадаев, А.С. Хомяков, Ю.В. Самарин, Н.Г. Чернышевский, В.Г. Белинский, А.И. Герцен, Н.А. Добролюбов, Д.И. Писарев, П.Л. Лавров). Российские цивилизационные теории в XX в. (Н.А. Бердяев, Н.О. Лосский, С.Н. Булгаков, И.А. Ильин, С.Л. Франк, Ф.А. Степун, Ю.И. Айхенвальд, Л.П. Карсавин, М.А. Осоргин, А.А. Кизеветтер, П.А. Сорокин). Современная «цивилизационная революция» в России.

Литература: 1, 2, 3, 4, 5.

Изучив тему, необходимо:

знать фундаментальные ценностные принципы российской цивилизации (такие как единство многообразия, сила и ответственность,

согласие и сотрудничество, любовь и доверие, созидание и развитие), а также перспективные ценностные ориентиры российского цивилизационного развития;

уметь адекватно воспринимать актуальные социальные и культурные различия, уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям; проявлять в своём поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира;

иметь опыт применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции; применения навыков аргументированного обсуждения и решения проблем мировоззренческого, общественного и личностного характера; применения навыков самостоятельного критического мышления.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-5) компетенций.

## Раздел 3 Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации

### 4 Лекция по теме: Мировоззрение и идентичность как философско-правовые категории (1 час)

План:

1. Мировоззрение как функциональная система.
2. Исторические типы мировоззрения.
3. Миропонимание, мироощущение, миропостижение: содержание и соотношение категорий.

Понятие и сущность мировоззрения. Мировоззрение как функциональная система. Категории, характеризующие мировоззрение: «культура» и «культурный код», «традиция», «ментальность» («менталитет»), «идеология», «идентичность». Исторические типы мировоззрения: мифологическое мировоззрение, религиозное мировоззрение, философское мировоззрение, научное мировоззрение. Структурные компоненты мировоззрения: онтологический, гносеологический, антропологический, телеологический, аксиологический; знания, идеи, принципы, убеждения, ценности, идеалы; миропонимание, мироощущение, миропостижение. Системная модель мировоззрения. Экзистенциальные ценности: жизнь, смерть, любовь, свобода, творчество.

Литература: 1, 2, 3, 4, 5.

Изучив тему, необходимо:

знать фундаментальные достижения, изобретения, открытия и свершения, связанные с развитием русской земли и российской цивилизации, представлять их в актуальной и значимой перспективе; фундаментальные ценностные принципы российской цивилизации (такие как единство многообразия, сила и ответственность, согласие и сотрудничество, любовь и

доверие, созидание и развитие), а также перспективные ценностные ориентиры российского цивилизационного развития;

уметь находить и использовать необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп; проявлять в своём поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира;

иметь опыт применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции; применения навыков аргументированного обсуждения и решения проблем мировоззренческого, общественного и личностного характера; применения навыков самостоятельного критического мышления.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-5) компетенций.

5. Практическое занятие по теме: Мировоззренческие принципы (константы) российской цивилизации (1 час)

Мировоззренческая система российской цивилизации. Факторы самобытности исторического развития России. Ценностные основания (константы) российской цивилизации: единство многообразия, сила и ответственность, согласие и сотрудничество, любовь и доверие, созидание и развитие. Ценности справедливости, правды, служения, солидарности. Русская национальная идея и ее значение для духовной жизни нации. Роль патриархальной культуры, традиционных ценностей и патриотизма в укреплении российской государственности. Концептуальные подходы к определению патриотизма. Образы патриотизма в русской культуре. Трансформация традиционных ценностей в условиях глобальных вызовов современности. Актуальные социологические данные о российской идентичности.

Контрольные вопросы:

1. Высшие ценности государства.
2. Идеология и ее функции.
3. Исторический опыт формирования государственной идеологии России.

Литература: 1, 2, 5.

Изучив тему, необходимо:

знать особую поливариантность взаимоотношений российского государства и общества в федеративном измерении; фундаментальные ценностные принципы российской цивилизации (такие как единство многообразия, сила и ответственность, согласие и сотрудничество, любовь и доверие, созидание и развитие), а также перспективные ценностные ориентиры российского цивилизационного развития;

уметь уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям; проявлять в своём поведении уважительное

отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира;

иметь опыт применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции; применения навыков самостоятельного критического мышления.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-5) компетенций.

Раздел 4 Политическое устройство России

6. Практическое занятие по теме: Конституционные принципы и разделение властей (1 час)

Власть и легитимность в конституционном преломлении. Возникновение и развитие идеи разделения властей. Содержание принципа разделения властей. Разделение властей как принцип демократической организации государства. Основы конституционного строя современной России. Роль гуманистического начала в Конституции Российской Федерации и его влияние на развитие России. Конституционное закрепление принципа разделения властей в России. Особенности конституционного разделения государственной власти на законодательную, исполнительную и судебную. Президент Российской Федерации в системе разделения властей. Система сдержек и противовесов и ее конституционное содержание в России. Уровни организации власти в РФ.

Контрольные вопросы:

1. Признаки государства.
2. Основы конституционного строя Российской Федерации.
3. Организация государственного управления в Российской Федерации.

Литература: 2, 4, 5.

Изучив тему, необходимо:

знать ценностное обеспечение традиционных институциональных решений и особую поливариантность взаимоотношений российского государства и общества в федеративном измерении;

уметь адекватно воспринимать актуальные социальные и культурные различия, проявлять в своём поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира;

иметь опыт применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции; применения навыков самостоятельного критического мышления.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-5) компетенций.

7. Практическое занятие по теме: Стратегическое планирование:

национальные проекты и государственные программы (1 час)

Институт стратегического планирования в современной России. Приоритеты долгосрочного развития и повышения эффективности государственного управления в России 9 на основе прогнозирования. Инструменты стратегического планирования – национальные проекты и программы. Актуальные государственные программы и их значение: Стратегия национальной безопасности, Концепция внешней политики, Концепция технологического развития (технологический суверенитет), современные концепции в сфере высшего образования; Концепция информационной политики судебной системы и иные концепции в сфере правосудия. Развивающиеся национальные проекты: Демография, Здравоохранение, Образование, Наука и университеты, Культура, Цифровая экономика, Производительность труда, Международная кооперация и экспорт, Экология и другие.

Контрольные вопросы:

1. Институт стратегического планирования в современной России.
2. Приоритеты долгосрочного развития и повышения эффективности государственного управления в России.
3. Обзор развивающихся национальных проектов в сфере образования и здравоохранения.

Литература: 2, 4, 5.

Изучив тему, необходимо:

знать фундаментальные достижения, изобретения, открытия и свершения, связанные с развитием русской земли и российской цивилизации, представлять их в актуальной и значимой перспективе; особенности современной политической организации российского общества, природу и специфику его актуальной трансформации;

уметь адекватно воспринимать актуальные социальные и культурные различия, уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям; находить и использовать необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп;

иметь опыт применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции; применения навыков самостоятельного критического мышления.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-5) компетенций.

Раздел 5 Вызовы будущего и развитие страны

8. Практическое занятие по теме: Актуальные вызовы и проблемы развития России (1 час)

Понятие и сущность цивилизационных вызовов. Классификация вызовов: глобальные и локальные, внешние и внутренние, технологические, политические, культурные, демографические, духовные вызовы. Глобальные

тренды и особенности мирового развития. Актуальные проблемы техногенного характера: сценарии развития цифровых технологий, «искусственного интеллекта», цифровое неравенство и «сетевой феодализм», «надзорный капитализм» и перенасыщенное информационное пространство. Способы преодоления вызовов обществом. Роль и возможности России в решении ключевых проблем, альтернатива российских предложений и инициатив по решению существующих проблем. Цивилизационное развитие России в контексте формирования идей противодействия современным политизированным вызовам.

Контрольные вопросы:

1. Классификация цивилизационных вызовов: глобальные и локальные, внешние и внутренние, технологические, политические, культурные, демографические, духовные вызовы (с примерами).
2. Способы преодоления вызовов обществом.
3. Цивилизационное развитие России в контексте формирования идей противодействия современным политизированным вызовам.

Литература: 1, 2, 4, 5.

Изучив тему, необходимо:

знать фундаментальные достижения, изобретения, открытия и свершения, связанные с развитием русской земли и российской цивилизации, представлять их в актуальной и значимой перспективе; особенности современной политической организации российского общества, природу и специфику его актуальной трансформации, ценностное обеспечение традиционных институциональных решений и особую поливариантность взаимоотношений российского государства и общества в федеративном измерении; фундаментальные ценностные принципы российской цивилизации (такие как единство многообразия, сила и ответственность, согласие и сотрудничество, любовь и доверие, созидание и развитие), а также перспективные ценностные ориентиры российского цивилизационного развития;

уметь адекватно воспринимать актуальные социальные и культурные различия, уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям; находить и использовать необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп; проявлять в своём поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира;

иметь опыт применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции; применения навыков аргументированного обсуждения и решения проблем мировоззренческого, общественного и личностного характера; применения навыков самостоятельного критического мышления.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-5) компетенций.

9. Практическое занятие по теме: Сценарии развития российской цивилизации (2 часа)

Будущее России – производная от принимаемых российским государством и народом идентичных для России ценностей. Проектная цепочка: ценности – цели – проблемы (как препятствия достижения целей) – средства (как способы решения проблем) – результат. Желаемый образ будущего для России как достижение ее ценностных целей. Максимизация 10 11 возможностей приближения к идеалам как путь воплощения идентичных ценностей. Современные вызовы и риски России в гражданском, социокультурном аспектах, классифицируемые по уровню угроз: политические, технологические, информационные, демографические, финансовые. Потенциал России (ресурсная база, историко-культурное наследие и опыт обеспечения сосуществования различных народов и культур) и его роль в преодолении цивилизационных вызовов. Человеческий капитал российского общества как ресурс преодоления вызовов (интеллектуальный, социальный, сетевой, научно образовательный капитал). Ключевые сценарии перспективного развития России.

Контрольные вопросы:

1. Проектная цепочка: ценности – цели – проблемы (как препятствия достижения целей) – средства (как способы решения проблем) – результат.

2. Желаемый образ будущего для России как достижение ее ценностных целей.

3. Потенциал России и его роль в преодолении цивилизационных вызовов.

4. Ключевые сценарии перспективного развития России.

Литература: 1, 2, 3, 4, 5.

Изучив тему, необходимо:

знать фундаментальные достижения, изобретения, открытия и свершения, связанные с развитием русской земли и российской цивилизации, представлять их в актуальной и значимой перспективе; особенности современной политической организации российского общества, природу и специфику его актуальной трансформации, ценностное обеспечение традиционных институциональных решений и особую поливариантность взаимоотношений российского государства и общества в федеративном измерении; фундаментальные ценностные принципы российской цивилизации (такие как единство многообразия, сила и ответственность, согласие и сотрудничество, любовь и доверие, созидание и развитие), а также перспективные ценностные ориентиры российского цивилизационного развития;

уметь адекватно воспринимать актуальные социальные и культурные различия, уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям; находить и использовать необходимую для

саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп; проявлять в своём поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира;
иметь опыт применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции; применения навыков аргументированного обсуждения и решения проблем мировоззренческого, общественного и личностного характера; применения навыков самостоятельного критического мышления.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-5) компетенций.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| Раздел 1 Что такое Россия | | | |
| 1. | 1. Россия: цифры и факты<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Официальные символы России.<br>2. Неформальные символы России<br>3. Положительная и отрицательная роль ключевых особенностей страны (территориальная протяженность, ресурсная обеспеченность и т.д.)<br>4. Представление и обсуждение актуальных социологических данных о России | 8 | Тест.<br>Доклад.<br>Сообщение.<br>Реферат.<br>Опрос.<br>Кейс-задание. |
| Раздел 2 Российское государство-цивилизация | | | |
| 2. | 2. Цивилизационный подход: возможности и ограничения<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы | 8 | Тест.<br>Доклад.<br>Сообщение.<br>Реферат. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 1. Гражданское общество - цель и результат, степень развития государства.<br>2. Хантингтон С. «Столкновение цивилизаций»<br>3. Социокультурная динамика и эволюционизм П.А. Сорокина | | Опрос.<br>Кейс-задание. |
| 3. | 3. Философское осмысление России как цивилизации<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Анализ применения циклических и линейных моделей развития к уникальному историческому пути России<br>2. Культурно-исторические типы Н.Я. Данилевского<br>3. Натуралистический подход к развитию цивилизации по Л.И. Мечникову | 5 | Тест.<br>Доклад.<br>Сообщение.<br>Реферат.<br>Опрос.<br>Кейс-задание. |
| Раздел 3 Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации | | | |
| 4. | 4. Мировоззрение и идентичность как философско-правовые категории<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Концепция эволюционизма (О.Конт, Г. Спенсер, Э. Дюркгейм)<br>2. Теории модернизации У. Ростоу, Ш. Эйзенштадт, Д. Лернер.<br>3. Мир-системный анализ И. Валлерстайн, Дж. Арриги. | 5 | Тест.<br>Доклад.<br>Сообщение.<br>Реферат.<br>Опрос.<br>Кейс-задание. |
| 5. | 5.Мировоззренческие принципы (константы) российской цивилизации<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Аксиология. Терминальные и инструментальные ценности | 8 | Тест.<br>Доклад.<br>Сообщение.<br>Реферат.<br>Опрос.<br>Кейс-задание. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2. Методика оценки ценностных ориентаций по М. Рокичу<br>3. Соотношение ценностей свободы и ответственности в трудах российских авторов | | |
| Раздел 4 Политическое устройство России | | | |
| 6. | 6. Конституционные принципы и разделение властей<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. История развития конституционного права в России<br>2. Принцип разделения властей, реализуемый в соответствии с Конституцией РФ | 8 | Тест.<br>Доклад.<br>Сообщение.<br>Реферат.<br>Опрос.<br>Кейс-задание. |
| 7. | 7. Стратегическое планирование: национальные проекты и государственные программы<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Национальные проекты России:<br>2. Продолжительная и активная жизнь<br>3. Семья<br>4. Новые технологии сбережения здоровья<br>5. Молодежь и дети | 5 | Тест.<br>Доклад.<br>Сообщение.<br>Реферат.<br>Опрос.<br>Кейс-задание. |
| Раздел 5 Вызовы будущего и развитие страны | | | |
| 8. | 8. Актуальные вызовы и проблемы развития России<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Как достичь «цифрового суверенитета» в условиях санкционного давления? (Охватывает проблемы импортозамещения, микроэлектроники, ИИ и утечки мозгов) | 5 | Тест.<br>Доклад.<br>Сообщение.<br>Реферат.<br>Опрос.<br>Кейс-задание. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2. Как остановить депопуляцию и сокращение трудовых ресурсов при низкой рождаемости и высокой смертности?<br>(Акцент на демографический кризис, старение населения и дефицит кадров)<br>3. Как трансформировать «сырьевую иглу» в диверсифицированную экономику с высоким уровнем переработки и инноваций? (Проблема зависимости от экспорта нефти и газа, голландская болезнь, структурная перестройка)<br>4. Как уменьшить пространственное неравенство (разрыв «Москва vs. регионы») и остановить деградацию малых городов и сельских территорий? (Вызовы регионального развития, инфраструктурные ограничения, внутренняя миграция) | | |
| 9. | 9. Сценарии развития российской цивилизации<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Технооптимизм<br>2. Глобальный коллапс<br>3. Зеленый переход<br>4. Кастовое будущее | 6 | Тест.<br>Доклад.<br>Сообщение.<br>Реферат.<br>Опрос.<br>Кейс-задание. |
| Всего | | 58 | |

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов**

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы студентов представлено:

- развернутыми тестами лекций по темам дисциплины;
- презентациями по темам дисциплины;
- методическими рекомендациями по самостоятельной подготовке, содержащимися в данной рабочей программе.

**Список литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно.**

1. Городилов, А. А. Государственное устройство и право : учебник : [16+] / А. А. Городилов. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – Москва : Директ-Медиа, 2023. – 428 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696159 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-3412-3. – DOI 10.23681/696159. – Текст : электронный.
2. Фролова, Н. А. Основы российской государственности : учебно-методическое пособие : [16+] / Н. А. Фролова ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, Институт истории, права и общественных наук, Кафедра философии [и др.]. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2024. – 85 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718157 (дата обращения: 18.05.2026). – Текст : электронный.
3. Харичев, А. Д. Основы российской государственности : учебное пособие / А. Д. Харичев, А. В. Полосин, А. В. Селезнева. – Москва : Дело, 2024. – 450 с. : ил., табл. – (Библиотека ДНК России). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718744 (дата обращения: 18.05.2026). – ISBN 978-5-85006-627-7. – Текст : электронный.
4. Шаповалова-Гупал, Т. А. Факторы формирования и развития русской культуры : учебное пособие / Т. А. Шаповалова-Гупал ; Томский государственный архитектурно-строительный университет. – Томск : Томский государственный архитектурно-строительный университет (ТГАСУ), 2024. – 160 с. : ил. – (Учебники ТГАСУ). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=731375 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-6051704-1-9. – Текст : электронный.
5. Юхно, А. С. Основы российской государственности : учебно-методическое пособие / А. С. Юхно ; Президентская академия. – Москва : Дело, 2023. – 116 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=719355 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр.: с. 96. – ISBN 978-5-85006-544-7. – Текст : электронный.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| **Компетенции** | **Трудовые функции (при наличии)** | **Индикаторы достижения компетенций** |
|---|---|---|
| **УК-5.** Способен воспринимать межкультурное | **01.003.** «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». | **Знает (пороговый уровень):** – фундаментальные достижения, изобретения, открытия и свершения, связанные с развитием русской земли и |

| | | |
|---|---|---|
| разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. | A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы.<br>A/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.<br>**05.005.** «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».<br>B/02.6 Организация социально-педагогической поддержки обучающихся в процессе социализации.<br>**05.008** Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.<br>A/05.6 Управление структурным подразделением по информационному обеспечению физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности. | российской цивилизации, представлять их в актуальной и значимой перспективе;<br>- особенности современной политической организации российского общества, природу и специфику его актуальной трансформации, ценностное обеспечение традиционных институциональных решений и особую поливариантность взаимоотношений российского государства и общества в федеративном измерении;<br>- фундаментальные ценностные принципы российской цивилизации (такие как единство многообразия, сила и ответственность, согласие и сотрудничество, любовь и доверие, созидание и развитие), а также перспективные ценностные ориентиры российского цивилизационного развития.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- адекватно воспринимать актуальные социальные и культурные различия, уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям;<br>- находить и использовать необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп;<br>-проявлять в своём поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции;<br>- применения навыков аргументированного обсуждения и решения проблем мировоззренческого, общественного и личностного характера;<br>- применения навыков самостоятельного критического мышления. |

Уровни оценки ожидаемых результатов:

• Пороговый – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• Стандартный – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• Эталонный – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль по дисциплине «Основы российской государственности» осуществляется на практических занятиях в формах опроса, тестирования, проверки письменных работ, рефератов, докладов, сообщений. Содержание практических занятий и контрольные вопросы к ним указаны в п. 5 Тестовые задания по дисциплине – в п. 7.2.2.

Промежуточный контроль осуществляется в форме зачета, проходящего в традиционной форме – устный ответ студента по билету.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

Тестовые задания по дисциплине.

Инструкция

При контроле усвоенных студентами знаний по дисциплине «Основы российской государственности» с помощью тестовых заданий, целесообразно использовать контрольные листы, содержащие вопросы в напечатанном виде.

На выполнение теста, содержащего 20 вопросов, студентам отводится 40 минут. При выполнении тестового задания, студентам следует учитывать, что на один вопрос может более одного правильного варианта ответа. При выборе студентом большего или меньшего числа правильных вариантов ответа, ответ оценивается как неверный.

Студенты отмечают ответы на специальных бланках.

Образец бланка

| Бланк ответов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ФИО_____ № группы_____ Вариант №__ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

| Ответ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

Критерии оценки тестирования:
«5» - 95% - 100% правильных ответов;
«4» - 80% - 95% правильных ответов;
«3» - 60% - 80% правильных ответов;
«2» - менее 60% правильных ответов.

Ключ к тестовым заданиям:

| № вопроса | Вариант вопроса |
|---|---|
| 1 | а |
| 2 | В |
| 3 | Б |
| 4 | В |
| 5 | Б |
| 6 | В |
| 7 | Б |
| 8 | В |
| 9 | В |
| 10 | Б |
| 11 | А |
| 12 | В |
| 13 | Б |
| 14 | А |
| 15 | Б |
| 16 | Г |
| 17 | Б |
| 18 | Б |
| 19 | В |
| 20 | Б |
| 21 | А |
| 22 | Б |
| 23 | А |
| 24 | А |
| 25 | Г |
| 26 | Б |
| 27 | А |
| 28 | В |
| 29 | А |
| 30 | В |

| | |
|---|---|
| 31 | В |
| 32 | В |
| 33 | В |
| 34 | Б |
| 35 | Б |
| 36 | Б |
| 37 | В |
| 38 | А |
| 39 | В |
| 40 | Б |

**1. Какой документ является основным законом Российской Федерации?**
а) Конституция РФ
б) Декларация прав человека
в) Федеративный договор
г) Указ Президента РФ
**2. Когда была принята действующая Конституция РФ?**
а) 12 декабря 1991 года
б) 12 июня 1990 года
в) 12 декабря 1993 года
г) 7 ноября 1917 года
**3. Кто является гарантом Конституции РФ, прав и свобод человека и гражданина?**
а) Председатель Правительства РФ
б) Президент РФ
в) Председатель Совета Федерации
г) Генеральный прокурор РФ
**4. Согласно Конституции, Россия – это:**
а) президентская республика
б) парламентская республика
в) смешанная республика (президентско-парламентская)
г) конституционная монархия
**5. Какие три ветви власти выделяются в Российской Федерации?**
а) законодательная, судебная, местного самоуправления
б) законодательная, исполнительная, судебная
в) федеральная, региональная, муниципальная
г) президентская, парламентская, правительственная
**6. Кто осуществляет законодательную власть в РФ на федеральном уровне?**
а) Правительство РФ
б) Президент РФ
в) Федеральное Собрание РФ
г) Верховный Суд РФ

**7. Из каких двух палат состоит Федеральное Собрание РФ?**
а) Государственная Дума и Общественная палата
б) Совет Федерации и Государственная Дума
в) Совет Федерации и Конституционное Собрание
г) Государственная Дума и Счетная палата
**8. Сколько субъектов входит в состав Российской Федерации на 2025 год?**
а) 83
б) 85
в) 89
г) 92
**9. Какой из перечисленных субъектов РФ не является республикой?**
а) Татарстан
б) Дагестан
в) Краснодарский край
г) Карелия
**10. Государственными символами Российской Федерации являются:**
а) флаг, герб, Конституция
б) флаг, герб, гимн
в) герб, гимн, Красная книга
г) флаг, гимн, Кремль
**11. Каковы цвета Государственного флага РФ (сверху вниз)?**
а) белый, синий, красный
б) красный, синий, белый
в) белый, красный, синий
г) синий, белый, красный
**12. Что изображено на Государственном гербе РФ?**
а) двуглавый орёл с тремя коронами
б) Георгий Победоносец, поражающий змея, на фоне одноглавого орла
в) золотой двуглавый орёл на красном щите
г) серебряный всадник на коне
**13. Кто имеет право вносить законопроекты в Государственную Думу?**
а) только депутаты Госдумы
б) Президент, Правительство, депутаты, Совет Федерации, региональные парламенты и др. (право законодательной инициативы)
в) только Президент
г) только Правительство
**14. В каком году состоялся первый всенародный референдум в современной России?**
а) 1991
б) 1993
в) 1990
г) 1995

**15. Кто возглавляет исполнительную власть в Российской Федерации?**
а) Председатель Правительства РФ
б) Президент РФ
в) Генеральный прокурор
г) Председатель Верховного Суда
**16. Какое образование не является формой прямого волеизъявления граждан?**
а) выборы
б) референдум
в) сход граждан
г) парламентское расследование
**17. Как называется принцип, означающий, что законы и иные правовые акты не должны противоречить Конституции РФ?**
а) федерализм
б) верховенство Конституции
в) разделение властей
г) политический плюрализм
**18. В каком году было принято постановление Верховного Совета РСФСР «О провозглашении государственного суверенитета Российской Советской Федеративной Социалистической Республики»?**
а) 1917
б) 1990
в) 1991
г) 1993
**19. Кто является Верховным Главнокомандующим Вооруженными Силами РФ?**
а) Министр обороны РФ
б) Начальник Генерального штаба
в) Президент РФ
г) Председатель Правительства РФ
**20. С какого возраста гражданин РФ может быть избран Президентом РФ (с учетом поправок 2020 года)?**
а) 21 год
б) 30 лет
в) 35 лет
г) 40 лет
**21. Какой орган осуществляет в РФ контроль за исполнением федерального бюджета?**
а) Счетная палата РФ
б) Министерство финансов
в) Генеральная прокуратура
г) Общественная палата
**22. Что из перечисленного относится к принципам российского федерализма?**

а) право выхода субъекта из состава РФ
б) равноправие субъектов во взаимоотношениях с федеральными органами
в) возможность отмены решений федеральных властей субъектами
г) отсутствие единого гражданства

**23. Какая идеология, согласно Конституции РФ, не может устанавливаться в качестве государственной?**

а) любая
б) консервативная
в) либеральная
г) социалистическая

**24. Кто имеет право помилования осужденных в РФ?**

а) Президент РФ
б) Председатель Верховного Суда
в) Генеральный прокурор
г) Совет Федерации

**25. Каким правом не обладают граждане РФ?**

а) избирать и быть избранными
б) участвовать в референдуме
в) собираться мирно, без оружия
г) создавать вооруженные формирования

**26. Как называется высший судебный орган по гражданским, уголовным, административным делам в РФ?**

а) Конституционный Суд РФ
б) Верховный Суд РФ
в) Арбитражный Суд РФ
г) Европейский Суд по правам человека

**27. Кто назначает Председателя Правительства РФ (по действующей Конституции после поправок 2020 года)?**

а) Президент с согласия Государственной Думы
б) Государственная Дума
в) Президент самостоятельно
г) Совет Федерации

**28. Какой документ определяет основы устройства местного самоуправления в РФ?**

а) Федеральный закон № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в РФ»
б) Указ Президента
в) Конституция РФ (глава 8) и федеральные законы
г) Постановление Правительства

**29. В каком году Россия принята в Совет Безопасности ООН в качестве постоянного члена (как правопреемница СССР)?**

а) 1945
б) 1991

в) 1956
г) 1993

**30. Что из перечисленного относится к исключительному ведению Российской Федерации?**

а) образование
б) охрана окружающей среды
в) оборона и безопасность
г) здравоохранение

**31. Как называется принцип, по которому в России признается многообразие форм собственности?**

а) социальная справедливость
б) свобода экономической деятельности
в) равенство форм собственности (частная, государственная, муниципальная и др.)
г) государственный капитализм

**32. Кто является Председателем Совета Федерации Федерального Собрания РФ (на начало 2025 года)?**

а) В.В. Путин
б) М.В. Мишустин
в) В.И. Матвиенко
г) В.В. Володин

**33. Какой праздник отмечается в России 12 июня?**

а) День народного единства
б) День Конституции
в) День России
г) День Государственного флага

**34. В каком порядке Президент РФ может быть отрешен от должности?**

а) по решению Верховного Суда
б) по инициативе Государственной Думы и заключению Верховного и Конституционного судов, Советом Федерации
в) по решению Правительства
г) по итогам референдума

**35. Какой орган власти не относится к федеральным органам государственной власти?**

а) Министерство внутренних дел
б) Правительство Красноярского края
в) Государственная Дума
г) Верховный Суд

**36. Что из перечисленного является официальным толкованием Конституции РФ?**

а) комментарии ученых-правоведов
б) постановления Конституционного Суда РФ
в) указы Президента
г) разъяснения Верховного Суда

**37. Как называется форма государственного устройства России?**
а) унитарное государство
б) конфедерация
в) федеративное государство
г) автономия
**38. Кто имеет право приостанавливать действие актов исполнительной власти субъектов РФ в случае их противоречия федеральному законодательству?**
а) Президент РФ
б) Генеральный прокурор
в) Конституционный Суд
г) Председатель Правительства РФ
**39. Какой период времени составляет срок полномочий Президента РФ (согласно поправкам 2020 года)?**
а) 4 года
б) 5 лет
в) 6 лет
г) 7 лет
**40. Как называется свод основных направлений внутренней и внешней политики государства, закрепляемый в Конституции РФ?**
а) стратегия национальной безопасности
б) основы конституционного строя
в) государственная программа
г) федеральный закон

### 7.2.3. Вопросы к зачету

1. Объективные данные о России, её географии, ресурсах, экономике.
2. Символы России: официальные и народные.
3. Структура населения России по данным последней Всероссийской переписи населения.
4. Культура, религии и языки в России. Регионы России.
5. Факторы исторического развития России: ключевые испытания и победы страны.
6. Проблема исторического развития в философии истории.
7. Преимущества и недостатки цивилизационного подхода.
8. Детерминанты и характеристики цивилизаций в концепциях А. Тойнби, О. Шпенглера, С. Хантингтона.
9. Исторические, географические, институциональные основания формирования российской цивилизации.
10. Роль и миссия России в работах философов, историков, политиков, деятелей культуры.
11. Современная «цивилизационная революция» в России.
12. Мировоззрение как функциональная система.

13. Исторические типы мировоззрения.
14. Миропонимание, мироощущение, миропостижение: содержание и соотношение категорий.
15. Высшие ценности государства.
16. Идеология и ее функции.
17. Исторический опыт формирования государственной идеологии России.
18. Признаки государства.
19. Основы конституционного строя Российской Федерации.
20. Организация государственного управления в Российской Федерации.
21. Институт стратегического планирования в современной России.
22. Приоритеты долгосрочного развития и повышения эффективности государственного управления в России.
23. Обзор развивающихся национальных проектов в сфере образования и здравоохранения.
24. Классификация цивилизационных вызовов: глобальные и локальные, внешние и внутренние, технологические, политические, культурные, демографические, духовные вызовы (с примерами).
25. Способы преодоления вызовов обществом.
26. Цивилизационное развитие России в контексте формирования идей противодействия современным политизированным вызовам.
27. Проектная цепочка: ценности – цели – проблемы (как препятствия достижения целей) – средства (как способы решения проблем) – результат.
28. Желаемый образ будущего для России как достижение ее ценностных целей.
29. Потенциал России и его роль в преодолении цивилизационных вызовов.
30. Ключевые сценарии перспективного развития России.
31. Официальные символы России.
32. Неформальные символы России
33. Анализ применения циклических и линейных моделей развития к уникальному историческому пути России
34. Цивилизационный подход к развитию общества в работах Н.Я. Данилевского и Л.И. Мечникова
35. Аксиология. Терминальные и инструментальные ценности
36. Соотношение ценностей свободы и ответственности в трудах российских историков и философов (на выбор студента)
37. История развития конституционного права в России
38. Принцип разделения властей, реализуемый в соответствии с Конституцией РФ
39. Национальные проекты России
40. Сценарии развития российской цивилизации.

**Критерии оценки знаний студентов на зачете**

**«Зачтено» -** содержательный ответ, полностью раскрывающий логику вопроса и не требующий значительных уточнений и дополнений.

**«Неудовлетворительно»** - студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

### 7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи

Примеры кейсов, применяемых на практических занятиях по дисциплине «Основы российской государственности», представлены в разделе «Приложение».

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

### Рекомендуемая литература (основная)

1. Фролова, Н. А. Основы российской государственности : учебно-методическое пособие : [16+] / Н. А. Фролова ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, Институт истории, права и общественных наук, Кафедра философии [и др.]. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2024. – 85 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718157 (дата обращения: 18.05.2026). – Текст : электронный.
2. Харичев, А. Д. Основы российской государственности : учебное пособие / А. Д. Харичев, А. В. Полосин, А. В. Селезнева. – Москва : Дело, 2024. – 450 с. : ил., табл. – (Библиотека ДНК России). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718744 (дата обращения: 18.05.2026). – ISBN 978-5-85006-627-7. – Текст : электронный.
3. Юхно, А. С. Основы российской государственности : учебно-методическое пособие / А. С. Юхно ; Президентская академия. – Москва : Дело, 2023. – 116 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=719355 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр.: с. 96. – ISBN 978-5-85006-544-7. – Текст : электронный.

### Рекомендуемая литература (дополнительная)

4. Городилов, А. А. Государственное устройство и право : учебник : [16+] / А. А. Городилов. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – Москва : Директ-Медиа, 2023. – 428 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696159 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-3412-3. – DOI 10.23681/696159. – Текст : электронный.
5. Шаповалова-Гупал, Т. А. Факторы формирования и развития русской культуры : учебное пособие / Т. А. Шаповалова-Гупал ; Томский государственный архитектурно-строительный университет. – Томск : Томский

государственный архитектурно-строительный университет (ТГАСУ), 2024. – 160 с. : ил. – (Учебники ТГАСУ). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=731375 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-6051704-1-9. – Текст : электронный.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

Интернет-источники:

1. Институт философии Российской академии наук [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа: https://iphras.ru/ (Дата обращения 17.05.26)
2. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа: https://dic.academic.ru/(Дата обращения 17.05.26)
3. Стэндфордская философская энциклопедия: переводы избранных статей [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа: http://www.philosophy.ru/(Дата обращения 17.05.26)

### Электронные библиотеки

1. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс Руконт». – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. http://www.elibrary.ru - eLIBRARY.RU (Научная электронная библиотека) - крупнейший российский информационно-аналитический портал.

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Изучение дисциплины «Основы российской государственности» осуществляется в традиционных формах учебных занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа во внеаудиторной обстановке. Кроме того, ряд занятий проходит в интерактивной форме.

Лекция предназначена для изложения преподавателем систематизированных основ научных знаний по дисциплине, аналитической информации о дискуссионных проблемах, состоянии и перспективах развития исторической науки. На лекции, как правило, поднимаются наиболее сложные, узловые вопросы учебной дисциплины.

В ходе лекции студенту целесообразно:

Стремиться не к дословной записи излагаемого преподавателем учебного материала, а к осмыслению услышанного и записи своими словами основных фактов, мыслей лектора; вырабатывать навыки тезисного изложения и написания учебного материала, вести записи «своими словами», вместе с тем, не допуская искажения или подмены смысла научных выражений. Определения, на которые обращает внимание преподаватель либо словами, либо интонацией, следует записывать четко, дословно. Как правило,

такие определения преподаватель повторяет несколько раз или дает под запись.

Выработать удобную и понятную для себя систему сокращений и условных обозначений. Это экономит время, позволяет записывать материал каждой лекции почти дословно, дает возможность сконцентрировать внимание на содержании излагаемого материала, а не на механическом процессе конспектирования.

По окончанию лекции целесообразно дорабатывать ее конспект во время самостоятельной работы в тот же день, в крайнем случае, не позднее, чем спустя 2-3 дня после ее прослушивания. Это важно потому, что еще не забыт учебный материал лекции, студент находится под ее впечатлением, как правило, ясно помнит указания преподавателя, хорошо осознает, что ему непонятно из материала лекции.

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 (навыки анализа; использования справочных материалов; разработки собственных проектов, решения поставленных задач и пр.). Перед практическим занятием следует изучить конспект лекции и рекомендованную преподавателем литературу, обращая внимание на практическое применение теории и на методику решения типовых заданий. На практическом занятии главное - уяснить связь поставленных задач с теоретическими положениями.

Логическая связь лекций и практических занятий заключается в том, что информация, полученная на лекции, в процессе самостоятельной работы на практическом занятии осмысливается и перерабатывается, при помощи преподавателя анализируется до мельчайших подробностей, после чего прочно усваивается.

Самостоятельная работа с источниками информации

В наше время источники информации существует в двух формах: традиционной (бумажной) и электронной. В Интернете существуют целые библиотеки, располагающие десятками тысяч электронных текстов. Сегодня в обществе преобладает мнение, что печатная книга и её компьютерный текст дополняют друг друга. Используя электронный вариант книги или статьи значительно быстрее подготовить на его базе реферат, контрольную работу, подогнать текст своей работы под требуемый учебным заданием объём.

Требования и критерии оценивания рефератов, докладов и сообщений.

Тема реферата, доклада или сообщения указывается преподавателем заранее и в каждом случае соответствует содержанию практического занятия.

Требуемый размер текста: для сообщения: 1-3 печатных листов формата А4; для доклада: 5-8 печатных листов формата А4; для реферата: 15 до 20 печатных листов формата А4. Шрифт Times New Roman, кегль 14, межстрочный интервал 1,5.

В составе текста рефератов должны быть следующие части: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение и список литературы. Во вводной части формулируются цель реферата и актуальность рассматриваемой темы. В заключительной части формулируются собственные выводы из рассмотренного материала.

В списке литературы должны быть правильно и подробно оформлены бумажные и электронные источники информации.

Цитаты в тексте (а также любые материалы, которые буквально пересказаны) приводятся обязательно с точной ссылкой на источник из списка литературы; цитируемые слова выделяются кавычками. Желательно, чтобы объем цитат не превышал пятой части от каждой страницы. Ссылка с указанием источника делается в виде постраничных сносок (внизу страницы), либо в квадратных скобках (в основном тексте).

Оформление сообщений и докладов аналогично оформлению рефератов, однако допускается отсутствие внутренней структуры текста (содержание, введение, основная часть, заключение).

Темы сообщений, докладов и рефератов приведены в разделе 6

Подготовка к зачету.

Залогом успешной сдачи зачета является систематическая работа над учебной дисциплиной в течение семестров. Накануне и в период зачетной недели необходима и целенаправленная подготовка к зачету.

Готовясь к зачету, лучше всего сочетать повторение по примерным контрольным вопросам с параллельным повторением по программе учебной дисциплины.

Если в распоряжении студента есть несколько дней на подготовку к зачету, то целесообразно определить график прохождения вопросов из расчета, чтобы осталось время на повторение наиболее трудных.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|
| Аудитория № 419 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 60; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Перечень технических средств обучения: ноутбук ASUS M51Ta ZM80/4gb/320 gb/dvd-sm, проектор Optoma EX762 progector (стационарный), доска Inteactivy 1280 с антибликовым покрытием; | License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| Аудитория № 410 - помещение для занятий Практическое занятиеского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная300*100см. | ПО отсутствует |
| Аудитория № 411 - помещение для занятий Практическое занятиеского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная 300*130 см. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |

| | | |
|---|---|---|
| Аудитория № 412 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 60; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер | 16.08.2016 | Интернет-браузер |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal Ысепзе | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Ореп Ысепзе, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1 Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Ореп License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic N0 level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

ответственный за ОПОП _____ Антипенкова И.В.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## Кейс-задания

**1. «Цифровой раскол»**
**Ситуация:**
В социальной сети одного из российских городов разгорелся скандал. Группа молодых блогеров запустила флешмоб, пропагандирующий гедонизм, потребление как высшую ценность и свободу от любых обязательств перед обществом. Посты мгновенно стали вирусными, набрав миллионы просмотров среди подростков. В ответ группа ветеранов и педагогов создала петицию с требованием заблокировать блогеров и привлечь их к ответственности за «разложение молодёжи». Администрация города оказалась в растерянности: с одной стороны – принципы свободы слова и самовыражения, с другой – необходимость защиты традиционных устоев.

**Вопросы для обсуждения и задачи:**

1. Сформулируйте правовую и моральную коллизию данного кейса. Кто в этой ситуации прав, а кто нет? Есть ли здесь «третья сторона»?
2. Опираясь на перечень традиционных российских духовно-нравственных ценностей, официально утверждённых в РФ, составьте аргументированное заключение о том, противоречит ли деятельность блогеров государственной политике по защите традиционных ценностей.
3. Разработайте план воспитательных и просветительских мероприятий для данной возрастной группы, который был бы альтернативой простой блокировке и мог бы увлечь молодёжь (например, создание позитивного контента, наставничество).
4. Какую роль в разрешении подобных конфликтов может сыграть институт семьи и системы образования?

**2. «Энергетический удар»**
**Ситуация:**
В результате действий международного террористического альянса был выведен из строя ключевой газопровод, по которому осуществлялись поставки энергоносителей в Европу. Экономики приграничных с РФ стран оказались на грани коллапса. Правительство этих государств в панике обращается к России с просьбой о помощи. Однако позиции в руководстве РФ разделились: одни настаивают на немедленном восстановлении поставок в рамках гуманитарной помощи, другие предлагают использовать ситуацию для пересмотра всех предыдущих контрактов в пользу РФ, третьи – занять выжидательную позицию. Ситуация осложняется тем, что собственные резервные мощности России ограничены.

**Вопросы для обсуждения и задачи:**

1. Проанализируйте возможные варианты действий российской власти с точки зрения политических и экономических последствий. Какой вариант в наибольшей степени соответствует национальным интересам РФ?
2. Какие меры должна предпринять Россия для обеспечения своей энергетической и экономической безопасности в будущем, чтобы минимизировать зависимость от транзитных государств и внешних рисков?
3. Используя знания о политическом устройстве, определите, кто именно в российской системе власти (какие ведомства и уровни) должен быть задействован в принятии этого судьбоносного решения.
4. Какие международно-правовые и дипломатические инструменты может использовать Россия для привлечения к ответственности террористов и их спонсоров?

**3. «Своих не бросаем»**

**Ситуация:**

В результате наводнения оказался полностью отрезан от внешнего мира небольшой посёлок (500 жителей) в труднодоступной местности. Официальные спасательные службы и МЧС могут добраться туда только через трое суток из-за размытых дорог и отсутствия вертолётной площадки в плохую погоду. Однако группа местных жителей, бывших военных и добровольцев самостоятельно организует лодочную переправу через бурную реку, доставляет еду, медикаменты и эвакуирует детей и больных. В ходе спасательной операции двое добровольцев получают серьёзные травмы. Власти выражают благодарность, но отмечают, что действия были стихийными и нескоординированными с профессиональными спасателями, что создавало дополнительные риски.

**Вопросы для обсуждения и задачи:**

1. Как соотносятся государственная монополия на спасение жизней (организованная помощь) и гражданская инициатива (самоорганизация) в экстремальных ситуациях? Есть ли здесь противоречие?
2. Какие законодательные и организационные изменения вы бы предложили, чтобы легализовать, координировать и поддерживать добровольческие спасательные отряды (например, страховка, статус, подготовка, каналы оповещения)?
3. Оцените моральный аспект: правильно ли поступили добровольцы, рискнув собой? Должно ли государство компенсировать им лечение и инвалидность, если они действовали самовольно?
4. Как опыт ЧС и взаимопомощи в России (пандемия, пожары, наводнения) отражает базовую ценность «солидарность», зафиксированную в доктринальных документах? Приведите примеры.

**4. «Двойной портрет» (Раздел «Историческая память и гражданская идентичность»)**

**Ситуация:**

В городе, носящем имя видного государственного деятеля Российской империи (например, графа Воронцова или князя Потёмкина), местная общественная организация предлагает установить ему памятник. Однако другая группа активистов находит архивные документы, свидетельствующие о том, что этот деятель в молодости участвовал в подавлении крестьянского восстания, а позже применял жёсткие методы управления на присоединённых территориях. В соцсетях разворачивается ожесточённая дискуссия: «он – жестокий каратель и крепостник» против «он – создатель городов, флота и экономического процветания». Вопрос о памятнике выносится на общественные слушания.

**Вопросы для обсуждения и задачи:**

1. В чём заключается методологическая сложность оценки исторических деятелей прошлого? Допустимо ли судить их по современным моральным нормам?
2. Предложите критерии, по которым можно было бы оценивать «цензуру исторической памяти»: что считать вкладом в становление и укрепление российской государственности, а что – несовместимым с народной памятью?
3. Какой компромиссный вариант может удовлетворить обе стороны? Например, памятник не «герою без пороков», а «сложной фигуре» с пояснительной стелой, музейная экспозиция «личность на фоне эпохи», памятник-аллегория.
4. Какова роль образования и профессиональных историков в разрешении подобных конфликтов памяти?

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра иностранных языков

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«11» апреля 2026 г.
протокол № 9
Заведующая кафедрой
П.Е. Багновская

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
международной политике
А.В.Мазурина
«16» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине
**РУССКИЙ ЯЗЫК И КУЛЬТУРА РЕЧИ**

основной профессиональной образовательной программы
***по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»***

***Направленность (профиль подготовки): «Физкультурно-оздоровительные технологии»***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс – 2
Семестр – 3, 4
Итоговая форма контроля – зачет (4 семестр)

Рабочую программу разработала:
Шукаева Е.М., ст.преподаватель

Смоленск 2026

СОДЕРЖАНИЕ


| | Стр. |
|---|---|
| 1. Выписка из федерального государственного образовательного стандарта ВО | 3 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине | 3 |
| 3. Место дисциплины в структуре ОПОП | 6 |
| 4. Объём дисциплины и виды учебной работы | 6 |
| 5. Содержание дисциплины | 6 |
| 5.1. Количество часов по видам занятий | 6 |
| 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий | 7 |
| 5.2.1. Содержание лекционных занятий | 7 |
| 5.2.2. Содержание практических занятий | 9 |
| 6. Самостоятельная работа | 11 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | 13 |
| 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины | 13 |
| 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы | 15 |
| 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля | 15 |
| 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине | 16 |
| 7.2.3. Вопросы к зачету | 29 |
| 8. Перечень основной и дополнительной литературы | 33 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины | 33 |
| 9.1 Электронные библиотечные системы | 33 |
| 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы | 33 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 35 |
| 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины | 36 |
| 12. Лицензионное программное обеспечение | 37 |

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Рабочая программа дисциплины «Русский языки культура речи» разработана в соответствии с ФГОС 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940 (редакция с изменениями №1456 от 26.11.2020 г., от 08.02.2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 г. № 208).

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 ***Образование и наука*** (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения и образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 ***Физическая культура и спорт*** (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивных организаций) (п. 1.11.).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению *задач профессиональной деятельности* следующих типов: (ФГОС 49.03.01«Физическая культура», п. 1.12.):

педагогический;
рекреационный;
организационно-методический;
организационно-управленческий;
научно-исследовательский.

Профессиональный стандарт (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);

-05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);

-05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по блоку 1 дисциплины «Русский язык и культура речи» составляет не более 50% от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию данного блока.

### 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знает:** | **Педагог - 01.003 А/01.6**<br>- Электронные ресурсы, | |

| | | |
|---|---|---|
| - основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества;<br>- основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС. | необходимые для организации различных видов деятельности обучающихся<br>- Основные характеристики, методы развития коммуникативной сферы обучающихся различного возраста на занятиях по дополнительным общеобразовательным программам | УК-1, ОПК-10 |
| **Умеет:**<br>- выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации);<br>- вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме;<br>- получать общее представление о прочитанном тексте;<br>-описывать и объяснять особенности осуществления деловой коммуникации в устной и письменной формах в области пропаганды и связей с общественностью в сфере физической культуры и спорта | **Педагог - 01.003 А/01.6**<br>- Анализировать возможности и привлекать ресурсы внешней социокультурной среды<br>- Создавать педагогические условия для формирования и развития самостоятельного контроля и оценки обучающимися процесса и результатов освоения образовательной программы | УК-1, ОПК-10 |
| **Навыки и/или опыт деятельности:**<br>- деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта. | **Педагог - 01.003 А/01.6**<br>- Организация, в том числе стимулирование и мотивация, деятельности и общения, обучающихся на учебных занятиях Консультирование обучающихся и их родителей. | УК-1, ОПК-10 |
| **Знает:**<br>- основные понятия и терминологию на русском языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП;- | **Педагог - 01.003 А/01.6**<br>- Электронные ресурсы, необходимые для организации различных видов деятельности обучающихся<br>- Основные характеристики, методы развития коммуникативной сферы | УК-4 |

| | | |
|---|---|---|
| правила словообразования лексических единиц, правила их сочетаемости и правила употребления в русском языке;<br>- нормативные клише, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере. | обучающихся различного возраста на занятиях по дополнительным общеобразовательным программам | |
| **Умеет:**<br>на русском языке:<br>- правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме;<br>- определять и выделять основную информацию текста;<br>- обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту;<br>- определять важность (ценность) информации;<br>- излагать в форме реферата, аннотировать. | **Педагог - 01.003 А/01.6**<br>- Анализировать возможности и привлекать ресурсы внешней социокультурной среды<br>- Создавать педагогические условия для формирования и развития самостоятельного контроля и оценки обучающимися процесса и результатов освоения образовательной программы | УК-4 |
| **Навыки и/или опыт деятельности: -** публичной речи (монологическое высказывание по профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия);-аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта;-публичной защиты результатов собственных научных исследований. | **Педагог - 01.003 А/01.6**<br>- Организация, в том числе стимулирование и мотивация, деятельности и общения, обучающихся на учебных занятиях Консультирование обучающихся и их родителей. | УК-4 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Русский язык и культура речи» относится к обязательной части ОПОП (Б1.О.06). В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе по заочной форме обучения. Вид итоговой аттестации: зачет (4 семестр).

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: иностранный язык, история, философия, социология ФК и спорта, культорология, психология, педагогика, история ФК, педагогика ФК.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

*заочная форма обучения*

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 3 сем | 4 сем |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **10** | **6** | **4** |
| В том числе: | | | | |
| Лекции | | 4 | 2 | 2 |
| Семинары | | | | |
| Практические занятия | | 6 | 4 | 2 |
| Лабораторные работы | | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | 4 | 4 (зачет) | |
| **Самостоятельная работа студента** | | **94** | | |
| **Общая трудоемкость** | **Часы** | **108** | | |
| | **зачетные единицы** | **3** | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практич. занятия | Самост. работа |
| 4 семестр | | | | |
| 1. Стилистика. Понятие культуры речи. Функциональные стили. Аспекты речи. Качества культурной речи. | 13 | 1 | - | 12 |
| 2. Стилевое многообразие русского языка | 33 | 1 | 2 | 30 |
| 3. Языковые нормы современного русского языка. | 37 | 1 | 2 | 34 |
| 4. Основы ораторского искусства | 21 | 1 | 2 | 18 |
| 6. Зачет | 4 | | | |
| 7. Всего | 108 | 4 | 6 | 94 |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

#### 5.2.1. Содержание лекционных занятий (4 часа).

**ТЕМА 1. Стилистика (1 час).**

*Лекция проводится с мультимедийным сопровождением*

План лекции

1.Понятие культуры речи. Нормативный, коммуникативный и этический аспекты речи.

2.Коммуникативные качества речи: точность, логичность, ясность, чистота, богатство.

3.Литературный язык и его особенности.

4.Текст, его признаки; способы связи частей текста; тема, идея, содержание текста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний основных понятий и терминологии на русском языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП;

- умений вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; получать общее представление о прочитанном тексте; определять и выделять основную информацию текста; обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; определять важность (ценность) информации;

-навыков деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта; коммуникации в устной и письменной форме для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4, ОПК-10).

**ТЕМА 2. Стилевое многообразие русского языка *(1 час).***

*Лекция проводится с мультимедийным сопровождением*

План лекции

1.Стиль и виды стилистической окраски. Функциональные стили современного русского языка.

2.Научный стиль, разновидности, жанры.

3.Официально-деловой стиль, сферы его функционирования, жанровое разнообразие. Языковые формулы официальных документов. Реклама в деловой речи. Правила оформления документов. Речевой этикет в документе. Понятие канцеляризма.

4.Публицистический стиль. Жанровая дифференциация и отбор языковых средств в публицистическом стиле.

5.Разговорно-бытовой стиль. Русская разговорная речь. Сферы функционирования.

6.Роль неязыковых факторов. Стилистические ресурсы лексического богатства русского языка. Полисемия, омонимия, синонимия, типы синонимов, антонимия. Лексика русского языка ограниченного употребления. Лексика русского языка с точки зрения происхождения. Лексика русского языка с точки зрения активного и пассивного запаса. Историзмы и архаизмы; понятие старославянизма. Виды неологизмов.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний устной и письменной форм коммуникации для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; основных понятия и терминологии на русском языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП;

-умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией с собеседниками; излагать свои мысли в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; намерения

(запрос/сообщение информации); правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме;

-владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта; публичной речи (монологическое высказывание по профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия); аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта (УК-1, УК-4, ОПК-10).

**ТЕМА 3: Языковые нормы современного русского языка *(1 час).***

*Лекция проводится с мультимедийным сопровождением*

План лекции

1.Понятие культуры речи. Информативная насыщенность, смысловая полнота, точность и ясность речи, богатство и разнообразие, логичность, чистота, уместность речи.

2.Выразительность речи.

3.Основные направления совершенствования навыков грамотного письма и говорения. Орфоэпические и акцентологические нормы современного русского литературного языка.

4.Морфологические нормы современного русского литературного языка.

5.Синтаксические нормы современного русского литературного языка.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний устной и письменной форм коммуникации для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения;

- умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией с собеседниками; излагать свои мысли в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;

- навыков коммуникации в устной и письменной форме для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4, ОПК-10).

**ТЕМА 4: Основы ораторского искусства (1 час).**

*Лекция проводится с мультимедийным сопровождением*

План лекции

1.Устная публичная речь. Признаки публичной речи.

2.Умение держать себя перед аудиторией.

3. Подготовка к публичному выступлению. Тренировка навыков правильного произношения.

4.Техника устной речи: дикция, дыхание, пост1ановка голоса. Композиция публичной речи.

5.Аргументация публичной речи. Работа оратора с аудиторией.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний основных понятий и терминологии на русском языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП; правил словообразования лексических единиц, правил их сочетаемости и правила употребления в русском языке; нормативных клише, необходимых для письменной речи профессионального характера, основных языковых форм и речевых формул, служащих для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере;

- умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией с собеседниками; излагать свои мысли в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;

- навыков коммуникации в устной и письменной форме на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4, ОПК-10).

### 5.2.2. Содержание практических занятий (6 часов)

**Тема1. Стилистика. Понятие культуры речи. Функциональные стили. Аспекты речи. Качества культурной речи.**

*Практические занятия* – нет.

**Тема 2. Стилевое многообразие русского языка *(2 часа).***

Цель практических занятий: научить определять стили речи и выработать умение составлять тексты книжных стилей. Студенты должны научиться ориентироваться в различных речевых ситуациях, использовать официально-деловую лексику, стандартные обороты в делопроизводстве, в административно-правовой сфере; уметь редактировать научный текст (лексический и морфологический аспекты); составлять конспект, курсовую работу; готовить и редактировать реферат; адекватно реализовывать свои коммуникативные намерения, устранять грамматические ошибки, характерные для разговорного стиля.

1. Понятие и основные стилевые разновидности русского языка.

2.Характерные особенности функциональных стилей и их взаимодействие.

Подготовка проектов по темам и их обсуждение: «Виды словарей, необходимых при работе над текстом», «Лексико-фразеологические особенности научного стиля», «Особенности разговорного стиля».

Работа со словарями. Анализ различных статей. Выполнение упражнений. Редактирование текстов различных функциональных стилей.

Составление и написание различного рода документации с соблюдением правил оформления документов. Написание реферата по статье; исправление рецензии.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний устной и письменной формы коммуникации для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения;

- умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией с собеседниками; излагать свои мысли в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;

- навыков коммуникации в устной и письменной форме для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4, ОПК-10).

**Тема 3. Языковые нормы современного русского языка. *(2 часа).***

Цель практических занятий: научиться применять теоретические знания на практике - находить различного вида нарушения норм и уметь их исправлять.

1.Понятие «языковой нормы». Общая характеристика языковых норм. Вариативность.

2.Орфоэпические нормы.

3.Акцентологические нормы.

4.Морфологические нормы имени существительного, прилагательного, числительного и глагола.

5.Синтаксические нормы.

Обсуждение проектов по темам: «Ошибки в употреблении паронимов и иноязычных слов», «Ошибки в употреблении фразеологизмов и фразеологических сочетаний». «Употребление форм имён существительных, прилагательных» «Склонение числительных и местоимений». «Род несклоняемых имен существительных и аббревиатур», «Особенности русского ударения», «Влияние слов-источников на русское ударение», «Особенности произношения слов в СРЛЯ», «Работа с орфоэпическими

словарями и словарями ударений», «Согласование подлежащего и сказуемого», «Употребление причастных и деепричастных оборотов».

Выполнение письменных упражнений на исправление ошибок в употреблении слов, выяснение причин их возникновения, устранение местных особенностей произношения некоторых слов и постановки ударения.

Выполнение письменных упражнений по устранению ошибок в построении предложений и словосочетаний.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний устной и письменной форм коммуникации для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения;

- умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией с собеседниками; излагать свои мысли в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;

- навыков коммуникации в устной и письменной форме для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4, ОПК-10).

**Тема 4. Основы ораторского искусства *(2 часа).***

1.Устная публичная речь.

2.Тренировка навыков правильного произношения. Умение держать себя перед аудиторией.

3.Признаки публичной речи. Подготовка к публичному выступлению. Умение держать себя перед аудиторией.

4.Тренировка навыков правильного произношения. Техника устной речи: дикция, дыхание, постановка голоса.

5.Композиция публичной речи. Аргументация публичной речи. Работа оратора с аудиторией.

Использование артикуляционной гимнастики для челюстей, губ и языка. Тренировка дыхательных упражнений.

Выполнение заданий по технике речи. Работа с текстами.

Изучение темы направлено на приобретение:

-знаний речевого этикета; знаний устной и письменной формы коммуникации для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения;

- умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией с собеседниками; излагать свои мысли в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия

- навыков коммуникации в устной и письменной форме для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; создания связных и логичных письменных текстов различных стилей речи; подготовки текстовых документов в управленческой деятельности и формирование общекультурных компетенций (УК-1, УК-4, ОПК-10).

## 6. Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа по изучению учебного материала дисциплины «Русский язык и культура речи» составляет 94 часов и направлена на закрепление и углубление знаний студентов по русскому языку и культуре речи, активизацию коммуникативной и познавательной деятельности студентов; выработку умений применять знания в

ситуациях, моделирующих профессионально-педагогическую деятельность; формирование навыков самостоятельной работы с учебной и методической литературой.

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам и выполняет самостоятельные задания:

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Кол-во час. | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| | **Раздел** | | |
| 1. | **Стилистика.**<br>- Изучение основной и дополнительной литературы<br>- Индивидуальное домашнее задание (написание аннотации научной статьи)<br>-Подготовка презентации по предложенной теме | 12 | 1.Сообщение на предложенную тему с защитой презентации |
| 2. | **Стилевое многообразие современного русского языка**<br>1.Литературный язык – высшая форма национального языка.<br>2.Характерные особенности функциональных стилей и их взаимодействие.<br>3. Язык и стиль рекламы.<br>4. Речевой этикет в документе. | 30 | 1.Устный опрос.<br>3. Беседа. |
| 3. | **Нормы современного русского языка**<br>-Фразеологические нормы русского языка<br>-Нарушение и изменение языковых норм | 34 | 1.Устный опрос.<br>2.Тестирование |
| 4. | **Основы ораторского искусства**<br>1.Публичная речь и ее особенности.<br>2.Личные качества, знания, навыки и умения оратора.<br>3.Композиция публичной речи.<br>4.Овладение текстом публичной речи.<br>5.Общие принципы построения выступления.<br>6.Методы изложения материала. | 18 | 1.Устный опрос.<br>3.Развернутая оценка выступления студента на практическом занятии |

Каждый студент должен подготовить сообщение с презентацией по предложенной теме (раздел № 1 Стилистика).

Темы сообщений:

1 Национальный язык и литературный язык (соотношение понятий).
2 Правила оформления научных работ.
3 Формы работы с научной книгой.
4 Этикет научной дискуссии.
5 Язык и стиль распорядительных документов.
6 Язык и стиль информационно-справочных документов.
7 Язык и стиль инструктивно-методических документов.
8 Язык и стиль коммерческой корреспонденции.
9 Правила оформления документов.
10 Языковые формулы официальных документов.
11 Речевой этикет в официально-деловом стиле.

12 Деловое общение, его виды и формы.

13 Методы влияния или воздействия на людей в текстах публицистического стиля.

14 Речевая манипуляция в СМИ

15 Публицистический стиль, его разновидности и жанры.

16 Языковые средства публицистического стиля.

17 Современные газетные жанры.

18 Этикетные речевые формулы приветствия и представления.

19 Этикетные речевые формулы шутки и комплимента.

20 Этикетные речевые формулы обращения.

21 Этикетные речевые формулы согласия и несогласия.

22 Этикетные речевые формулы просьбы и извинения.

23 Стилистическое использование синонимов.

24 Языковая игра.

25 Использование фразеологизмов в речи.

26 Источники возникновения фразеологии.

27 Крылатые слова, афоризмы, пословицы, поговорки.

28 Источники и основные периоды заимствований.

29 Экзотизмы и варваризмы.

30 Стилистическое использование устаревшей лексики.

31 Место неологизмов в современной речи.

32 Профессионализмы, их возникновение, сфера употребления.

33 Компьютерная терминология и компьютерный жаргон.

Тестирование проводится по следующим темам: орфоэпические нормы, акцентологические нормы, морфологические нормы. Для подготовки к тестированию необходимо обратить внимание на те нормы (а также конкретные слова, формы слов и словосочетания), которые разбирались на лекционных и практических занятиях, так как именно они включены в тест.

Основным средством проверки знаний, умений и навыков студентов по разделу «Основы риторики» является небольшое (5 минут) устное публичное выступление.

Готовясь к нему, необходимо:

1) проанализировать предложенную тему, определить, какие её аспекты могут заинтересовать аудиторию;

2) определить цель речи;

3) сформулировать тезис;

4) подобрать и изучить материал для выступления;

5) продумать композицию речи;

6) продумать используемые аргументы, классифицировать их по силе воздействия на аудиторию, определить порядок их расположения;

7) написать текст речи;

8) запомнить текст речи.

Темы для подготовки устного публичного выступления:

1 Достоинства и недостатки современной системы высшего образования в России.

2 Надо ли нам стремиться к европейскому стандарту образования?

3 Проблемы современного высшего образования в России глазами студента.

4 Помогает ли человеку в жизни образование?

5 Зависит ли наше будущее от образования?

Студент может выбрать тему из предложенных, а может сформулировать тему самостоятельно.

Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно.

*Основная:*

1. Шукаева Е.М.. Нормативность речи и стилевое многообразие русского языки [Электронный ресурс] / Е.М. Шукаева .- Смоленск : СГАФКСТ, 2015 .- 101 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706375

2. Трофимова Г.Т. Русский язык и культура речи [Электрон. ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.Т. Трофимова. - Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2012. - 109с.- Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/258603/info

*Дополнительная:*

1. Бобылев, Б.Г. Русский язык и культура речи: учеб. пособие [Электронный ресурс] / О.Н. Коломыцева, С.В. Кошелева, Б.Г. Бобылев.- Орел: ОрелГТУ, 2006.-139 с.-81 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/151797

2.Сундарева, Е.А. Практикум по русскому языку и культуре речи [Электронный ресурс]: [учеб. пособие] / Е.А. Сундарева.- Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009 .--59 с. - Авт. указан на обороте тит. л. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/188176

3.Тенчурина, Л.З. Практикум по русскому языку и культуре речи: Учебное пособие [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Л.З. Тенчурина - : МГИИТ, 2015 .- 157 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/366975

1.Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

3.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе

| Формируемые компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| УК-1. -*способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач* ОПК-10 *Способен организовать* | **Педагог - 01.003 А/01.6** - Электронные ресурсы, необходимые для организации различных видов деятельности обучающихся; - основные характеристики, методы развития коммуникативной сферы обучающихся различного возраста на занятиях по дополнительным общеобразовательным программам<br><br>**Педагог - 01.003 А/01.6** - Анализировать возможности и привлекать ресурсы внешней | *Знает:* - основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; - основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС.<br><br>*Умеет:* - выражать различные коммуникативные намерения |

| | | |
|---|---|---|
| *совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта* | социокультурной среды; - создавать педагогические условия для формирования и развития самостоятельного контроля и оценки обучающимися процесса и результатов освоения образовательной программы<br><br>**Педагог - 01.003 А/01.6**<br>- Организация, в том числе стимулирование и мотивация, деятельности и общения, обучающихся на учебных занятиях; -консультирование обучающихся и их родителей. | (запрос/сообщение информации); -вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; -получать общее представление о прочитанном тексте; - описывать и объяснять особенности осуществления деловой коммуникации в устной и письменной формах в области пропаганды и связей с общественностью в сфере физической культуры и спорта.<br><br>*Имеет опыт:*- деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта. |
| ***УК-4*** *-способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном и иностранном(ых) языке* | **Педагог - 01.003 А/01.6**<br>- Электронные ресурсы, необходимые для организации различных видов деятельности обучающихся; - основные характеристики, методы развития коммуникативной сферы обучающихся различного возраста на занятиях по дополнительным общеобразовательным программам | *Знает:* - основные понятия и терминологию на русском языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП;<br>- правила словообразования лексических единиц, правила их сочетаемости и правила употребления в русском языке; - нормативные клише, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере; |

| | | |
|---|---|---|
| | **Педагог - 01.003 А/01.6**<br>- Анализировать возможности и привлекать ресурсы внешней социокультурной среды; - создавать педагогические условия для формирования и развития самостоятельного контроля и оценки обучающимися процесса и результатов освоения образовательной программы | *Умеет* на русском языке: - правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме; - определять и выделять основную информацию текста; - обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; - определять важность (ценность) информации;<br>- излагать в форме реферата, аннотировать. |
| | **Педагог - 01.003 А/01.6**<br>- Организация, в том числе стимулирование и мотивация, деятельности и общения, обучающихся на учебных занятиях; -консультирование обучающихся и их родителей. | *Имеет опыт:* - публичной речи (монологическое высказывание по профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия); - аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта; - публичной защиты результатов собственных научных исследований. |

### 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы
### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

***Текущий контроль*** осуществляется в виде:
- устного и письменного опроса
- проверки выполнения письменных домашних заданий;
- вопросно-ответных упражнений;
- тестирования

***Итоговый контроль*** - зачет (4 семестр).

***Содержание зачета***

Ответить на 2 (два) теоретических вопроса.

Итоговая аттестация (зачет) складывается по дисциплине из текущей работы студента в семестре и ответа на зачете.

Оценка «зачтено» ставится за полное изложение полученных знаний в устной или письменной форме в соответствии с требованиями программы. Допускаются отдельные несущественные ошибки, исправляемые студентом после указания на них преподавателем. При изложении студент должен выделять существенные признаки изученного, сформулировать выводы и обобщения.

Оценка «не зачтено» ставится за неполное бессистемное изложение учебного материала. При этом студент допускает существенные ошибки, неисправляемые даже с помощью преподавателя, а также за полное незнание и непонимание материала

### *7.2.2. Тестовые задания по дисциплине*

#### *Тест №1. Основные понятия курса*

**Инструкция по выполнению теста:**

**1). верный ответ отметить знаком ●;**

**2). правильных ответов может быть более одного.**

**1. Какая из следующих функций не является функцией языка?**

1. коммуникативная;
2. кумулятивная;
3. эстетическая;
4. этическая;
5. эмоциональная.

**2. Какое из утверждений является неверным?**

1.Язык – это система знаков.

2.Речь зависит от конкретных ситуаций, развертывается во времени и реализуется в пространстве.

3.Речь ограничивается только языковыми средствами.

4.Речь бывает внешней и внутренней.

5.Культура речи связана прежде всего с литературным языком.

**3. Настроиться на «психологическую волну» собеседника – это значит:**

1. делиться своими мыслями по поводу интересующей вас проблемы;
2. стараться задавать вопросы собеседнику по поводу услышанного;
3. улыбаться, активно жестикулировать, дать возможность высказаться собеседнику;
4. разговаривать с собеседником, стремясь смотреть на проблему его глазами, при этом отражая его мимику, позу, жесты;
5. стремиться предвосхитить ответную реакцию собеседника.

**4. Какие качества речи являются коммуникативными?**

1.эмоциональность; ….2.чистота; ……3. логичность;
4. многообразие…….5. доступность.

**5. Какие категории текста являются основными?**

1. эмоциональность и логичность;
2. связность и выразительность;
3. структурность и смысловая законченность;
4. смысловая связность и цельность;
5. последовательность и завершенность.

**6. В рамках литературного языка выделяются следующие функциональные сферы:**

1. устная и письменная;
2. книжная и разговорная;
3. нейтральная и экспрессивная;
4. художественная и разговорная;
5. литературная и разговорная.

**7. Отличительным признаком устной речи является:**

1. возможность редактирования порождаемых текстов;
2. отсутствие звукового и визуального сопровождения;
3. малый объем создаваемых текстов;
4. более позднее, по сравнению с письменной формой, возникновение;

**8. Какие стили называются экспрессивными?**

1. торжественный;……

2. художественный;
3. официальный;
4. шутливый;
5. низкий.

**9. Коммуникативно-значимыми элементами речи являются:**

1. молчание;……
2. невербальные средства;
3. социальный статус;
4. правильность.

**10. Речевая ситуация включает следующие компоненты:**

1. участники общения;
2. невербальные средства общения;
3. уровень владения языком;
4. обратная связь между участниками общения;
5. место и время общения.

**11. Процесс установления и поддержания контакта между людьми с помощью речи называется:**

1. обратная связь;
2. речевое взаимодействие;
3. речевая ситуация;
4. речевой контакт.

**12. Определите, к какому языковому уровню относятся следующие речевые ошибки.**

- А. Орфоэпический.
- Б. Лексический.
- В. Морфологический.
- Г. Синтаксический.

1. Жалко этого животного.
2. По выходным я со своим классом гуляем, ходим в кино.
3. Вдруг послышались крики, свисты и топоты.
4. В завершении обоих дней этого мероприятия – концерт для детей.
5. Это свободный роман от всех рамок и норм литературного стиля.

**13. Выберите равноправные варианты.**

1. Низовий – низовьев;…….
2. дверями – дверьми;
3. бегемот – гиппопотам;
4. колени – колена;
5. доктор – докторша;
6. машут – махают;
7. рж**а**веть – ржав**е**ть;
8. выстави – выставь;
9. занавесь – занавес;

10.жираф – жирафа.

**14. Каким словарем следует воспользоваться, чтобы выбрать верный вариант?**

- А. Орфоэпический.
- Б. Фразеологический.
- В. Словарь паронимов.
- Г. Словарь управления.
- Д. Словарь синонимов.

1. надеть или одеть;
2. б**а**ловать или балов**а**ть;
3. естественный или натуральный;
4. спустив рукава или спустя рукава;

5. благодаря успеху или успеха.

**15. Распределите обнаруженные виды многословия на группы.**

- А. Тавтология.
- Б. Плеоназм.
- В. Повторение слов с одинаковым значением.

1. Ее внешний вид тем не менее никоим образом отнюдь не гарантирует соответствующего обслуживания.
2. В своей деятельности руководители руководствуются заранее составленными планами.
3. Приурочьте дату окончания прекращения курения к какому-то знаменательному событию, обязательно к свободному от работы дню.
4. Резюмируя, можно кратко обобщить: предпринята очередная попытка скомпрометировать нашу организацию.
5. Мы стремились проанализировать характер Теплякова –характерный для людей его поколения.

**16. Отметьте те слова, в которых двойной согласный при произношении не сохраняется.**

1. аллея;
2. аппликация;
3. галлюцинация;
4. касса;
5. лимонник;
6. идиллия;
7. иллюстрация;
8. интеллект;
9. сумма;
10. тонна.

**17. Определите вид ошибки.**

- А. неверное образование формы глагола.
- Б. Стилистически неверный вариант.
- В. Семантически неверный вариант.
- Г. Неверное употребление вида глагола.
- Д. Неверное употребление наклонения глагола.
- Е. Неверное употребление времени глагола.
- Ж. Неверное образование формы от бесприставочного глагола.

1. Опытный врач-психиатр **консультирует, проводит** лечение у себя дома или **приедет** к пациенту по вызову.
2. К концу первого года жизни ребенок обычно **научается** ходить самостоятельно.
3. Если **перечитывать** рассказ, **просмотреть** заново фильм, всегда находишь что-то новое.
4. Мы любим **посидеть** на закате и **наблюдать**, как солнце погружается в темную гладь моря.
5. Малыши **махают** руками.

**18. Отметьте существительные общего рода.**

1. вокалист;
2. выскочка;
3. гроздь;
4. дизайнер;
5. запевала;
6. недотрога;
7. недоучка;
8. тамада;

9. учитель;
10.ябеда.

**19. Определите характер ошибок, допущенных в сложных предложениях.**

А. Нарушен порядок слов.
Б. Допущен пропуск необходимых слов.
В. Неверно преобразована прямая речь в косвенную.
Г. Допущено нанизывание придаточных предложений.
Д. Нарушено согласование.

1.Его герои описываются на протяжении всего произведения, к которым привыкаешь, которые начинают нравиться, вдруг внезапно умирают в конце.

2.Здесь каждый может заниматься тем, чем ему больше нравится, ближе и доступнее.

3.Унылая пора связана у меня с одиночеством, когда человек закрывается в своем маленьком мире и которому не с кем поговорить и некому излить свою душу.

4.Школа – это где учатся дети.

5.Волк попросил лису, чтобы она дала мне немного рыбки.

**20. Отметьте те словосочетания, которые являются свободными.**

1.завязать узел;
2.завязать переписку;
3.выйти из себя;
4.выйти из комнаты;
5.падать в яму;
6.падать в обморок;
7.сбивать с дерева;
8.сбивать с толку;
9.установить рекорд;
10.установить антенну.

**Тест № 2а *Языковые нормы современного русского литературного языка***

**Инструкция по выполнению теста:**

1). верный ответ отметить знаком ●;
2) правильных ответов может быть более одного.

**Задание 1. Для текстов научного стиля не характерно...**

1) логическая последовательность изложения;
2) преимущественное употребление существительных вместо глаголов;
3) широкое использование других стилей;
4) научная фразеология.

**Задание 2. Укажите основные характеристики публицистического стиля:** 1.понятийная точность, подчеркнутая логичность, терминологичность, отсутствие чувств и переживаний автора;
2. социальная оценочность, массовость, демократичность, доступность;
3. минимум требований к форме выражения мыслей;
4. предельная точность, не допускающая разночтений.

**Задание 3. В официально-деловых текстах обычно употребляются слова:** 1. амплитуда, локальный, следовать;
2. климат, хроника, журнал;
3. (эскалация, форум, почин;
4.доложить, ответчик, взыскание.

**Задание 4. Укажите фигуру речи, которой соответствует определение**:...- стилистическая фигура, служащая для усиления выразительности речи путем резкого противопоставлений понятий, мыслей, образов.

1.эллипсис;

2. градация;
3. антитеза;
4. анафора.

**Задание 5. Условия, в которых происходит речевое общение -• это... :**

1. деятельность;
2. взаимодействие;
3. ситуация;
4. событие.

**Задание 6. Расположите предложения так, чтобы получился текст. Определите тип связи предложений.**

А. Произошло это название от старорусского слова «здо», обозначавшего особую глину, из которой делали кирпичи.

Б. Зодчими когда-то называли на Руси каменных дел мастеров, то есть строителей-каменщиков.

В. Слово «зодчий» сейчас известно далеко не каждому, для кого русский язык родной.

Г. Слово «здо» давно вышло из употребления, а «зодчий», хотя и считается устаревшим, осталось в употреблении.

1. Г,А,Б,В, параллельная
2. В,Б,А,Г, последовательная
3. В,Г,А,Б, параллельная
4. Б,Г,В,А, последовательная.

**Задание 7. Укажите неверный вариант записи: Заявление подано от...**

1. Константина Живаго (Живаго);
2.Натальи Седых (Седых);
3.Антонины Венда (Венда);
4.Олега Мицкевич (Мицкевич)

**Задание 8. Чтобы студенческий профком выделил Вам путевку в лагерь, Вы напишите....**

1.резюме;
2.автобиографию;
3. заявление;
4.объяснительную записку.

**Задание 9. Найдите ряд слов с неправильным сокращением:**

1.и т.д. (и так далее), млд. (миллиард); млн. (миллион);
2.инж. (инженер), проф. (профессор), и.о. (исполняющий обязанности);
3.академ. (академик), зав. (заведующий), пом.(помощник);
4.с.-х.(сельскохозяйственный), руб. (рублей), тыс. (тысяча).

**Задание 10. Отметьте высказывание, наиболее предпочтительное в ходе деловой беседы:**

1. Я могу этого добиться;
2. Я считаю...
3. Это невозможно.
4.Вы не находите, что...

**Задание 11. В системе русского литературного языка отсутствует уровень:**

1. грамматический
2. стилистический
3. фонетический
4. лексико-семантический.

**Задание 12. Каким словарем можно воспользоваться, чтобы узнать значения слов:** «пролонгировать», «брифинг»:

1.толковым словарем;
2. орфоэпическим словарем;
3.орфографическим словарем;
4. этимологическим словарем.

**Задание 13. В каком ряду во всех словах ударение падает на второй слог?**

1. ходатайствовать, шофер, донельзя;
2. ножны, планер, некролог
3.туфля, юродивый, безудержный;
4. отгул, озимые, реквием.

**Задание 14. Укажите фразеологизм-синоним к словосочетанию очень любить.**

1. души не чаять;
2. яблоку негде упасть;
3. яблоко раздора
4.положа руку на сердце.

**Задание 15. Укажите грамматическое значение рода выделенного существительного в предложении**: Маша - большая **сластена.**

1.средний;
2.общий;
3.женский;
4.мужской.

**Задание 16. Укажите предложение с ошибкой в употреблении деепричастного оборота.**

1.Это упражнение делают стоя на вытянутых носках.
2.Студенты выполняя задание, обращались к справочной литературе
3.Книги Донцовой: могу читать, открыв на любой странице.
4.Спускаясь из окна в светлую ночь *его* могут увидеть часовые.

**Задание 17. Укажите, в каком ряду во всех словах пропущена букв:**

1.заг..рать, прикасаться, сравнение, ог..рок;
2 Ростислав, отклоняться уг.рсть, пол..г;
3.доск..кать, изложение, з..ря, тв..рить;
4.Выг..рки попл..вок, р..стение, слагаемое.

**Задание 18. Укажите предложение, в котором все знак] препинания расставлены верно.**

1.Они сошлись. Волна и камень, стихи и проза, лед и пламень не стол различны меж собой.
2.У Сибири есть много особенностей, как в природе, так и в людских нравах.
3. Все явления природы: солнечное тепло, ветер дождь можно назвать геологическими деятелями.
4. Он прошел в горячих точках огонь, и воду.

**Задание 19. Укажите пример с ошибкой в образовании формы слова.**

1.ляг на кровать;
2. скучаю по вам;
3. три девушки;
4. Сорок граммов.

**Задание 20. Речевая ошибка допущена в предложении....**

1.Человеку свойственно не только преклоняться перед великим, но и стремиться превзойти его.
2. У Владимира шел пот градом.
3.Джемма гуляла степенно, не спеша, как гуляют образованные девицы.
4.И сплетаются, рвутся, хрипят, обгоняют друг друга два голоса, как два ручья.

**Задание 21. Правильно построено словосочетание:**

1.находиться в Гусь-Хрустальном;
2.виднеться за Москвой-рекой;
3.укрыться плащом-палаткой;

4.отдыхать в Сочах.

**Задание** 22. **Правильная форма имени существительного родительного падежа мужского рода:**

1.чулков, 2. хорват, 3.носков, 4.погонов.

**Задание 23. Правильно построены предложения:**

1.Придя домой, я вскрыл конверт.

2. Совещание состоялось с целью согласовать позиции сторон.

3.Увидев это жилище, у меня сложилось плохое впечатление.

4. Певица была щедра для раздачи автографов.

**Тест № 2б** ***Языковые нормы современного русского литературного языка***

**Инструкция по выполнению теста:**

**1). верный ответ отметить знаком ●;**

**2). правильных ответов может быть более одного.**

**Задание 1. Правильно поставлено ударение в словах:**

1.шампу'ры 2.изба'лованный 3.ката'лог 4.позвони'т 5.то'рты

6.кофе-латте' ..7.догово'р ..8.сливо'вый

**Задание 2. Правильным является произношение слов:**

1.[беспрецендентный] ..2.(афера] ..3.[дермантин] ..4.[мукулатура]

5.[гренадер] ..6.[грейпфрукт] ..7.[эскалатор] ..8.[свстопредставлсние].

**Задание 3. Правильным является написание слов:**

1.программный…2.компромисный …3.пятибальный …4.норманский

5.кристальный …6.финский …7.кристаллический

**Задание 4. Форма родительного падежа множественного числа является правильной у существительных:**

1.таможень …2.шпингалетов …3.чулок …4.носок …5.апельсинов…6.мандарин

**Задание 5. Склоняются аббревиатуры:**

1. ТАСС 2.НАТО З..ПТУ 4.ГИБДД 5. МХАТ 6. МИД

**Задание 6. Числительные использованы правильно:**

1. стоимость пальто от девятиста пятидесяти рублей

2. достаточно шестидесяти восьми килограммов

3.обратиться к восьмисот девяносто двум зрителям

4. дом с четырьмя комнатами

5. дом находится в полутора километрах от станции

**Задание 7. Правильным является сочетание слов:**

1.играть роль …2.заслужить известность …3.придавать внимание

4.одержать победу …5.поднять тост …6.уморить червячка

7.пускать пыль в глаза …8.положить в долгий ящик

**Задание 8. Правильно построены словосочетания:**

1.согласно распоряжения …2.управляющий банка …3.иск против предприятия

4.соответственно положению …5.заведующий кафедрой

6.отдать предпочтение перед победителем

**Задание 9. Правильными являются сочетания паронимов** ***наложить*** **и** ***положить*** **со словами:**

1.положить на себя руки …2.положить раненого …3.положить повязку

4.положить запрет…5.наложить позолоту …6.наложить гарнир на тарелку

**Задание 10. Ударение на первый слог падет в словах:**

1.ряженый …2.книксен …3.розлив …4.щавель …5.звонит …6.консервов

**Задание 11. Нормативным является ударение в словах:**

1.пулОвер …2.отходнАя (молитва) …3.средствА …4.мизантрОпия

5.хлопчАтый …6.обеспЕчение …7.жАлюзи …8. лЕска …9.избАлованный

**Задание 12. Правильным является сочетание слов:**
1.уделяется внимание …2.придается большое внимание
3.большую роль приобрели …4.важную роль стали играть
5.подвести результат
**Задание 13. Правильно построены предложения:**
1.Половина жильцов старого дома не получила новые квартиры.
2.Несколько человек кого-то отталкивало.
3.Половина собравшихся являются студентами
4.Несколько человек остались на второй год.
5.Половина избирателей голосовали против.
**Задание 14. Правильно построены предложения:**
1.Большинство команд были не согласны с решением судей.
2.Болыпинство решили не ходить на концерт.
3. Большинство было настроено решительно.
**Задание 15. На месте буквосочетания *чн* произносится [шн] в словах:**
1.прачечная …2.ночной …3.справочник
4.скворечник …5.что
**Задание 16. Имеют формы 1 лица единственного и множественного глаголы:**
1.победить …2.чувствовать …3.течь …..4.лицемерить …5.убедить
**Задание 17. Формы множественного числа с окончанием *-а(-я)* образуются у существительных:**
1.мастер …2.повар …3.госпиталь…4.конструктор ..5.катер …6.порт
7. лес (множество деревьев, растущих на большом пространстве)
**Задание 18. Несклоняемыми являются следующие существительные:**
1.какаду …2.галифе …3.эйфория …4.харакири …5.жюри… 6.гамаши
**Задание 19.В метафорическом значении употреблены подчеркнутые иноязычные слова.**
1.реанимация российской экономики …2.политический бомонд
3. объявление импичмента …4.рейтинг вранья …5.электорат президента
**Задание 20. Укажите фигуру речи, которой соответствует определение:**
…… - стилистическая фигура, служащая для усиления выразительности речи путем резкого противопоставления понятий, мыслей, образов.
1.эллипсис…2.градация …3.антитеза

### *Тест № 3 Функциональные стили языка*

**Инструкция по выполнению теста:**
**1). верный ответ отметить знаком ●;**
**2). правильных ответов может быть более одного.**

**Задание 1. Соотнесение стиля с функцией языка должно быть верным:**
1. публицистический стиль а) коммуникативная
2.научный стиль б) сообщение и воздействие
3. официально-деловой стиль в) информативная и воздействующая
4. разговорный стиль г) информационная
**Задание 2. Стремление к обобщению, абстракции проявляется в преобладании абстрактной лексики над конкретной. Отсутствует разговорная и просторечная лексика. Стилю чужда эмоционально-экспрессивная окрашенность. Характеристика лексики относится к:**
1. научному стилю….2. публицистическому стилю
3. разговорному стилю….4. официально-деловому стилю
**Задание 3. Стиль следующего текста:**

**Такие языки, как английский, немецкий, французский, испанский, итальянский имеют некоторое сходство с русским и другими славянскими языками. Их объединяет общее происхождение и принадлежность к индоевропейской…**

1. разговорный….2. научный
3. литературно-художественный….4. публицистический

**Задание 4. Стилем следующего текста является:**

**«Господа! При ознакомлении с моим отчётом наше руководство проявило большой интерес к деятельности нашей фирмы. Я хотел бы просить вас прислать экземпляр каталога предлагаемой вами продукции»…**

1. официально-деловой….2. научный….3. литературно-художественный
4. публицистический….5. разговорный

**Задание 5. Соотнесение слов со стилем будет верным:**

1.книжная лексика….2.тилистически нейтральная лексика
3.разговорная лексика….4.деловая лексика
а) брести, б) идти, в) множество, г) сессия, д) лик, е) уйма, ж) мнение,
з) много, и) лицо, к) шествовать, л) морда, м) резолюция

**Задание 6. Стиль следующего текста: Буду говорить о состоянии культуры в нашей стране и главным образом о гуманитарной, человеческой её части. Без культуры в обществе нет и нравственности. Без элементарной нравственности не действуют социальные и экономические законы…**

1. разговорный….2. художественный…..3. газетно-публицистический
4. официально-деловой….5. научный

**Задание 7. Характерные особенности имеют отношение к:**

1. научному стилю
2. публицистическому стилю
3. разговорному стилю
4. официально-деловому стилю

-сжатость, компактность изложения
-стандартность изложения материала
-широкое использование терминов
-почти полное отсутствие эмоционально-экспрессивных средств языка
-слабая индивидуализация стиля

**Задание 8. Стиль следующего текста: Язык относится к тем общественным явлениям, которые действуют на протяжении всего существования человеческого общества. При помощи языка люди обмениваются мыслями, выражают свои чувства.**

1. разговорно-обиходный……..2. публицистический
3. официально-деловой……..4. научный

**Задание 9. Следующие особенности имеют отношение к:**

1.научному стилю…..2.публицистическому стилю
3. разговорному стилю…..4. официально-деловому стилю

-неподготовленность, спонтанность речи
-на содержание речи оказывают влияние экстралингвистические (внеязыковые) факторы

**Задание 10. Стиль следующего текста:**

Чтобы собрать изделие по сборочному чертежу, необходимо предварительно изготовить отдельные детали. Для изготовления отдельных деталей надо обеспечить производство рабочими чертежами.

1. научный….2. художественный…3. официально-деловой…4. публицистический

**Задание 11. Нижеперечисленные признаки относятся к:**

1. научному стилю…2. публицистическому стилю
3. разговорному стилю….4. официально-деловому стилю

-употребление стандартных клишированных средств языка
-активное использование эмоциональных речевых средств, создание тропов и стилистических фигур
-совмещение слов книжной лексики с разговорной, просторечной

**Задание 12. Стиль, в котором уместно употребление выделенных слов:**

1.Швабра стоит у нянечки в **подсобке**.
2.Пошли в **столовку**, там пирожки горячие.
1. научный…2. Художественный…3. официально-деловой…4. разговорный

***Итоговый тест по дисциплине «Русский язык и-культура речи»***

**Инструкция по выполнению теста:**

**1). верный ответ отметить знаком ●;**
**2). правильных ответов может быть более одного.**

**Задание1. Какое из утверждений верно?**

Язык – это:
1.набор текстов;
2.умение говорить;
3.знание правил;
4.знаковая система.

**Задание 2. Отметьте случаи неверного ударения в следующих фрагментах рекламных текстов.**

1.брон**И**рованные двери;
2.бусы из тигр**О**вого глаза;
3.кух**О**нная мебель;
4.язык**О**вый центр;
5.новый катал**О**г.

**Задание 3. Формулировка *«Нужно делать так, потому что так делает большинство»* описывает:**

1.протокол;
2.предписывающую норму;
3.регистрирующую норму;
4.успешную коммуникацию.

**Задание 4. В словосочетаниях какой строки прилагательные употреблены в прямом значении?**

1.холодный ветер, ледяной взгляд;
2.ледяная вежливость, громкий выстрел;
3.холодный чай, ледяной простор;
4.громкое дело, ледяная улыбка.

**Задание 5. Речевая агрессия – это:**

1.употребление бранных слов;
2.случайное причинение вреда человеку;
3.намеренное оскорбление человека словом;
4.критика в адрес собеседника.

**Задание 7. Успешность коммуникации менее всего зависит от:**

1.уровня культуры речи собеседников;
2.содержания передаваемого сообщения;
3.соблюдения протокола общения;
4.количества собеседников.

**Задание 8. В какой строке все слова пишутся с буквой и?**

1.слыш..мый, выслуш..в, леле..л, раска..вшись;
2.ре..вший, увид..л, завис..в, наде..вшись;

3.расстро..вшись, замет..в, вид..мый, закле..л;
4.мысл..мый, постро..в, ненавид..л, зате..нный.

**Задание 9. Экспрессивность и эмоциональность речи является чертой:**

1.публицистического стиля речи;
2.разговорного стиля речи;
3.научного стиля речи;
4.художественного стиля речи.

**Задание 10. Укажите, какие значения соответствуют приведенным образным выражениям.**

**А.** Крупный, рослый великан.
**Б.** Мерка, под которую подгоняют.
**В.** Нависшая, угрожающая опасность.
**Г.** Восхвалять.
**Д.** Совершить решительный поступок.
1.Курить фимиам.
2.Перейти Рубикон.
3.Прокрустово ложе.
4.Дамоклов меч.
5.Этакий Голиаф.

**Задание 11. Выберите грамматически правильное продолжение предложения:**

*Храня память о прошлом,*

1. *...ученым понадобилось много времени на изучение старинных летописей.*
2. *...монастыри стали неотъемлемой частью русской истории.*
3. *... изучение истории имеет большое значение.*
4. *...это помогает лучше понять настоящее.*

**Задание 12. Среди изменений, коснувшихся лексики русского языка, не отмечается такое явление, как:**

1.заимствование иностранных слов;
2.возвращение в речь вышедших из употребления слов;
3.уменьшение количества экспрессивной лексики;
4.создание новых значений существующих слов.

**Задание 13. Определите, к какой композиционно части выступления относится следующая речевая формула: «*Вы, вероятно, знаете, что случилось вчера вечером»?***

1.вступление;
2.основная часть;
3.заключение.

**Задание 14. Каким словарем можно воспользоваться, чтобы выбрать верный вариант: «*эффективность - эффектность*»?**

1.Словарь иностранных слов;
2.Словарь омонимов;
3.Этимологический словарь;
4.Словарь паронимов.

**Задание 15. Какое языковое средство использовано в следующей рекламе: «.. *Если нужен ГАЗ!» (реклама автомобилей марки ГАЗ)*?**

1.рифма;
2.повтор;
3.сочетание прописных и строчных букв;
4.каламбур.

**Задание 16. Область, которой человек интересуется и в которой он является (считает себя, хочет являться) специалистом, называется:**

1.личная зона;

2.социальная зона;
3.специальная зона;
4.экспертная зона.

**Задание 17. «Нетелефонный» разговор – это:**

1.разговор, связанный с обсуждением приказов и распоряжений начальства;
2.разговор о погоде и самочувствии;
3.азговор средствами Интернет-телефонии;
4.разговор, продолжительность которого превышает три минуты.

**Задание 18. Характерными чертами официально-делового стиля являются:**

1.объективность, экспрессивность, стандартизованность, точность;
2.объективность, точность, ясность, синтаксическая осложненность;
3.точность, ясность, выразительность, полнота изложения;
4.ясность, точность, объективность, стандартизованность, полнота изложения.

**Задание 19. О каком способе изложения информации в научном тексте идет речь, если в нем присутствуют следующие слова-сигналы: *пусть, предположим, если, допустим, значит, следовательно, итак*?**

1.описание;
2.рассуждение;
3.повествование;
4.доказательство.

**Задание 20. Хороший лектор:**

1.контролирует процесс слушания в аудитории;
2.обращается только к тем, кто его слушает;
3.не интересуется, внимательно ли его слушают;
4.следит за звуком своего голоса.

**Задание 21. Не существует такого понятия, как:**

1.публицистический стиль;
2.стиль романа;
3.сатирический стиль;
4.письменный стиль.

**Задание 22. Самыми сильными позициями рекламного текста являются:**

1.основная часть, заголовок, конец текста;
2.статистические данные, зачин, рифма;
3.зачин, конец текста, заголовок;
4.название рекламируемой фирмы, номера телефонов фирмы, информация о скидках.

**Задание 23. Деловой этикет – это:**

1.порядок поведения в системе делового общения;
2.следование стандартным схемам построения высказывания в сфере делового общения;
3.строгий учет разницы в статусе при общении начальника и подчиненного;
4.выполнение требований должностной инструкции.

**Задание 24. Общение в реальном времени протекает:**

1.в форуме;
2.электронной переписке;
3.чате.

**Задание 25. Текст письма не может быть написан:**

1.от третьего лица множественного числа: «*Просят Вас выслать…*»;
*2.* от третьего лица единственного числа: «*Аптека «Ромашка» просит предоставить…*»
3.от первого лица единственного числа: «*Прошу выслать…*»
4.от первого лица множественного числа: «*Просим выслать…*».

**Задание 26. Вспомогательные материалы предназначены для:**

1.облегчения запоминания слушателями;
2.привлечения богатого иллюстративного материала;

3.демонстрации технической компетенции докладчика.
4.развития интереса.

**Задание 27. Какие качества речи являются коммуникативными?**

1.богатство;
2.благозвучие;
3.чистота;
4.выразительность;
5.ргументированность.

**Задание 28. Отметьте предложения с неверным порядком слов.**

*1.Ведь только такой человек может видеть и понимать природу, как Левитан.*
*2.Он очень выразительно читает стихи.*
*3.В последнее время появилось много новых аббревиатур.*
*4.Наставник не всегда с учеником беседует, а это необходимо*.

**Задание 29. Позиция, которую занимает человек в обществе или социальной группе, называется:**

1.социальная роль;
2.коммуникативная роль;
3.социальный статус;
4.оммуникативный статус.

**Задание 30. Определите тип обнаруженных ошибок в предложениях.**

*1.Путники сдвинули лежачий на дороге камень.*
*2.Красноречие юноши произвело на девушку надлежащий эффект.*
*3.Становите сюда свой чемодан.*
*4.Артисты выступали в потрясных костюмах.*
*5.К праздничному столу я купил пять килограмм банан.*

**А.** Использование жаргонизмов.
**Б.** Нарушение лексической сочетаемости.
**В.** Ошибка в образовании падежной формы.
**Г.** Использование просторечия.
**Д.** Смешение паронимов.

**Задание 31. Показателем социального статуса человека, с точки зрения особенностей его речи, не является:**

1.использование жаргона;
2.интонация;
3.произношение;
4.наличие дефектов речи.

**Задание 32. Публичное выступление обязательно предполагает:**

1.зачитывание письменного текста;
2.импровизацию;
3.подготовленность текста;
4.жестикуляцию.

**Задание 33. Найдите предложение с пунктуационной ошибкой.**

*1.В избушке, распевая, дева прядет, и, зимний друг ночей, трещит лучина перед ней.*
*2.Но вот во ржи и основному полю пробежала первая волна, рванул ветер и в воздухе закружилась пыль.*
*3.В сентябре лес реже и светлее и птичьи голоса тише.*
*4.Впереди были люди и, следовательно, бояться мне было нечего.*

**Задание 34. В какой строке все слова с не пишутся слитно?**

1.(не) здоровится, (не) лепый, (не) мог, (не) взирая;
2.(не) ряха, (не) скошено, (не) был, (не) доумевая;
3.(не) навидя, (не) прибрано, (не) сделав, (не) хотя;
4.(не) годуя, (не) брежно, (не) доучка, (не) скошенная трава.

**Задание 35. Выбор вербальных и невербальных средств общения осуществляется в зависимости от:**

1.желания говорящего;
2.речевой ситуации;
3.потребностей и реакции адресата;
4.национальных особенностей.

**Задание 36. Какой стилистический прием использовал В. Маяковский в стихотворении для создания эффекта выразительности?**

*Не думай бежать!*

*Это я*
*Вызвал.*
*Найду.*
*Загоню.*
*Доконаю.*
*Замучу!*
1.анафора;
2.риторический вопрос;
3.радация;
4.эллипсис.

**Задание 37. К запрещающим стратегиям ведения полемики относится:**
1.стратегия дискредитации точки зрения собеседника;
2.стратегия дискредитации личности собеседника;
3.стратегия нападения на доказательства собеседника;
4.стратегия самозащиты от нападений собеседника.

**Задание 38. В каком предложении вместо слова *гордыня* нужно употребить *гордость*?**
*1.Душа его, наполненная гордыней, устала от борьбы и самоутверждения.*
*2.Радость от успеха незаметно для него самого переросла в гордыню, слава вскружила голову.*
*3.Непомерная гордыня обуяла этого человека.*
*4.Новый клуб – гордыня поселка.*

**Задание 39. Какое лексическое значение слова *заглавный*?**
1.главный, основной, наиболее существенный;
2.тносящийся к заглавию, являющийся названием чего-либо;
3.возглавляющий кого- или что-либо;
4.находящийся в центре, в середине чего-либо.

**Задание 40. В какой последовательности нужно расположить предложения, чтобы получился относительно законченный текст?**
**А.** *Мрак становился гуще; предметы теряли свой прежний вид и облекались в новую наружность.*
**Б.** *Чем больше сгущалась темнота, тем громче кричали лягушки.*
**В.** *Вода, древесные ветви и туманные полосы смешивались вместе и ускользали от человеческого понятия.*
**Г.** *Голоса их составляли как бы один беспрерывный и продолжительный гул, так что ухо к нему привыкало и различало сквозь него и дальний вой волков, и вопли филина.*

1. А, Б, В, Г;
2. Б, Г, А, В;
3. Б, А, В, Г;
4. Б, А, Г, В.

### 7.2.3. Вопросы к зачету

1. Культура речи как научная дисциплина. Место культуры речи в системе языковых и неязыковых дисциплин. Культура языка и культура речи.
2. Характеристика основных коммуникативных качеств речи (правильность, точность, логичность, чистота, богатство, выразительность и уместность речи).
3. Литературный язык и его признаки.
4. Понятие о норме СРЛЯ. Типы норм. Общеязыковая норма и норма литературного языка.
5. Языковая вариантность и культура речи.
6. Общая характеристика орфоэпических норм. Произношение гласных и согласных.
7. Произношение заимствованных слов.

8. Акцентологические нормы. Характеристика русского ударения. Акцентологические варианты. Причины изменения и колебания ударения.

9. Основные закономерности в постановке ударения у имен существительных и прилагательных.

10. Основные закономерности в постановке ударения у глаголов.

11. Морфологические нормы. Варианты морфологической нормы.

12. Род несклоняемых имен существительных. Родовые различия в названиях лиц типа секретарь-секретарша.

13. Варианты падежных окончаний имен существительных.

14. Употребление форм имен прилагательных.

15. Склонение и употребление имен числительных.

16. Особенности употребления в речи некоторых форм местоимений.

17. Употребление глагольных форм.

18. Синтаксические нормы. Вариантность в формах управления и согласования.

19. Порядок слов в предложении. Сказуемое при подлежащем, имеющем в своем составе существительное с собирательным значением.

20. Ошибки в употреблении однородных членов предложения в речи.

21. Общая характеристика лексических норм. Возможные нарушения норм словоупотребления в речитренера.

22. Понятие о функциональных стилях и функционально - стилевой дифференциации языка

23. Стили языка, стили речи и жанры. Основные положения стилистики.

24. Официально-деловой стиль и его жанры. Культура деловой речи.

25. Научный стиль и его жанры. Культура научной и профессиональной речи.

26. Публицистический стиль и его жанры.

27. Разговорный стиль и его жанры. Культура разговорной речи тренера.

28. Культура устной деловой речи.

31. Характерные особенности деловой беседы, переговоров, телефонного разговора.

32. Невербальные средства общения.

33. Культура делового письма.

34. Требования к языку и стилю в документах различных видов: распорядительных, коммерческих, справочно-информационных.

35. Речевой этикет.

36. Культура монологической речи. Виды речи.

37. Этапы подготовки ораторской речи.

38. Композиция речи. Краткая характеристика каждого элемента.

39. Методы изложения материала и приемы привлечения внимания.

40. Особенности звучащей речи. Компоненты интонации: тон голоса, интенсивность звучания, темп речи, тембр голоса. Пауза. Дикция.

41. Основные средства речевой выразительности.

42. Основные типы лингвистических словарей.

Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| **УК-1***Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач*<br>**ОПК-10** *Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта* | | |
| Знает: -основы делового | **Пороговый уровень** | Устный и |

| | | |
|---|---|---|
| общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; - основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС;<br>Умеет: -выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); -вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; - получать общее представление о прочитанном тексте; -описывать и объяснять особенности осуществления деловой коммуникации в устной и письменной формах в области пропаганды и связей с общественностью в сфере физической культуры и спорта.<br>Имеет опыт:- деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта. | **(удовлетворительно):**<br>Знает – основные лингвистические термины и понятия;<br>Умеет – выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации);<br>-получать общее представление о прочитанном тексте;<br>Имеет опыт – деловой коммуникации.<br>**Стандартный уровень (хорошо):**<br>Знает – основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества;<br>Умеет – вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме;<br>Имеет опыт – деловой коммуникации.<br>**Эталонный уровень (отлично):**<br>Знает – основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС;<br>Умеет – описывать и объяснять особенности осуществления деловой коммуникации в устной и письменной форме в области пропаганды и связей с общественностью в сфере физической культуры и спорта.<br>Имеет опыт - владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта. | письменный опрос<br>Тестирование<br>Само- и взаимопроверка<br>Собеседование |
| **УК-4** ***С****пособен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном и иностранном (ых) языке* | | |
| *Знает:* - 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 | **Пороговый уровень (удовлетворительно):**<br>Знает – правила словообразования лексических единиц, правила их сочетаемости и правила употребления в русском языке;<br>Умеет – определять и выделять основную информацию текста;<br>Имеет опыт – аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки | Устный и письменный опрос<br>Тестирование<br>Само- и взаимопроверка<br>Собеседование |

| | | |
|---|---|---|
| употребления в русском языке; - нормативные клише, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере.<br>*Умеет* на русском языке: - правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме; - определять и выделять основную информацию текста; - обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; - определять важность (ценность) информации; - излагать в форме реферата, аннотировать.<br>*Имеет опыт:* - публичной речи (монологическое высказывание по профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия); - аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта; - публичной защиты результатов собственных научных исследований. | тезисов, рефератов и письменного конспекта.<br>**Стандартный уровень (хорошо):**<br>Знает – нормативные клише, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере.<br>Умеет – правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме;<br>Имеет опыт – публичной речи (монологическое высказывание по профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия).<br>**Эталонный уровень (отлично):**<br>Знает – основные понятия и терминологию на русском языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП;<br>Умеет – обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; - определять важность (ценность) информации; - излагать в форме реферата, аннотировать.<br>Имеет опыт - аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта; - публичной защиты результатов собственных научных исследований. | |

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

*Основная:*

1.Боженкова, Р.К. Русский язык и культура речи / Р.К. Боженкова, Н.А. Боженкова, В.М. Шаклеин. – 4-е изд., стереотип. – Москва: Издательство «Флинта», 2016. – 607 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:

http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83539 (дата обращения: 13.09.2019). – Библиогр.: с. 548-552. – ISBN 978-5-9765-1004-3. – Текст: электронный.

2.Деева, Н.В. Русский язык и культура речи / Н.В. Деева, А.А. Лушпей; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный институт культуры, Социально-гуманитарный институт, Кафедра литературы и русского языка. – Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2017. – 108 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=487665 (дата обращения: 13.09.2019). – Библиогр.: с. 94-95. – ISBN 978-5-8154-0397-0. – Текст: электронный.

3. Нормативность речи русского языка: Орфоэпия. Акцентология. Лексика: учебно-методическое пособие: [16+] / Смоленский государственный университет спорта. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 80 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730270 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр.: с. 61. – Текст: электронный.

4. Нормативность речи русского языка: морфология: учебно-методическое пособие: [16+] / авт.-сост. Е. М. Шукаева; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 51 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730273 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

5. Нормативность речи русского языка: синтаксис: учебно-методическое пособие: [16+] / авт.-сост. Е. М. Шукаева; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 48 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730274 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр.: с. 43. – Текст: электронный.

*Дополнительная:*

1.Спортивная лексика: терминологический справочник: словарь: [16+] / авт.-сост. И. В. Дашдамирова, Е. М. Шукаева; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2026. – Часть 2. – 48 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730943 (дата обращения: 27.02.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

2.Спортивная лексика: терминологический справочник: словарь: [16+] / авт.-сост. И. В. Дашдамирова, Е. М. Шукаева. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2026. – Часть 1. – 45 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730942 (дата обращения: 27.02.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

3.Современный русский язык: орфоэпия и акцентология: практикум: [16+] / авт.-сост. Е. М. Шукаева; Смоленский государственный университет спорта. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 53 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730278 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

4. Современный русский язык: лексика: практикум: [16+] / авт.-сост. Е. М. Шукаева, И. В. Дашдамирова; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – Часть 1. – 53 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:

https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730276 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр.: с. 36. – Текст: электронный.

5. Современный русский язык: лексика: практикум: [16+] / авт.-сост. Е. М. Шукаева, И. В. Дашдамирова; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – Часть 2. – 60 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730277 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

## 9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1.Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

3.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

*Справочно-информационные системы:*

1.«КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru

2.«Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1.Грамматика русского языка – ресурс, содержащий электронную версию Академической грамматики русского языка, составленной Академией наук СССР (Институт русского языка) – Режим доступа: http://rusgram.narod.ru

2.Грамота.ру - справочно-информационный интернет-портал «Русский язык» - Режим доступа: http://www.gramota.ru

3.Русский язык: говорим и пишем правильно - ресурс о культуре письменной и устной речи – Режим доступа: http://www.gramma.ru

4.Сайт Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина – Режим доступа: http://pushkin.edu.ru

5.Сайт Института русского языка имени В.В. Виноградова – (ИРЯ РАН) – Режим доступа: http://www.ruslang.ru

6.Словари.Ру - ресурс, содержащий обширную коллекцию онлайновых словарей русского языка – Режим доступа: http://www.slovari.ru

7. ЭБС «BOOK.ru – Режим доступа: https://www.book.ru

8.ЭБС «ZNANIUM.COM» - Режим доступа: http://znanium.com

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Все студенты обязаны конспектировать вводимый на занятиях грамматический материал. Все устные темы должны быть записаны в тетради.

Студенты должны владеть навыками самостоятельной работы дома или в читальном зале; должны уметь работать со словарем и учебником, что особенно важно для тех, кто отсутствует на занятиях (участие в сборах и соревнованиях).

Студентам при освоении курса следует обращать особое внимание на усвоение трудных вопросов.

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке СГУС и других библиотеках города, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, выводы и практические рекомендации.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар.

Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления.

В ходе практического занятия внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступать с докладами, рефератами, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы семинарского занятия. С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавать вопросы преподавателю.

При подготовке к зачету (в конце семестра) повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

- три персональных компьютера; ноутбук;
- класс с мультимедийной установкой;

- электронные таблицы по русскому языку

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 305 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42 для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Перечень технических средств обучения: ноутбук Samsung300E5A, проектор inFocusIN122a (стационарный), интерактивная доска с антибликовым покрытием, интерактивное устройство VirtualInk Mimio Xiinteractive, акустические колонки Genius SP-205B. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| 2. | Аудитория № 316 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 30; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная. | -//- |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 3. | Аудитория № 317 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная. | -//- |
| 4. | Аудитория № 318а - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 24; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трехэлементная. | -//- |
| 5. | Аудитория № 318 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная. | -//- |

## 12. Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

«Согласовано»:
Ответственный за ОПОП
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»
к.п.н., доцент Антипенкова И.В.

## 12. Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

«Согласовано»:
Ответственный за ОПОП
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»
к.п.н., доцент Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«05» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующий кафедрой А.П. Мартофляк

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«06» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»
*Направленность (профиль программы):* «Спортивно-оздоровительный туризм»

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная
Курс – 3
Семестр – 5,6
Итоговая форма контроля – 6 семестр зачёт

Рабочую программу разработали:
Мелихов В.В., доцент
Бышевская А.В., канд. геогр. н., доцент

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.Выписка из федерального государственного образовательного стандарта……..……..3
2.Результаты обучения по дисциплине ……. 4
3.Место дисциплины в структуре основной образовательной программы……..6
4.Объем дисциплины и виды учебной работы ……..6
5.Содержание дисциплины ……. 7
5.1.Количество часов по видам занятий……. 7
5.2.Содержание дисциплины по видам занятий……..…8
5.2.1.Содержание лекционных занятий…… 11
5.2.2.Содержание практических занятий…….……16
6.Самостоятельная работа студентов…….. 27
7.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации…….. 28
7.1.Этапы формирования компетенций……. 28
7.2.Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины……29
7.3.Типовые контрольные задания или иные материалы……. 30
7.3.1.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля……. 30
7.3.2.Тестовые задания дисциплины…….. 31
7.3.3.Вопросы к зачёту (экзамену)…….…..36
8.Перечень основной и дополнительной литературы……38
9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины…… 41
10.Методические указания для учащихся по освоению дисциплины……. 41
11.Материально-техническое обеспечение дисциплины …….….42
12. Лицензионное программное обеспечение…….44

## 1.Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Общая характеристика образовательных программ ФГОС ВО 3++ в рамках направления подготовки бакалавриата 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии», утверждённым Приказом Минобрнауки России от 25.09.2019 № 886, с изменениями, внесенными Приказами Минобрнауки России от 25.02.2020 г. № 681; 26.11.2020 г. № 1456; 08.02.2021 г. № 83; 10.07.2022 г. № 662; 27.02.2023 г. № 208.

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере образования в области физической культуры и спорта; в сфере научных исследований в области физической культуры и спорта);

05 Физическая культура и спорт (в сфере спортивной подготовки, подготовки спортивных сборных команд).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- тренерский;
- педагогический;
- организационно-методический;
- научно-исследовательский.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

При разработке и реализации программы бакалавриата организация устанавливает направленность (профиль) программы бакалавриата. Которая соответствует направлению подготовки в целом или конкретизирует содержание программы бакалавриата в рамках направления подготовки путём организации её на:

область (области) профессиональной деятельности и сферу (сферы) профессиональной деятельности выпускников;

тип (типы) задач и задачи профессиональной деятельности выпускников;

при необходимости – на объекты профессиональной деятельности выпускников или область (области) знания.

Программа бакалавриата формируется организацией в зависимости от видов учебной деятельности и требований к результатам освоения образовательной программы.

При разработке программы бакалавриата все универсальные и общепрофессиональные компетенции, а также профессиональные компетенции, отнесённые к тем видам профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа бакалавриата, включаются в набор требуемых результатов освоения программы бакалавриата.

Количество часов, отведённых на занятия лекционного типа в целом по дисциплине должно составлять не более 50 процентов от общего количества часов аудиторных занятия, отведённых на реализацию Блока 1 структуры программы бакалавриата.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. (изм. Пр.№ 1456 от1 сентября 2021 года)

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

Изучение дисциплины направлено на приобретение бакалавром знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

Таблица 1

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетен-ции |
|---|---|---|
| **Знает:** | | |
| -преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной обще образовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке;<br>-пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения;<br>-рабочая программа и методика обучения по данному предмету;<br>-основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, | Общепедагогическая функция. Обучение А/01.6<br><br>Воспитательная деятельность А/02.6<br><br>Развивающая деятельность | УК- 8<br><br>ОПК-7 |

| | | |
|---|---|---|
| виды и приемы современных педагогических технологий;<br>-педагогические закономерности организации образовательного процесса;<br>-техники и приемы общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников;<br>-электронные ресурсы, необходимые для организации различных видов деятельности обучающихся; | А/03.6 | |
| **Умеет:** | | |
| -объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей;<br>-владеть ИКТ-компетентностями;<br>-организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона;<br>-управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность;<br>-сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач;<br>-использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий;<br>-осуществлять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, соответствующей программе дополнительного образования;<br>-проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля и обратной связи, в том числе оценки деятельности и поведения учащихся на занятиях; | Общепедагогическая функция. Обучение А/01.6<br><br>Воспитательная деятельность А/02.6<br><br>Развивающая деятельность<br><br>А/03.6 | УК- 8<br><br>ОПК-7 |
| **Имеет опыт деятельности:**<br>-в проведении учебных занятий по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы. -организации самостоятельной работы обучающихся по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы. | Общепедагогическая функция. Обучение А/01.6<br><br>Воспитательная деятельность А/02.6 | УК- 8<br><br>ОПК-7 |

| | | |
|---|---|---|
| -в руководстве учебно-профессиональной, проектной, исследовательской и иной деятельностью обучающихся по программам СПО и (или) ДПП, в том числе подготовкой выпускной квалификационной работы (если она предусмотрена).<br>-консультировании обучающихся и их родителей (законных представителей) по вопросам профессионального самоопределения, профессионального развития, профессиональной адаптации на основе наблюдения за освоением профессиональной компетенции (для преподавания учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), ориентированного на освоение квалификации (профессиональной компетенции). | Развивающая деятельность<br><br>A/03.6 | |

## 3.Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» входит в состав базовой части (Б1.О.09) федерального компонента дисциплин по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2-м курсе по очной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачёт.

Для успешного изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: история, информационные технологии образования, основы экологии, культурология, химия, физика, биология, физиология, анатомия, философия.

## 4.Объем дисциплины и виды учебной работы

Дисциплину «Безопасность жизнедеятельности» студенты изучают на 3 курсе (5,6 семестры). Распределение учебных часов по видам занятий и семестрам обучения: Лекции – 6 часов; практические занятия – 8 часов; самостоятельная работа – 92 часа.

**Распределение учебного времени по семестрам и видам учебных занятий**

Таблица 2

| **Вид учебной работы** | **Всего часов** | **Семестр** | |
|---|---|---|---|
| | | 5 | 6 |
| Общая трудоемкость | 108 | 46 | 62 |
| Аудиторные занятия | 12 | 4 | 8 |
| В том числе: | | | |
| Лекции | 6 | 2 | 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Практические занятия (семинары) | 6 | 2 | 4 |
| Лабораторные работы | _ | _ | |
| Самостоятельная работа | 92 | 42 | 50 |
| Курсовые работы | - | _ | |
| Вид итогового контроля | Зачет 4 | _ | Зачет 4 |
| ЗЕ | 3 | | |

**5.Содержание дисциплины**

**5.1. Количество часов по видам занятий**

Таблица 3

| № п/п | Раздел учебной дисциплины (модуля) | **Количество часов** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего часов | Аудиторные занятия | | | | СРС |
| | | | Итого | Лекции | Практические занятия | Семинары | |
| 3 курс | | | | | | | |
| 1. | Т.1 Введение в безопасность. Основные понятия, термины и определения. | 11 | 4 | 1 5 сем. | 2 | 1 | 7 |
| 2. | Т.2 Антропогенное воздействие на природу | 11 | 4 | 1 5 сем. | 2 | 1 | 7 |
| 3. | Т.3 Идентификация и воздействие на человека вредных и опасных факторов среды обитания | 11 | 4 | 1 6 сем. | 2 | 1 | 7 |
| 4. | Т.4 Психофизические основы безопасности | 11 | 4 | 1 6 сем. | 2 | 1 | 7 |
| 5. | Т.5 Чрезвычайные ситуации природного характера и способы защиты от них | 11 | 4 | 1 | 2 | 1 | 7 |
| 6. | Т.6 Чрезвычайные ситуации техногенного характера | 11 | 4 | 1 | 2 5 сем. | 1 | 7 |
| 7. | Т.7 Чрезвычайные ситуации | 10 | 4 | 1 | 2 5 сем. | 1 | 6 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | социального характера и защита от них | | | | | | |
| 8. | Т.8 Чрезвычайные ситуации военного характера и защита населения | 10 | 4 | 1 | 2 | 1 | 6 |
| 9. | Т.9 Управление безопасностью жизнедеятельности | 16 | 8 | 2<br>6 сем. | 4 | 2 | 8 |
| 10. | Зачёт | 6 | | | | | 2 |
| | **Итого:** | **108** | **40** | **10** | **20** | **10** | **68** |

**5.2. Содержание дисциплины по видам занятий**

Для освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

Рабочая программа дисциплины построена по модульно-блочному принципу. Под модулем понимается *укрупненная логико-понятийная тема*, характеризующаяся общностью используемого понятийно-терминологического аппарата. Для удобства студентов каждая тема тематического плана представляет собой учебный модуль. При этом модуль может состоять из одного-двух и более учебных занятий.

**Модуль 1. Введение в безопасность. Основные понятия, термины и определении.** 4 часа

Безопасность жизнедеятельности - как учебная дисциплина. Безопасность жизнедеятельности как наука. Цель, объект и предмет дисциплины БЖД. Структура дисциплины и краткая характеристика ее основных модулей. Человек как элемент системы «человек-среда». Совокупность сфер взаимодействия человека в природе. Характерные системы «человек - среда обитания». Системы «человек-техносфера», «техносфера-природа», «человек-природа». Понятие техносферы.

**Модуль 2. Антропогенное воздействие на природу.** 4 часа

Особенности природной среды существования человека. Эволюция среды обитания, переход от биосферы к техносфере. Загрязнение регионов техносферы токсичными веществами (отходами). Виды опасных и вредных факторов техносферы.

**Модуль 3. Идентификация и воздействие на человека и среду обитания вредных и опасных факторов.** 4 часа

Характерные состояния взаимодействия в системе «человек - среда обитания». Классификация негативных факторов среды обитания человека: физические, химические, биологические, психофизиологические. Понятие опасного и вредного фактора, характерные примеры. Допустимое воздействие вредных факторов на человека и среду обитания. Понятие предельно-допустимого уровня (предельно допустимой концентрации) вредного фактора и принципы его установления. Ориентировочно-безопасный уровень воздействия. Источники и характеристики основных негативных факторов и особенности их действия на человека.

**Модуль 4. Психофизиологические основы безопасности.** 4 часа Психофизиологические аспекты состояния, поведения и деятельности человека в очаге экстремальной ситуации: острый эмоциональный шок, психофизиологическая мобилизация, стадия разрешения, стадия восстановления. Психогенные реакции и расстройства, возникающие экстремальных ситуациях: пространственные иллюзии, нарушение самосознания, аффективные реакции, дисгармония двигательной деятельности. Психофизиологическая адаптация к экстремальным условиям: положительные реакции на фрустрацию, эмоциональная устойчивость. Признаки оптимального функционального состояния человека.

**Модуль 5. Чрезвычайные ситуации природного характера и способы защиты от них.** 4 часа

Понятие чрезвычайной ситуации. Возможные признаки классификации чрезвычайных ситуаций. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу воздействия на территорию, а также в зависимости от количества

пострадавших и причиненного ущерба. Классификация стихийных бедствий в зависимости от причин их возникновения. Источники природных ЧС.

**Модуль 6. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.** 4 часа

Понятие и классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Понятие аварии и катастрофы. Потенциально опасные объекты. Причины возникновения техногенных ЧС. Аварии и катастрофы на радиационно-опасных объектах. Классификация возможных последствий облучений людей.

**Модуль 7. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них.** 4 часа

Понятие чрезвычайной ситуации социального происхождения. Классификация социальных опасностей. Причины чрезвычайных ситуаций социального характера. Характеристика основных видов чрезвычайных ситуаций социального характера: шантаж, кража, вымогательство, мошенничество, бандитизм, экстремизм, терроризм, наркомания, алкоголизм, СПИД, венерические заболевания, суицид. Способы защиты от чрезвычайных ситуаций социального характера.

**Модуль 8. Чрезвычайные ситуации военного характера и защита населения.** 4 часа

Ядерное оружие, его боевые свойства и поражающие факторы: ударная волна, световое излучение, проникающая радиация и радиоактивное заражение местности. Химическое оружие и его виды.

**Модуль 9. Управление безопасностью жизнедеятельности (6 часов). Законодательные и нормативные правовые основы управления безопасностью жизнедеятельности.** 8 часов

Управление охраной окружающей природной среды. Экспертиза и контроль экологичности и безопасности объектов. Международное сотрудничество в области безопасности жизнедеятельности и охраны окружающей среды. Организация Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская

оборона (ГО) как система общегосударственных мер по защите населения при ведении военных действий. Структура гражданской обороны (ГО) на объектах экономики. Концепция создания и развития Российской системы гражданской защиты (РСГЗ) до 2020 года.

**5.2.1. Содержание лекционных занятий**

**Лекция 1. Тема 1. Введение в безопасность. Основные понятия, термины и определения.** 1 час

Безопасность жизнедеятельности - как учебная дисциплина. Человек как элемент системы «Человек-среда». Основные понятия и определения безопасности жизнедеятельности. Аксиоматика БЖД.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: общих основ, присущих опасностям, причин роста числа стихийных бедствий; негативных воздействий техносферы на человека и окружающую природную среду. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-7.

**Умений:** по распознаванию опасностей; классификации и систематизации сложных явлений; по классификации опасностей. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Навыков:** по использованию номенклатуры опасностей; основных характеристик опасностей.

Формирование компетенций: УК-8; ОПК-7.

**Лекция 1. Тема 2. Антропогенное воздействие на природу. 1 час**

Особенности природной среды существования человека. Эволюция среды обитания, переход от биосферы к техносфере. Загрязнение регионов техносферы токсичными веществами (отходами).Энергетические загрязнения техносферы.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: понятий «техносфера», «биосфера», «парниковый эффект», «кислотные дожди», «озоновая дыра», этапы эволюции среды обитания, основных токсических веществ, загрязняющих биосферу.

Формирование компетенций: ОПК-7.

**Умений:** по распознаванию токсических веществ; классификации токсических веществ по воздействию на организм человека.

Формирование компетенций: УК-8.

**Навыков:** составления плана мероприятий по эвакуации населения из зон поражения токсическими веществами.

Формирование компетенций: ОПК-7; УК-8.

**Лекция 2. Тема 3. Идентификация и воздействие на человека вредных и опасных факторов среды обитания.** 1 час

Характерные состояния взаимодействия в системе «Человек - Среда обитания». Классификация негативных факторов среды обитания. Оценка негативных факторов и принципы их нормирования. Воздействие химических негативных факторов на человека и среду обитания.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: характеристик комфортных состояний окружающей природной среды, негативных факторов среды обитания.

Формирование компетенций: УК-8; ОПК-7.

**Умений:** по распознаванию вредных и опасных факторов среды; оценки негативных факторов. Формирование компетенций: УК-8.

**Навыков:** составления плана мероприятий по эвакуации населения из зон поражения токсическими веществами, распознанию АХОВ, оказания первой помощи пострадавшим, в результате воздействия АХОВ, оценке эффективности принятых мер по обеспечению безопасности.

Формирование компетенций: ОПК-7.

**Лекция 2. Тема 4. Психофизиологические основы безопасности.** 1 час

Предмет и задачи психологии безопасности как научной дисциплины. Психические процессы и состояния. Особые психические состояния. Мотивация деятельности и методы повышения безопасности.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: психических свойств, состояний и процессов, влияющих на безопасность.

Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** по распознаванию опасных психических состояний, влияющих на безопасность. Формирование компетенций: ОПК-7;УК-8.

**Навыков:** мотивации деятельности и применение методов повышения безопасности.

Формирование компетенций: ОПК-7.

**Лекция 3. Тема 5. Чрезвычайные ситуации природного характера и способы защиты от них.** 1 час

Общие понятия о чрезвычайной ситуации Характеристика основных видов чрезвычайных ситуаций природного характера и способы защиты от них.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: основных понятий о чрезвычайных ситуациях природного характера, классификации чрезвычайных ситуаций природного характера. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-7.

**Умений:** по распознаванию чрезвычайных ситуаций природного характера, причин возникновения чрезвычайных ситуаций природного происхождения.

Формирование компетенций: ОПК-7.

**Навыков:** применения индивидуальных и коллективных средств защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного характера. Формирование компетенций: ОПК-6.

**Лекция 3. Тема 6. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.** 1 час

Понятие и классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Краткие характеристики основных видов чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Требования по предупреждению чрезвычайных ситуаций на потенциально опасных объектах и объектах жизнеобеспечения.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: основных понятий о чрезвычайных ситуациях техногенного характера, классификации чрезвычайных ситуаций техногенного характера,

потенциально опасные объекты. Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** по распознаванию чрезвычайных ситуаций техногенного характера, причин возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера, выявлению поражающих факторов.

Формирование компетенций: ОПК-7.

**Навыков:** применения индивидуальных и коллективных средств защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Формирование компетенций: ОПК-7.

**Лекция 4. Тема 7. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них.** 1 час

Понятие чрезвычайной ситуации социального происхождения и классификация социальных опасностей. Причины чрезвычайных ситуаций социального характера и способы защиты. Характеристика основных видов чрезвычайных ситуаций социального характера.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: основных понятий о чрезвычайных социального характера, классификации чрезвычайных ситуаций социального характера. Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** по распознаванию причин возникновения чрезвычайных ситуаций социального характера, проводить анализ различных ЧС социального характера, выявлению поражающих факторов.

Формирование компетенций: УК-8; ОПК-7.

**Навыков:** по выбору конкретных методов, средств и принципов обеспечения безопасности в ситуациях социального происхождения; принятию конкретных решений.

Формирование компетенций: ОПК-7;

**Лекция 4. Тема 8. Чрезвычайные ситуации военного характера и защита населения. Основные виды оружия массового поражения.** 1 час

Ядерное оружие, его боевые свойства и поражающие факторы. Химическое оружие: виды и поражающие факторы. Бактериологическое оружие и его поражающие свойства.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: видов оружия массового поражения, особенностей оружия массового поражения, боевых отравляющих.

Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** по распознаванию видов отравляющих веществ, признаков боевых отравляющих веществ и их воздействий на организм человека и окружающую среду.

Формирование компетенций: ОПК-7.

**Навыков:** по выбору конкретных методов, средств и принципов обеспечения безопасности в ситуациях военного происхождения и планирование мероприятий по предупреждению и ликвидации последствий от оружия массового поражения. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Лекция 5. Тема 9. Управление безопасностью жизнедеятельности. 2 часа**

Законодательные и нормативные правовые основы управления безопасностью жизнедеятельности. Управление охраной окружающей природной среды**.** Экспертиза и контроль экологичности и безопасности объектов. Международное сотрудничество в области безопасности жизнедеятельности и охраны окружающей среды.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: законодательных и нормативно правовых основ управления безопасностью жизнедеятельности, Конституции РФ.

Формирование компетенций: УК-8; ОПК-7.

**Умений:** прогнозированию развития событий; оценке последствий действий человека; анализу причин опасностей; выбору наиболее эффективного варианта действий по обеспечению безопасности. Формирование компетенций: УК-8.

**Навыков:** проводить контроль экологичности и безопасности объектов. Формирование компетенций: ОПК-7.

### 5.2.2.Содержание практических (групповых) занятий

**Тема 1. Занятие 1. Принципы, методы и средства обеспечения безопасности жизнедеятельности.** 2 часа

Принципы обеспечения безопасности. Классификация. Методы обеспечения безопасности. Классификация.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: принципов безопасности; по идентификации опасностей; оценке риска; восприятию и осознанию опасности, способам принятия решения о защите от опасности и реализации принятого решения Формирование компетенций: УК-8; ОПК-7.

**Умений:** проводить классификацию принципов обеспечения безопасности; логические этапы обеспечения безопасности; определять уровни опасности.

Формирование компетенций: ОПК-7.

**Навыков:** применении ориентирующих, технических, организационных и управленческих принципов обеспечения безопасности; в обеспечении защиты человека от соответствующей опасности (защита временем; информации; резервирования; несовместимости; нормирования; подбора (тестирования) кадров; последовательности; эргономичности; контроля и т.д.).

Формирование компетенций: ОПК-7.

**Тема 2. Занятие 2. Краткая характеристика опасностей и их классификация.** 2 часа

Понятие опасности**.** Совокупность и классификация опасностей. Основные направления безопасности жизнедеятельности.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: по явлениям и процессам, способным в определенных условиях наносить ущерб здоровью человека непосредственно или косвенно; воздействию человека на некоторые факторы среды обитания.

Формирование компетенций: УК-8; ОПК-7.

**Умений:** проводить классификацию опасностей; логические этапы обеспечения безопасности; определять уровни опасности.

Формирование компетенций: ОПК-7.

**Навыков: в** деятельности человека, при котором с определенной вероятностью исключено проявление опасности; предварительном анализе опасностей (идентификации или их распознавании); выявлении логики развития опасных ситуаций, их причинно-следственных связей (системный анализ безопасности).

Формирование компетенций: УК-8; ОПК-7.

**Тема 3. Занятие 3. Характеристика основных загрязнителей природной среды.** 2 часа

Характеристика основных загрязнителей природной среды. Загрязнение продуктов питания.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: по явлениям и процессам, способным в определенных условиях наносить ущерб здоровью человека непосредственно или косвенно; воздействию человека на некоторые факторы среды обитания.

Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** проводить классификацию основных загрязнителей природной среды. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-7.

**Навыков:** профилактических мероприятий по выявлению основных объектов, загрязняющих продукты питания.

Формирование компетенций: ОПК-6.

**Тема 3. Занятие 4. Физические негативные факторы.** 2 часа

Вибрации и акустические колебания. Электрический ток и статическое электричество. Электромагнитные поля и излучения.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: по явлениям и процессам, способным в определенных условиях наносить ущерб здоровью человека непосредственно или косвенно; воздействий на человека некоторых факторов среды обитания. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-7.

**Умений:** осуществлять профилактическую направленность идентификации опасностей. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Навыков:** идентифицировать опасность для дальнейшей выработки решения по её устранению; применить научный подход в организации безопасной деятельности людей.

Формирование компетенций: УК-8.

**Тема 4. Занятие 5. Психофизиологические основы безопасности.**

2 часа

Предмет и задачи психологии безопасности как научной дисциплины. Психические процессы и состояния. Особые психические состояния. Мотивация деятельности и методы повышения безопасности.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: психических свойств, состояний и процессов, влияющих на безопасность.

Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** по распознаванию опасных психических состояний, влияющих на безопасность. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-7.

**Навыков:** мотивации деятельности и применение методов повышения безопасности.

Формирование компетенций: ОПК-7.

**Тема 5. Занятие 6. Чрезвычайные ситуации природного характера и способы защиты от них.** 2 часа

Классификация стихийных бедствий в зависимости от причин их возникновения. Стихийные бедствия литосферного характера: сель, обвал, снежная лавина. Стихийные бедствия метеорологического характера: смерч.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: основных чрезвычайных ситуаций природного характера и причин их возникновения.

Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** классифицировать чрезвычайные ситуации природного характера по масштабу распространения последствий, источнику возникновения.

Формирование компетенций: УК-8; ОПК-7.

**Навыков:** проводить комплекс мероприятий по предупреждению и ликвидации последствий от чрезвычайных ситуаций природного характера. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Тема 5. Занятие 7. Чрезвычайные ситуации природного характера и способы защиты от них.** 2 часа

Стихийные бедствия гидрологического характера: наводнение. Верховые природные пожары и способы защиты. Космические опасности.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: чрезвычайных ситуаций гидрологического характера, космического характера, природных пожаров и причин их возникновения. Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** идентифицировать опасности связанные с наводнениями, природными пожарами и космическими чрезвычайными ситуациями. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-7.

**Навыков:** проводить комплекс мероприятий по защите населения и окружающей среды от чрезвычайных ситуаций природного характера. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Тема 6. Занятие 7. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.** 2 часа

Правила поведения на загрязненной радиоактивными веществами местности. Допустимые уровни облучения при аварийных ситуациях. Характеристика наиболее распространенных АХОВ: хлор, аммиак, ртуть, метиловый спирт**.** Опасные факторы техногенного пожара. Аварии на гидротехнических сооружениях. Способы защиты при авариях на транспорте в метро, наземном общественном транспорте**.**

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: чрезвычайных ситуаций техногенного характера; основных характеристик АХОВ. Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** идентифицировать опасности связанные с чрезвычайными ситуациями техногенного характера; применять средства индивидуальной и коллективной защиты населения. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-7.

**Навыков:** проводить комплекс мероприятий по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Тема 7. Занятие 8. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них.** 2 часа

Современные подходы к классификации социальных опасностей. Причины чрезвычайных ситуаций социального характера. Характеристика чрезвычайных ситуаций социального характера: мошенничество, экстремизм, алкоголизм, венерические заболевания, суицид. Способы защиты от чрезвычайных ситуаций социального характера.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: основных понятий о чрезвычайных социального характера, классификации чрезвычайных ситуаций социального характера. Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** по распознаванию причин возникновения чрезвычайных ситуаций социального характера, проводить анализ различных ЧС социального характера, выявлению поражающих факторов. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-7.

**Навыков:** по выбору конкретных методов, средств и принципов обеспечения безопасности в ситуациях социального происхождения; принятию конкретных решений Формирование компетенций: ОПК-7.

**Тема 8. Занятие 9. Современные виды вооружения.** 2 часа

Современные средства поражения, основанные на новых физических принципах. Современные обычные средства поражения.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: видов оружия массового поражения, особенностей оружия массового поражения, боевых отравляющих. Формирование компетенций: ОПК-6.

**Умений:** по распознаванию видов отравляющих веществ, признаков боевых отравляющих веществ и их воздействий на организм человека и окружающую среду. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-7.

**Навыков:** по выбору конкретных методов, средств и принципов обеспечения безопасности в ситуациях военного происхождения и планирование мероприятий по предупреждению и ликвидации последствий от оружия массового поражения. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-7.

**Тема 8. Занятие 10. Защита населения в чрезвычайных ситуациях.** 2 часа

Защита населения путем эвакуации. Порядок проведения эвакуации. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ОМП. Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Средства индивидуальной защиты кожи. Медицинские средства индивидуальной защиты кожи.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: основных видов эвакуации и последовательность проведения эвакуации; инженерной защиты населения; поражающих факторов оружия массового поражения. Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** по распознаванию видов отравляющих веществ, признаков боевых отравляющих веществ и их воздействий на организм человека и окружающую среду. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Навыков:** по выбору конкретных методов, средств и принципов обеспечения безопасности в ситуациях военного происхождения и планирование мероприятий по предупреждению и ликвидации последствий от оружия массового поражения. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Тема 9. Занятие 11. Организационные основы защиты населения от ЧС мирного и военного времени.** 2 часа

Организация Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона (ГО) как система общегосударственных мер по защите населения при ведении военных действий.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: о Единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС); о Гражданская оборона (ГО). Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** анализировать возможные последствия чрезвычайных ситуаций различного происхождения. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Навыков:** по выбору конкретных методов, средств и принципов обеспечения безопасности в ситуациях военного происхождения и планирование мероприятий по предупреждению и ликвидации последствий от оружия массового поражения. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Тема 9. Занятие 12. Организационные основы защиты населения от ЧС мирного и военного времени.** 2 часа

Структура гражданской обороны (ГО) на объектах экономики. Концепция создания и развития Российской системы гражданской защиты (РСГЗ) до 2020 года.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: о структуре Гражданская оборона (ГО); Концепции создания и развития Российской системы гражданской защиты (РСГЗ) до 2020 года. Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** анализировать возможные последствия чрезвычайных

ситуаций различного происхождения. Формирование компетенций:

ОПК-7.

**Навыков:** по выбору конкретных методов, средств и принципов обеспечения безопасности в ситуациях военного происхождения и планирование мероприятий по предупреждению и ликвидации последствий от оружия массового поражения. Формирование компетенций: ОПК-7.

**5.2.3.Содержание семинарских занятий**

Семинарское занятие проводится с целью углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и в процессе самостоятельной работы над учебной и научной литературой. Оно должно обеспечивать живое, творческое обсуждение учебного материала в форме дискуссии, обмена опытом по рассматриваемым вопросам. Семинарское занятие может содержать элементы практического занятия (решение ситуационных задач, тестов и т.д.).

При подготовке к семинарам студенты должны внимательно изучить конспект лекций по изучаемой теме и рекомендованную преподавателем литературу. Следует помнить, что нормативные правовые акты и литературные источники постоянно пополняются новыми изданиями.

При подготовке к докладу, реферату студенту следует стремиться к анализу имеющейся информации по предложенному вопросу, изложению положительных сторон и недостатков рассматриваемой темы, ставить перед аудиторией дискуссионные проблемы.

Не менее важно увязывать теоретические вопросы семинара с актуальными прикладными аспектами современных научных исследований, практикой обеспечения безопасности жизнедеятельности, с подготовкой к участию в научных студенческих конференциях и конкурсах.

Вопросы семинаров охватывают содержание темы в полном объеме. Преподаватель вправе рассмотреть основные вопросы по своему выбору, а остальные дать студентам для самостоятельного изучения.

**Темы семинарских занятий:**

**Тема 1. Введение в безопасность. Основные понятия, термины и определения.** 1 час

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: основных понятий безопасности жизнедеятельности**.** Формирование компетенций: УК-8.

**Умений**: классификации и систематизации сложных явлений; по классификации опасностей. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Навыков:** по использованию номенклатуры опасностей. Формирование компетенций: ОПК-6.

**Тема 2. Антропогенное воздействие на природу.** 1 час

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: основных источников антропогенных воздействий на окружающую природную среду**.** Формирование компетенций: ПК-2; ОПК-7.

**Умений**: анализировать процессы, оказывающие негативное влияние на окружающую природную среду и человека. Формирование компетенций: УК-8.

**Навыков:** применения способов защиты от антропогенных воздействий. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-7.

**Тема 3. Идентификация и воздействие на человека и среду обитания вредных и опасных факторов.** 1 час

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: опасных и вредных факторов**.** Формирование компетенций: УК-8; ОПК-6.

**Умений**: идентификации опасностей. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Навыков:** применения средств индивидуальной защиты человека Формирование компетенций: ОПК-7.

**Тема 4. Психофизиологические основы безопасности».** 1 час

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: психических свойств, состояний и процессов, влияющих на безопасность. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-7.

**Умений:** по распознаванию опасных психических состояний, влияющих на безопасность. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Навыков:** мотивации деятельности и применение методов повышения безопасности. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Тема 5. «Чрезвычайные ситуации природного характера и способы защиты от них».** 1 час

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: основных чрезвычайных ситуаций природного характера. Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** классифицировать и систематизировать чрезвычайные ситуации природного характера. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Навыков:** эффективно применять на практике средства индивидуальной защиты от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций природного характера. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Тема 6. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.** 1 час

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: типов чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Формирование компетенций: ОПК-6.

**Умений:** определять ЧС как преднамеренные и непреднамеренные. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Навыков:** выявлению ЧС. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Тема 7. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них.**1 час

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: видов чрезвычайных ситуаций социального характера. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Умений:** определять ЧС социального характера, направленные против личности, общества и государства. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Навыков:** выявлению ЧС. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Тема 8. Чрезвычайные ситуации военного характера и защита населения.** 1 час

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: видов чрезвычайных ситуаций военного характера. Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** идентифицировать опасности мирного и военного времени. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Навыков:** определять основные поражающие факторы ЧС. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Тема 9. Управление безопасностью жизнедеятельности.** 2 часа

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: законодательных и нормативно правовых основ управления безопасностью жизнедеятельности. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Умений:** прогнозированию развития событий. Формирование компетенций: ОПК-7.

**Навыков:** проводить контроль экологичности и безопасности объектов. Формирование компетенций: ОПК-7.

## 6.Самостоятельная работа студентов

***а) Методические указания для студентов по самостоятельной работе***

**Самостоятельная работа** студентов является основным способом овладения учебным материалом во время, освобожденное от основных обязательных учебных занятий.

В соответствии с рабочими учебными планами студентами выполняется самостоятельная работа. Общий объем самостоятельной работы студента по каждой дисциплине не должен превышать нормы, установленной соответствующей графой рабочего учебного плана. Обязательная самостоятельная работа студентов (СРС) по дисциплине включает в себя:

- подготовку к лекционным занятиям; к групповым занятиям; к семинарским занятиям; к коллоквиумам; домашних заданий; докладов, рефератов, выступлений; к зачету.

- Вынесение учебного материала на самостоятельное изучение предусматривается рабочей программой учебной дисциплины. Объем и содержание самостоятельной работы также находят отражение в рабочей программе учебной дисциплины.

На самостоятельное изучение выносятся темы, включенные в рабочие программы дисциплины, но не рассматриваемые на теоретических и семинарских (практических) занятиях.

Вид занятия самостоятельной внеаудиторной деятельности студентов может быть теоретическим (работа с учебником, дополнительной литературой), практическим (работа в домашних условиях, в учебных кабинетах), и комбинированным (подготовка текста, беседы, доклада, реферата). Содержание СРС включает разнообразные формы деятельности: работа с литературой, оформление рефератов, буклетов, бесед.

СРС обеспечивается системой учебно-методических средств, предусмотренных для изучения конкретной учебной дисциплины: учебник, дополнительная литература. На каждую, вынесенную на самостоятельное изучение тему, преподавателем кафедры разрабатываются методические указания по выполнению самостоятельной работы для студентов.

Самостоятельная работа больше всего способствует формированию навыков и умений в профессиональной области подготовки выпускника, выполняет не только учебные, но и воспитательные, развивающие функции. Самостоятельная работа воспитывает обязательность, собранность, пунктуальность, систематичность в работе.

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | Характерные системы «человек - среда обитания». | 6 | Опрос |
| 2 | Взаимодействие и трансформация загрязнений в среде обитания | 8 | Опрос |
| 3 | Конкретные примеры наиболее распространенных вредных химических веществ и их действия на человека | 8 | Реферат |
| 4 | Психофизиологическая мобилизация в экстремальных условиях | 8 | Дискуссия |
| 5 | Классификация стихийных бедствий в зависимости от причин их возникновения | 8 | Опрос |
| 6 | Характеристика наиболее распространенных АХОВ: хлор, аммиак, ртуть, метиловый спирт | 6 | Реферат |
| 7 | Характеристика чрезвычайных ситуаций социального характера: мошенничество, экстремизм, алкоголизм венерические заболевания, суицид | 8 | Опрос |
| 8 | Защита от проникающей радиации при ядерном взрыве. | 6 | Реферат |
| 9 | Организация РСЧС на территории субъекта. | 6 | Реферат |
| | ВСЕГО | 64 | |

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Этапы формирования компетенций

| **Компетенции** | **Перечень дисциплин и практик с указанием семестра, на которых формируется данная компетенция** |
|---|---|
| **УК-8** | Культурология (1); История (1); Философия (3). Педагогика(3).; Анатомия(1); Физиология человека(3).Деловой этикет(3). |
| **ОПК-7** | Теория и организация физической культуры (1); Анатомия (1); Физиология человека (3); Первая медицинская помощь (2). Основы экологии (1); Биология с основами экологии (1). |

### 7.1.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-8: Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | | |
| ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь; | | |

## 7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| *УК-8*<br>*ОПК-7* | Общепедагогическая функция. Обучение A/01.6<br><br>Воспитательная деятельность A/02.6<br><br>Развивающая деятельность<br><br>A/03.6 | **Знает (пороговый уровень):**<br>-системность, предусматривающую логичность, взаимосвязь, причинно-следственные связи излагаемого материала, которые отображают поступательный процесс познания, делает опору на знания, полученные ранее;<br>-основные категории и понятия, используемые в дисциплине;<br>-история, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества<br>-системность, предусматривающую логичность, взаимосвязь, причинно-следственные связи излагаемого материала, которые отображают поступательный процесс познания, делает опору на знания, полученные ранее;<br>-основные категории и понятия, используемые в дисциплине;<br>-пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения;<br>-основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; |

| | | |
|---|---|---|
| | | **Умеет (стандартный уровень):**<br>-привить навыки и раскрыть творческие способности учащихся;<br>-использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности;<br>-привить навыки и раскрыть творческие способности учащихся;<br>- строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; |
| | | **Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>-владения понятийным аппаратом; информацией необходимой для самообразования; созидательно применять теоретические положения естественнонаучные и математические знания в интересах личностного. |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных бакалавром компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

### 7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы,
### 7.3.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В процессе изучения учебной дисциплины применяются следующие формы контроля:

А. Текущая аттестация (устный опрос, написание и защита лабораторных работ, тестирование по разделам);

В. Промежуточная аттестация (экзамен);

С. Итоговая государственная аттестация (написание и публичная защита выпускной квалификационной работы по направлению обучения в соответствии с ФГОС 3++).

**7.3.2. Тестовые задания по дисциплине**

**Тесты для проведения ЗАЧЁТА**

**Тест №1**

**1. Цель БЖД как науки:**

а) риск;

б) опасность;

**в) безопасность;**

г) таксономия.

**2. Безопасность:**

а)состояние защищённости человека от психологических опасностей;

б) присутствие чрезмерной опасности;

в) защищённость человека от социальных опасностей;

**г) состояние деятельности, при котором с определённой вероятностью исключено проявление опасности.**

**3. Принципы обеспечения безопасности делятся на группы:**

**а) ориентирующие, технические, организационные, управленческие;**

б) адекватности, системности разделения;

в) уничтожение, герметизации;

г) классификации, информации, дублировании, контроля.

**4. Идентификация опасности:**

а) процесс превращения атомов и молекул в ионы;

**б) процесс распознавания образа опасности, установление возможных причин проявления и последствий опасности;**

в) деятельность, связанная с повышенной опасностью для окружающих;

г) последовательное достижение целей.

**5. К физическим опасностям относятся:**

а) микро - макро организмы;

б) гипертония, ожирение ;

**в) электрический ток, шум, излучения, давление;**

г) гиподинамия, избыточная масса тела.

**6.Средства обеспечения безопасности:**

а) ватно - марлевые повязки;

б) противогазы разных марок;

в) убежища и укрытия;

**г) средства коллективной (СКЗ) и индивидуальной защиты (СИЗ).**

**7.Адаптация:**

а) приспособление к стресс-фактору;

**б) процесс приспособления организма к изменяющимся условиям среды;**

в) приспособление к ясному видению предметов;

г) реакция на аллерген.

**8. Проникающая радиация - это поток**

**а) гамма лучей и нейтронов;**

б) радиоактивных протонов;

в) невидимых нейтронов.

**9. Вредный фактор может стать опасным при**
**а) высоких уровнях воздействия;**
б) при длительном воздействии;
в) кратковременном воздействии;
г) повторяющимся воздействии.
**10. Какие заболевания называют профессиональными:**
а) инфекционные;
**б) заболевания, связанные с воздействием на работающего вредных факторов;**
в) заболевания, связанные с расстройством психики;
г) СПИД .
**11. Хронические отравления возникают при**
а) авариях;
**б) высоких поступлении концентраций вредных веществ в организм;**
в) ошибочном приеме во внутрь;
г) материальной и функциональной кумуляции веществ в организме.
**12. Вибрация:**
а) воздействие звуковой волны в воздушном пространстве;
б) сейсмические волны в земной коре
в) морские приливы
**г) малые механические колебания в твердых телах**
**13.Шаговым называют напряжение**
а) строго меняющееся по величине;
**б) возникающее между ступнями ног;**
в) между двумя точками проводника;
г) строго меняющееся по направлению.
**14. Действие электрического тока может привести**
а) ожогам, отморожениям;
**б) электрическим травмам и электрическим ударам;**
в) электрическим ударам и невралгии;
г) аллергическим реакциям.
**15. Социальные опасности классифицируются:**
а) на химические, физические, биологические;
**б) по природе происхождения, по масштабам событий, по половозрастному признаку, по организации;**
в) на психические и физиологические;
г) на локальные, региональные и глобальные.
**16. Социальные опасности, связанные с физическим насилием:**
а) воровство, грабёж, шантаж;
б) заложничество, мошенничество, пьянство;
**в) разбой, бандитизм, террор, изнасилование;**
г) венерические заболевания, наркомания, суицид.
**17. Поражающие факторы стихийных бедствий метеорологического характера:**

а) удары движущихся масс горных пород, а также заваливание или заливание этими массами;
б) наводнение, затопление;
**в)переброска по воздуху, швыряние, удары и придавливания летящими предметами и обрушивающимися конструкциями**.
**18. К простейшим средствам защиты органов дыхания относятся**
а) фильтрующие гражданские противогазы;
**б) ватно-марлевая повязка и противопыльная тканевая маска;**
в) респираторы и фильтрующие детские противогазы.
**19. Эпизоотия - это**
**а)массовое распространение инфекционных заболеваний, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости среди животных;**
б) массовое распространение инфекционных заболеваний, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости среди растений;
в) массовое распространение инфекционных заболеваний, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости среди людей.
**20. Для обеззараживания капельно-жидких ОВ и некоторых АХОВ, попавших на тело и одежду человека, нужно использовать**
а) индивидуальные противорадиационные пакеты;
**б)индивидуальные противохимические пакеты**;
в) индивидуальные перевязочные пакеты.

**Ключ к тесту № 1:** 1-в, 2-г, 3-а, 4-б, 5-в, 6-г, 7-б, 8-а, 9-а, 10-б, 11-б, 12-г, 13-б, 14-б, 15-б, 16-в, 17-в; 18-б, 19-а. 20-б.

**Тест №2**

**1. БЖД решает триединую задачу, которая состоит в:**
а) идентификации опасностей техносферы, эргономики и информации;
б) классификации опасностей природы, техносферы и биосферы;
в) классификации опасностей литосферного, гидросферного и атмосферного происхождения;
**г) идентификации опасностей, реализации профилактических мероприятий и защите от остаточного риска.**
**2. Опасность:**
а) неотъемлемая отличительная черта деятельности человека;
**б) любые явления, угрожающие жизни и здоровью человека;**
в) исключение нежелательных последствий;
г) любые явления, вызывающие положительные эмоции.
**3. Антропогенные опасности**:
**а) опасности, источником которых является сам человек;**
б) продукты неполного сгорания топлива;
в) разное увеличение количества аэрозолей в атмосфере;
г) вещества способные убивать бактерии.
**4. По характеру воздействия на человека опасности делятся на группы:**

а) физические, пассивные, априорные, биологические;
б) химические, активные, апостериорные, аналитические;
в) психофизиологические, физические, механические, материальные;
**г) физические, химические, биологические, психофизиологические, механические.**

**5. Гомеостаз:**
а) эволюционное развитие живой системы;
**б)относительно динамическое постоянство состава и свойства внутренней среды и устойчивость основных физиологических функций организма;**
в) медленно протекающая стадия общего заболевания организма;
г) стадия развития организма.

**6. Какие из боеприпасов относятся к высокоточному оружию:**
а) осколочные боеприпасы;
б) бетонобойные боеприпасы;
**в) управляемые авиационные бомбы;**
г) боеприпасы объемного взрыва.

**7. Негативные факторы обитания:**
**а) наносят ущерб здоровью человека;**
б) вызывают профессиональные заболевания;
в) незаметны в повседневной жизни;
г) оказывают влияние на окружающую среду.

**8. Под избирательной токсичностью промышленных ядов понимают способность воздействовать:**
а) в определенное время суток;
**б) на определенные органы человека;**
в) на определенные группы людей;
г) на условия труда.

**9.Эффект воздействия вредных веществ, поступивших в организм разными путями, называют:**
**а) комбинированным;**
б) комплексным;
в) суммарным;
г) независимым.

**10. Предельно допустимая концентрация (ПДК):**
а) количество вредного вещества в окружающей среде, практически не влияющее на здоровье человека и не вызывающее неблагоприятных последствий у потомства;
**б) предельная концентрация вредного вещества, превышение которой вызывает серьезные заболевания;**
в) норма выбросов вредных веществ для промышленных предприятий;
г) предельная концентрация отравляющего вещества, при которой человек ещё остается жив.

**11. Что может служить защитой от светового излучения:**

а) различные водоемы и источники воды;
б) простейшие средства защиты кожи и органов дыхания;
в) промышленные средства защиты кожи;
**г) любые преграды, не пропускающие свет (укрытия, убежища, здания).**
**12. каким способом можно прекратить действие электрического тока на пострадавшего:**
а) отбросить от пострадавшего электропровод одной рукой;
б) отбросить от пострадавшего провод двумя руками;
в) намотать на руку тряпку и быстро отбросить провод;
**г) отбросить провод сухой тряпкой.**
**13.Социальными опасностями называются:**
а) поведенческие особенности людей отдельных социальных групп;
б) незаконные формы насилия;
**в) опасности, получившие широкое распространение в обществе и угрожающие жизни и здоровью людей;**
г) нарушение психического и физиологического равновесия в обществе.
**14. Все стихийные бедствия подразделяются на группы**
**а) геологического, метеорологического, гидрологического характера, а также природные пожары и массовые заболевания**
б) геологического, литосферного, гидрологического характера, а также природные пожары;
в) геологического, литосферного, метеорологического характера и массовые заболевания.
**15. Социальные опасности связанные с употреблением веществ, разрушающих организм:**
**а)наркотики, алкоголь, табак;**
б) холестерин;
в) каротин;
г) оксид углерода.
**16. Поражающие факторы стихийных бедствий геологического характера:**
а) наводнение, затопление;
б) переброска по воздуху, швыряние, удары и придавливания летящими предметами и обрушивающимися конструкциями;
**в) удары движущихся масс горных пород, а также заваливание или заливание этими массами;**
г) удары движущихся масс горных пород.
**17.Эпидемия - это:**
а) массовое распространение инфекционных заболеваний, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости среди животных;
б)массовое распространение инфекционных заболеваний, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости среди земноводных;
**в)массовое распространение инфекционных заболеваний, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости среди людей;**

г) массовое распространение инфекционных заболеваний, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости среди млекопитающихся.

**18. Ионизирующее излучение -это:**

**а)** явление, связанное с испусканием инфракрасного излучения;

**б) явление, связанное с радиоактивностью**;

в) явление, связанное с высокочастотным электромагнитным злучением;

г) явление, связанное с инфракрасным излучением.

**19. Дезинфекция зараженных продуктов растениеводства проводится с помощью:**

**а) химических средств, повышенной температуры проварки**;

б) биологических средств, пониженной температуры или прожаривания;

в) проветривания и прожаривания.

**20. Наиболее сильной проникающей способностью обладает:**

а) альфа-излучение

б) бета-излучение

**в) гамма-излучение**

**Ключ к тесту № 2:** 1-г, 2-б, 3-а, 4-г, 5-б, 6-в, 7-а, 8-б, 9-а, 10-б, 11-а, 12-г, 13-в, 14-а, 15-а. 16-в, 17-в, 18-б, 19-а, 20-в.

### 7.3.4.Вопросы к зачету по всему курсу

1. Безопасность жизнедеятельности - как учебная дисциплина.
2. Человек как элемент системы «человек-среда».
3. Предмет, объект, цель и задачи учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности.
4. Производственная, городская, бытовая, природная среды и их краткая характеристика.
5. Основные понятия и определения безопасности жизнедеятельности: безопасность, жизнедеятельность, риск.
6. Основные аксиомы безопасности.
7. Методы и средства БЖД, их характеристика.
8. Понятие опасности.
9. Основные направления безопасности жизнедеятельности.
10. Задачи БЖД как учебной дисциплины.
11. Человек как источник опасности.
12. Понятие чрезвычайной ситуации.
13. Возможные признаки классификации чрезвычайных ситуаций.
14. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу воздействия на территорию, а также в зависимости от количества пострадавших и причиненного ущерба.
15. Источники природных чрезвычайных ситуаций.
16. Классификация чрезвычайных ситуаций в зависимости от причин их возникновения.

17. Чрезвычайные ситуации геологического и геофизического характера: землетрясение, извержение вулканов, оползень, сель, обвал, снежная лавина.
18. Чрезвычайные ситуации метеорологического характера: ураган, буря, смерч.
19. Чрезвычайные ситуации гидрологического характера: наводнение, цунами.
20. Природные пожары: виды и способы защиты.
21. Массовые заболевания.
22. Космические опасности.
23. Понятие и классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера.
24. Потенциально опасные объекты.
25. Причины возникновения техногенных чрезвычайных ситуаций.
26. Аварии и катастрофы на радиационно опасных объектах.
27. Классификация возможных последствий облучений людей.
28. Понятие очага радиоактивного заражения (радиоактивного загрязнения).
29. Защита от внутреннего и внешнего облучения.
30. Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ (АХОВ) и их последствия.
31. Классификация АХОВ по характеру воздействия на человека.
32. Способы защиты от АХОВ.
33. Характеристика наиболее распространенных АХОВ: хлор, аммиак, ртуть, метиловый спирт.
34. Классификация видов пожаров и их особенности.
35. Основные сведения о техногенных пожарах.
36. Основные причины и источники техногенных пожаров.
37. Опасные факторы пожара.
38. Понятие взрыва и его поражающие факторы.
39. Аварии на гидротехнических сооружениях.
40. Понятие чрезвычайной ситуации социального происхождения.
41. Классификация социальных опасностей.
42. Причины чрезвычайных ситуаций социального характера.
43. Способы защиты от чрезвычайных ситуаций социального характера.
44. Характеристика основных видов чрезвычайных ситуаций социального характера.
45. Ядерное оружие, его боевые свойства и поражающие факторы.
46. Химическое оружие: виды и поражающие факторы.
47. Бактериологическое оружие и его поражающие свойства.
48. Современные средства поражения, основанные на новых физических принципах.
49. Защита населения путем эвакуации. Порядок проведения эвакуации.

50. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ОМП.
51. Средства индивидуальной защиты органов дыхания.
52. Средства индивидуальной защиты кожи.
53. Медицинские средства индивидуальной защиты кожи.
54. Законодательные и нормативные правовые основы управления безопасностью жизнедеятельности.
55. Управление охраной окружающей природной среды.
56. Международное сотрудничество в области безопасности жизнедеятельности и охраны окружающей среды.
57. Организация Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).
58. Гражданская оборона (ГО) как система общегосударственных мер по защите населения при ведении военных действий.
59. Структура гражданской обороны (ГО) на объектах экономики.
60. Концепция создания и развития Российской системы гражданской защиты (РСГЗ) до 2020 года.
61. Психические процессы влияющие на условия безопасности.
62. Психические свойства, влияющие на условия безопасности.
63. Особые психические состояния, влияющие на условия безопасности.
64. Особенности природной среды существования человека.
65. Эволюция среды обитания, переход от биосферы к техносфере.
66.Загрязнение регионов техносферы токсичными веществами (отходами).
67. Энергетические загрязнения техносферы.
68. Характеристика основных загрязнителей природной среды.
69. Характерные состояния взаимодействия в системе «Человек - Среда обитания».
70. Классификация негативных факторов среды обитания.
71. Электромагнитные поля и излучения как негативные факторы среды обитания.
72. Воздействие химических негативных факторов на человека и среду обитания.
73. Вибрации и акустические колебания как негативные факторы среды обитания.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Рекомендуемая литература (основная):***

1.Арустамов Э. А., Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Гуськов Г. В. Безопасность жизнедеятельности: учебник. — 23-е изд., стер. — Москва: Издательский центр «Академия», 2025. — 208 с. ISBN 978-5-0054-3383-1..

2.Белов С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность): в 2 ч. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2025. — (Высшее образование). ISBN 978-5-534-16270-7.

3.Занько Н. Г., Малаян К. Р., Русак О. Н. Безопасность жизнедеятельности: учебник. — 17-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 704 с. ISBN 978-5-8114-0284-7.

***Дополнительная литература***

1.Кривошеин Д. А., Дмитренко В. П., Горькова Н. В. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 340 с.
2. Беляков Г. И. Гражданская оборона: учебник для вузов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). ISBN 978-5-534-16723-8.
3. Бурлаков В. Н. Интернет-наркотизация и безопасность жизнедеятельности: учебное пособие. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2025. — 410 с. — (Высшее образование). ISBN 978-5-534-13151-2
4.Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.Ю. Голубь, А.Н. Приешкина, М.А. Огородников, А.В. Седымов; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2017.— 81 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640953

**Интернет сайты:**

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2. Научные и образовательные проблемы гражданской защиты [Электронный ресурс]: научный журнал.— Химки: Академия гражданской защиты МЧС России.- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/13858/info

http://window.edu.ru/window/catalog
http://www.novtex.ru/bjd/
http://ruk.1september.ru/
http://www.mhts.ru/
http://www.russmag.ru/pgroup.php

**9.Материально-техническое и информационное обеспечение дисциплины**

***Для обеспечения освоения данной дисциплины необходимы:***

- оборудованные аудитории;
- аудио- и видеоаппаратура;
- учебно-методические пособия;
- учебники, программы;
- наглядные пособия;
- пособия для самостоятельной работы;
- выход в Интернет;

- технические средства обучения, компьютеры, программное обеспечение.

Изучение дисциплины сопровождается:

демонстрацией таблиц;

просмотром и изучением учебных видеофильмов;

аудиовизуальными средствами (видеодиски, компьютерные тесты, персональные компьютеры специализированной учебной аудитории).

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Операционные системы Windows, стандартные офисные программы, законодательно-правовая электронно-поисковая база по безопасности жизнедеятельности, электронные версии учебников, пособий, методических разработок, указаний и рекомендаций по всем видам учебной работы, предусмотренных вузовской рабочей программой, находящиеся в свободном доступе для студентов, обучающихся в вузе.

## 10.Методические рекомендации для преподавателей

Программа предусматривает возможность обучения в рамках традиционной поточно-групповой системы обучения. При поточно-групповой системе обучения последовательность изучения учебно-образовательных модулей определяется его номером. Каждый модуль состоит из лекционных и групповых занятий.

В ходе обучения по дисциплине главное внимание уделяется практической направленности подготовки студентов к социально значимой профессии учителя, формированию навыков и умений проведения занятий по безопасности жизнедеятельности, специфики подготовки учащихся по данной тематике.

Практические занятия проводятся в виде показа необходимых навыков по изучаемому модулю дисциплины, с обязательной тренировкой полученных навыков и контролем за их исполнением.

При проведении занятий необходимо рассматривать и моделировать конкретные ситуации, с которыми придется столкнуться в будущем педагогу. Время изучения тем и темы рефератов определяются кафедрой. При этом практическим занятиям должно предшествовать изучение теоретических положений.

При проведении семинарских занятий основное внимание уделяется решению проблемных вопросов, актуальных задач. Вопросы семинаров доводятся до студентов за 1-2- недели до проведения семинара.

Для выработки самостоятельности у студентов, часть тем отрабатываются методом индивидуальных занятий под руководством преподавателей кафедры.

Успешное решение вопросов подготовки студентов к будущей профессии возможно при тесном взаимодействии со специалистами других кафедр, чем обеспечивается преемственность и интеграция с другими дисциплинами. В первую очередь это касается истории, философии, экономики образования, политологии, социологии и др. дисциплин.

В результате изучения курса студенты должны знать содержание занятий по проблемам безопасности жизнедеятельности. Владеть профессиональным языком предметной области знаний, уметь применять свои знания в практической работе, быть готовым осуществить обучение и воспитание с учетом специфики преподаваемого предмета, использовать различные приемы, методы и средства обучения, обеспечивать уровень подготовки обучающихся соответствующий требованиям государственного образовательного стандарта.

## 11.Методические указания для студентов

Изучение данной дисциплины тесно увязывается с будущей практической деятельностью каждого педагога по подготовке подрастающего молодого поколения к пониманию основ безопасности жизнедеятельности.

При изучении дисциплины студент должен стремиться к формированию у себя таких духовных и нравственных ценностей и убеждений как любовь к Родине, патриотизм, гордость за величие своей страны и самобытность своего народа.

Часть вопросов и тем выносится преподавателем для самостоятельной подготовки. Перед их изучением студентам рекомендуется ознакомиться с указаниями преподавателя, программой дисциплины, практическими документами.

В основу подготовки письменных работ и устных выступлений должны быть положены требования законодательства по обеспечению безопасности.

Реферат рекомендуется писать по конкретным вопросам (направлениям) применительно к данному модулю учебной дисциплины. Реферат должен иметь план, введение, два или три параграфа, заключение, список реально использованной литературы, приложения. Не следует использовать готовые тексты или разделы учебных пособий, они хорошо известны и не могут служить в качестве самостоятельного реферата. Объем реферата - до 24 страниц машинописного текста. Объем приложений к нему не ограничивается.

Во введении дается обоснование актуальности выбранной проблемы, темы, задачи, практическая значимость. Объем введения около 1-2 страниц.

Следует указать, какие применялись методы, документы, как проводилась обработка материала для реферата.

Первый параграф, как правило, носит теоретико-методологический характер. Здесь можно дать краткий обзор соответствующей литературы по проблеме и нормативной базы в объеме 5-6 с. Необходимо раскрыть понятие и сущность изучаемого вопроса, выявить и перечислить проблемы и недостатки, тенденции развития тех или иных элементов безопасности. Целесообразно использовать схемы, таблицы, анкеты, гистограммы.

Содержание второго и последующих параграфов носит практический либо исследовательский характер. Это самостоятельный анализ одной или двух конкретных проблем, связанных с организацией и методикой преподавания по данной дисциплине. Нежелательно приводить известные описания, содержащиеся в литературе. Достаточно дать ссылку на источник. В последнем параграфе формулируются предложения по мерам улучшения методики преподавания.

Заключение должно содержать выводы, авторскую оценку проблем и решений с точки зрения решения задач методики преподавания. Могут быть указаны перспективы дальнейшей разработки темы. Примерный объем заключения 1-2 с. После заключения дается список фактически использованных источников и конкретных практических документов образовательных или иных учреждений, относящихся к теме работы.

В качестве приложения можно дать свой вариант методических рекомендаций учащимся, план мероприятий, анкеты, планы мероприятий или иные авторские материалы.

При изучении дисциплины студент должен стараться формировать у себя духовные и нравственные ценностей и убеждения, развивать и реализовывать мотивацию к обучению, применяя полученные знания и умения на практике.

## 12. Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

«СОГЛАСОВАНО»
Ответственный за «Основную профессиональную образовательную программу» по направлению подготовки «Физическая культура». Направленность (профиль программы): «Физкультурно-оздоровительные технологии»

к.п.н., доцент И.В. Антипенкова

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра АНАТОМИИ И БИОМЕХАНИКИ

| | |
|---|---|
| Рабочая программа обсуждена<br>на заседании кафедры<br><br>«14» ____мая_____ 2026 г.<br>Протокол №14<br>Заведующий кафедрой О.М. Бубненкова<br>_____ | УТВЕРЖДАЮ<br>И.о. проректора по учебной работе<br>и молодежной политике<br>_____А. В. Мазурина<br><br>«28» _____мая_____ 2026 г. |

Рабочая программа по дисциплине

# АНАТОМИЯ

основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки: **49.03.01 «Физическая культура»**

**Направленность (профиль программы) «Физкультурно-оздоровительные технологии»**

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: заочная

курс – 1
семестр –1, 2
Итоговая форма контроля: зачет, экзамен

Программу разработал:
к.п.н., доцент Чернова В. Н.,
к.п.н., доцент Бубненкова О.М.

Смоленск, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ……..…….... 3

2. Результаты обучения по дисциплине …… 3

3. Место дисциплины в структуре ОПОП ……..…..… 4

4. Объем дисциплины и виды учебной работы ……..…..… 5

5. Содержание дисциплины ……..…..…. 5

5.1. Количество часов по видам занятий ……...…….. 5
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ……..…...…… 6
5.2.1. Содержание лекционных занятий…….……..... 6
5.2.2. Содержание практических занятий……..… 11

6. Самостоятельная работа студентов ……..…..… 22

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации …..... 29
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ……..……..……..... 29

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ……. 30

7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля…….. 30
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине …….…. 30
7.2.3. Доклад ……..…. 31
7.2.4. Устный опрос ……..…. 32
7.2.5. Письменная (контрольная) работа …….… 33
7.2.6. Вопросы к зачету ..……..…. 34
7.2.7. Вопросы к экзамену ……..…..… 47

8. Перечень литературы …….……...……. 42
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ……..….. 42
9.1. Электронные библиотечные системы ……. 42
9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы …… 42
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…….…. 43
11. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины ……..…. 44

## 1. ВЫПИСКА ИЗ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

| **Типы задач профессиональной деятельности** | **Направленность (профиль)** |
|---|---|
| Педагогический<br>Рекреационный<br>Организационно-методический<br>Организационно-управленческий<br>Научно-исследовательский | Физкультурно-оздоровительные технологии |

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

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

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

ПК-4 – Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процесса.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| Знать:<br>- Анатомо-физиологические особенности человека | Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС D/03.5 | УК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| - Анатомия человека | Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС D/04.5 | ОПК-1<br>ОПК-9 |
| -Анатомические, физиологические и психологические особенности детей и подростков | Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС D/02.5 | ПК-4 |
| Уметь:<br>- Применять методику подготовки населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) | Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС D/03.5 | УК-1 |
| - Разъяснять анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека | Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС D/04.5 | ОПК-1<br>ОПК-9 |
| - Контролировать двигательную активность и безопасное выполнение упражнений, участие в игре детей, подростков и соблюдением ими норм этичного поведения при проведении занятия и в детской игровой зоне | Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС D/02.5 | ПК-4 |
| Иметь опыт:<br>- Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи | Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС D/03.5 | УК-1 |
| - Подбор рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, показаний и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам | Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС D/04.5 | ОПК-1<br>ОПК-9 |
| - Контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием физических нагрузок на детей, подростков при проведении занятий и в детской игровой зоне | Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС D/02.5 | ПК-4 |

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

• Анатомия относится к обязательной части блока Б1. О.10.

• В соответствии с учебным планом анатомия изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестрах. Итоговая форма контроля – 1 семестр – зачет, 2 семестр – экзамен.

• Анатомия является фундаментальной теоретической дисциплиной в курсе медико-биологической подготовки специалистов в области физической культуры.

• Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки в области естественнонаучных основ физической культуры, биохимии.

• Курс анатомии является основой для изучения таких дисциплин, как физиология человека, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и безопасности жизнедеятельности, основы медицинских знаний.

• Рабочая программа дисциплины «Анатомия» имеет трудоемкость равную 6 зачетным единицам.

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | | | |
| Лекции | | 10 | 6 | 4 |
| Семинары | | | | |
| Практические занятия | | 16 | 8 | 8 |
| Лабораторные работы | | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | 13 | 4 | 9 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 177 | 87 | 90 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 216 | 105 | 111 |
| | **ЗЕ** | 6 | | |

Виды учебной работы

Подготовка комплексного методического обеспечения: написание учебников и учебных пособий, конспектов лекций; разработка учебно-методических материалов по проведению всех видов занятий; подготовка методических материалов по всем видам и формам контроля знаний и по выполнению контрольных, курсовых и выпускных квалификационных работ. Составление рабочих учебных программ по вновь вводимым и переработка по действующей дисциплине. Работы, связанные с применением информационных технологий в учебном процессе. Работы по составлению заключений и рецензий на все виды учебно-методической литературы и изданий. Изучение и внедрение в практику образовательного процесса новых форм и методик преподавания, эффективного использования новых информационных технологий и технических средств обучения.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практич. занятия | Самост работа |
| 1 | 2 | 3 | 6 | 8 |
| **Раздел 1. Основы анатомии** | **6** | **1** | | **5** |
| 1.1.Введение в анатомию | | 1 | | |
| **Раздел 2. Кости и их соединения** | **17** | **1** | **2** | **14** |
| 2.1. Кости и их соединения | | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2.1. Скелет туловища и его соединения. Череп как целое | | | 2 | |
| 2.2. Скелет верхней и нижней конечности и его соединения | | | 2 | |
| **Раздел 3. Мышечная система** | **34** | **2** | **6** | **26** |
| 3.1. Введение в миологию. Морфофункциональная адаптация ОДА к физическим нагрузкам | | 2 | | |
| 3.2. Мышцы пояса и свободной верхней конечности и плеча | | | 2 | |
| 3.3. Мышцы пояса и свободной нижней конечности | | | 2 | |
| 3.4. Мышцы живота и брюшного пресса. Мышцы позвоночного столба. Мышцы головы, шеи | | | 2 | |
| **Раздел 4. Динамическая морфология** | **34** | **2** | | **32** |
| 4.1. Введение в динамическую анатомию. Поступательные и вращательные движения | | 2 | | |
| **Зачет** | **4** | | | **4** |
| **Раздел 5. Внутренние органы** | **22** | | **2** | **20** |
| 5.1. Пищеварительная, дыхательная, мочевая и половая система | | | 2 | |
| **Раздел 6. Сердечно-сосудистая система** | **24** | | **2** | **22** |
| 6.1. Сосуды большого круга кровообращения | | | 2 | |
| **Раздел 7. Нервная система** | **52** | **4** | **4** | **44** |
| 7.1. Общая неврология. Строение спинного мозга | | 2 | | |
| 7.2. Проводящие пути центральной нервной системы | | 2 | | |
| 7.3 Нервная система | | | 2 | |
| **Раздел 8. Органы внутренней секреции. Органы чувств** | **14** | | | **14** |
| Экзамен | **9** | | | **9** |
| **Всего** | **216** | **10 (33,3 %)** | **16 (67,7%)** | **190** |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

*5.2.1. Содержание лекционных занятий (10 часов)*

**Раздел 1 и 2 Основы анатомии. Кости и их соединения (2 часа).**

Краткая история анатомии. Основные понятия. Цель, задачи раздела, теоретические основы анатомии. Методы исследований в анатомии: контактные, бесконтактные. Оси, плоскости.

Строение костей, структурно-функциональная единица костной ткани. Классификация костей. Типы соединений, их характеристика и классификация.

Предмет анатомии. Основные понятия. Цель, задачи раздела, теоретические основы анатомии. Методы исследований в анатомии: контактные, бесконтактные. Краткий исторический экскурс. Содержание анатомии, и ее связь с другими биологическими науками. Единство организма и среды, формы и функции в

эволюционном и индивидуальном развитии человека. Влияние социальных факторов на формирование организма. Значение анатомии для формирования мировоззрения в практической деятельности работников физического воспитания и спорта. Положение человека в системе животного мира. Оси и плоскости, принятые при изучении тела человека. Разделение курса анатомии на отдельные главы.

Развитие и строение костей, структурно-функциональная единица костной ткани. Классификация костей. Функции скелета. Кость как орган. Количество и внешняя форма костей в скелете человека. Особенности длинных, коротких, плоских и смешанных костей. Сесамовидные и пневматические кости. Строение костей. Компактное и губчатое вещество. Костномозговая полость. Надкостница и ее значение. Костный мозг. Химический состав костей. Развитие и рост костей. Стадии развития костей. Перихондральное и энхондральное окостенение (остеогенез). Рост костей в длину и толщину. Возрастные особенности костей. Типы соединений, их характеристика и классификация.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об основных этапах развития анатомии как науки, факторах, влияющих на формирование организма, общих закономерностях роста и развития костно-суставной системы организма человека; умений применять знания в области анатомии для формирования мировоззрения в практической деятельности работников физического воспитания и спорта; навыка (опыта) определять возрастные особенности лиц различного пола, возраста в процессе педагогической практики и формирование универсальных компетенций (УК-1,ОПК–1,9).

**Раздел 3 Мышечная система (2 часа).**

***2. Введение в миологию (2 часа).***

Строение и функции мышечной системы

Макро- и микроскопическое строение мышц.

Классификация мышц.

Вспомогательные аппараты мышц.

Эмбриогенез мышечной системы

Миология как наука. Строение и функции скелетных мышц. Классификация мышечных тканей. Мышца как орган. Количество и форма мышц. Вспомогательные аппараты мышц: фасции, синовиальные влагалища, синовиальные сумки, сесамовидные кости, блоки, мышечно-сухожильные веретена. Классификация мышц по внешней форме и внутреннему строению (длинные, короткие, широкие, веретенообразные, одноперистые, двуперистые. многоперистые, веерообразные). Мышцы антагонисты и синергисты. Место начала и прикрепления мышцы. Закономерности распределения мышц. Эмбриогенез мышечной системы: аутохтонные, трункопетальные, трункофугальные мышцы.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих закономерностей мышечной системы, ее развития, структуры и функций, особенностей строения скелетных мышц, их классификации; умений использовать знания о работе и функциях скелетных мышц с учетом особенностей и специфики вида деятельности в практике спорта; навыка (опыта) подбора специальных упражнений в зависимости от топографии, строения и функций работающих мышечных групп в процессе педагогической деятельности и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1,ОПК–1,9).

**Раздел 4. «Динамическая морфология»**

***3. <u>Введение в динамическую анатомию ( 2 часа).</u>***

Значение динамической анатомии для спортивной практики

Роль ученых в развитии науки о движениях человеческого тела

Понятие об открытых и закрытых кинематических цепях

Схема анатомического анализа положений и движений тела

Рычаги

Значение раздела для спортивной практики. Ученые разных столетий, внесшие вклад в развитие науки. Понятие о внешних и внутренних силах, обусловливающих особенности положений и движений тела. Учение о центре тяжести человеческого тела. Общий центр массы (ОЦМ) - показатель распределения массы тела. Методы определения ОЦМ. Положение центров массы отдельных звеньев тела. Условия равновесия тела. Виды равновесия. Площадь опоры. Угол устойчивости. Центр объема и удельный вес тела человека. Методы определения удельного веса тела. Удельный вес тела - показатель плотности тела.

Виды работы мышц: преодолевающая, уступающая, удерживающая и баллистическая (с примерами из спортивной практики). Виды рычагов в человеческом организме. Рычаги первого, второго и третьего рода (примеры из спортивной практики).

Виды сокращения мышц: изометрическое, изотоническое, статическое и динамическое. Анатомический и физиологический поперечник мышцы. Зависимость подъемной силы мышц от их внутреннего строения. Работа мышц при проксимальной и дистальной опоре. Величина укорочения мышцы.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об основных закономерностях самостоятельной науки «Динамическая анатомия», факторах, влияющих на работу организма под действием внешних и внутренних сил; умений анализировать выполняемые двигательные действия в зависимости от избранного вида спорта и анатомических особенностей спортсменов; навыка (опыта) использовать и интегрировать знания по динамической анатомии с лицами различного возраста, пола в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1,ОПК – 1,9).

***<u>Поступательные и вращательные движения.</u>***

Классификация движений.

Анатомический анализ ходьбы, ее разновидности.

Анатомический анализ бега, его разновидности.

Анатомический анализ вращательных движений на примере «сальто назад».

Классификация движений: простые, сложные, циклические, ациклические, симметричные, асимметричные, поступательные, вращательные, смешанные виды движений. Вращательные движения вокруг свободной и закрепленной оси. Полуосные движения.

Анатомическая характеристика поступательных движений тела. Особенности взаимоотношения организма с внешней средой при его движениях.

Взаимодействие внешних и внутренних сил. Направление силы толчка по отношению к ОЦМ тела при вращательных движениях. Понятие о моменте

инерции человеческого тела и его отдельных звеньев. Проявление закона постоянства момента количества движений при вращательных движениях. Зависимость между моментом инерции тела и угловой скоростью Момент инерции тела при различных его положениях.

Ходьба. Общая характеристика ходьбы. Взаимодействие внешних и внутренних сил при ходьбе (сила тяжести, реакции опоры, сила мышц). Требования, предъявляемые к опорной поверхности при ходьбе.

Понятие о простом (передний и задний), одиночном и двойном шагах; о свободной и опорной ноге; об одинарной и двойной опорах.

Фазы одиночного шага. Цикл ходьбы. Фазы двойного шага: передний шаг опорной ноги, период вертикали и задний шаг опорной ноги, задний шаг свободной ноги, период вертикали и передний шаг свободной ноги.

Бег. Анатомический анализ бега. Общая характеристика бега. Черты сходства и различия между бегом и ходьбой.

Анатомическая характеристика упражнения сальто назад.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об основных закономерностях самостоятельного анализа динамических упражнений, факторах, влияющих на работу опорно-двигательного аппарата под действием внешних и внутренних сил при занятиях спортом; умений анализировать выполняемые двигательные действия в зависимости от избранного вида спорта и анатомических особенностей спортсменов; навыка (опыта) использовать и интегрировать знания по динамической анатомии с лицами различного возраста, пола в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1,ОПК – 1,9).

**Раздел 7. «Нервная система» (4 часа)**

***Общая неврология (1 час).***

Эмбриогенез нервной системы.

Нейрон, строение, классификация.

Структурно-функциональная единица нервной системы.

Рефлекторная дуга.

Классификация, функции нервной системы.

Значение нервной системы. Основные морфологические элементы нервной системы. Нейроны, нейроглия. Белое и серое вещество. Влияние физических нагрузок на перестройку периферических отделов моторных аксонов. Классификация нервной системы: соматическая, автономная, центральная, периферическая. Развитие и возрастные особенности нервной системы.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об общих закономерностях развития нервной системы в онтогенезе, функциях каждого отдела НС, адаптации НС к физическим нагрузкам; умений использовать и применять знания по данному разделу с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в практической деятельности работников физического воспитания и спорта; навыка (опыта) определять возрастные особенности моторики, связанные с созреванием нервных центров в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1, ОПК – 1).

***<u>Вегетативная нервная система (1 час).</u>***

Краткая характеристика и эмбриональное развитие ВНС.

Вегетативная рефлекторная дуга.

Отделы ВНС, их характеристика (симпатический, парасимпатический и метасимпатический отделы).

Основные различия симпатической и парасимпатической нервной системы. Вегетативная рефлекторная дуга. Отличие вегетативной от соматической нервной системы.

Морфологические, фармакологические (биохимические) и физиологические различия симпатической и парасимпатической частей ВНС. Строение рефлекторной дуги вегетативной нервной системы. Позвоночные, промежуточные и внутриорганные узлы. Вегетативные нервы и сплетения. Способы распространения вегетативной иннервации в организме человека. Особенности регуляции деятельности различных органов и систем организма человека.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о необходимости правильной работы вегетативной нервной системы для жизнедеятельности организма, и влияние ВНС на поведение спортсмена; умений использовать и применять знания по данному разделу с учетом индивидуальных особенностей и специфики вида спорта лиц, занимающихся спортом; навыка (опыта) определять особенности поведения и восприятия объяснения тренера в зависимости от ведущего отдела ВНС и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1,ОПК – 1).

***<u>Проводящие пути центральной нервной системы (2 часа).</u>***

Классификация проводящих путей ЦНС.

Топография и взаимосвязи.

Значение для спорта.

Ассоциативные, комиссуральные и проекционные системы нервных волокон. Чувствительные и двигательные проекционные пути. Чувствительные проекционные пути: экстерорецептивныс и проприорецептивные.

Экстерорецептивные пути: спинно-бугровый путь. Проприорецептивные пути: сознательные – пути тонкого и клиновидного пучков; подкорковые (рефлекторные) - спинно-мозжечковые пути.

Двигательные пути, корково-спинномозговые (пирамидные), красноядерно-спинномозговой и вестибуло-спинномозговой пути. Функции проводящих путей при выполнении физических упражнений. Понятие об экстрапирамидной системе.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о иерархическом строении нервной системы, взаимосвязи ЦНС со всеми органами, адаптации ЦНС к систематическим физическим нагрузкам; умений использовать и применять знания по данному разделу с учетом особенностей работы ЦНС и специфики вида спорта лиц, занимающихся спортом; навыка (опыта) определять особенности строения и функциональную асимметрию в практической деятельности работников физического воспитания и спорта и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1,ОПК – 1).

*5.2.2. Содержание практических занятий (16 часов)*

**КОСТИ И ИХ СОЕДИНЕНИЯ – 2 часа** (2 часа – интерактивная форма обучения – «метод Jigsaw», «круглый стол», «мозговой штурм», карты опроса, консультации и тестирование по электронной почте)

***1. Кости скелета и их соединения (2часа).***

Скелет туловища. Позвоночный столб, его строение и функции. Отделы позвоночного столба. Особенности строения шейных, грудных и поясничных позвонков. Строение крестца и копчика. Соединения позвонков. Межпозвоночные диски и их строение. Межпозвоночные суставы. Связочный аппарат позвоночного столба. Соединения позвоночного столба с черепом. Соединение крестца с копчиком. Позвоночный столб как целое образование, его опорные и рессорные свойства. Изгибы позвоночного столба: кифозы, лордозы, сколиозы. Длина позвоночного столба и его отделов. Движения позвоночного столба. Изменения изгибов позвоночного столба при его движениях. Возрастные особенности позвоночного столба. Влияние физических упражнений на форму и подвижность позвоночного столба.

Грудная клетка и ее строение. Грудина. Ребра. Соединение ребер с грудиной и позвоночным столбом. Полость грудной клетки. Реберные дуги, подгрудинный угол. Форма и движения грудной клетки. Влияние физических упражнений на форму, размеры и подвижность грудной клетки. Проекция скелетных образований туловища на живом человеке.

Скелет верхней конечности и его соединения. Кости свободной верхней конечности - плечо, предплечье, кисть. Кость плеча - плечевая кость. Кости предплечья — лучевая и локтевая кости. Кисть и ее отделы, запястье, пястье и пальцы. Кости запястья: кости проксимального ряда: ладьевидная, полулунная, трехгранная, гороховидная; кости дистального ряда: трапециевидная, кость-трапеция, головчатая и крючковатая. Кости пясти. Кости пальцев — фаланги. Сесамовидные кости кисти. Влияние труда и занятий отдельными видами спорта на кости верхней конечности.

Соединения костей пояса верхней конечности. Грудино-ключичный сустав. Акромиально-ключичный сустав, их строение и укрепляющий аппарат. Соединения костей свободной верхней конечности: плечевой, локтевой суставы. Соединения костей предплечья: лучелоктевые суставы – проксимальный и дистальный; межкостная перепонка предплечья. Лучезапястный сустав. Суставы кисти. Среднезапястный сустав. Удерживатель сгибателей (поперечная связка запястья). Запястный канал. Запястно-пястные суставы 2—5-го пальцев; запястно-пястный сустав 1-го пальца кисти. Пястно-фаланговые и межфаланговые суставы кисти.

Форма, оси вращения, движения, связочный аппарат и особенности строения суставов верхней конечности. Возрастные особенности костей и соединений верхней конечности. Проекция скелетных образований верхней конечности на живом человеке. Изменения положения костей, суставных щелей при различных положениях тела. Влияние физических упражнений на подвижность в суставах верхней конечности

Скелет нижней конечности и его соединения. Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности, свободная нижняя конечность.

Кости пояса нижней конечности. Тазовая кость. Части тазовой кости: подвздошная, седалищная, лобковая кости. Подвздошный гребень, седалищный бугор, запирательное отверстие. Вертлужная впадина.

Кости свободной нижней конечности: бедро, голень, стопа Кости бедра: бедренная кость. Надколенная чашка. Кости голени: большая берцовая и малая берцовая. Отделы стопы: предплюсна, плюсна и пальцы. Кости предплюсны: таранная, пяточная, ладьевидная, кубовидная и клиновидные (внутренняя, промежуточная и наружная). Кости плюсны. Кости пальцев стопы — фаланги. Сесамовидные кости стопы и их значение.

Соединения пояса нижней конечности. Крестцово-подвздошный сустав. Крестцово-остистая и крестцово-бугорная связки. Лонный (лобковый) симфиз. Таз как целое. Большой таз и малый таз. Половые особенности таза. Размеры таза. Наклон таза. Тазобедренный сустав. Коленный сустав. Соединение костей голени. Межкостная перепонка голени. Соединение стопы с голенью. Голеностопный сустав. Соединения костей стопы.

Основные соединения между костями предплюсны: подтаранный сустав, таранно-пяточно-ладьевидный сустав, пяточно-кубовидный сустав. Поперечный сустав предплюсны Соединения между предплюсной и плюсной – предплюсно-плюсневые суставы. Соединения между плюсной и пальцами — плюсно-фаланговые суставы. Соединения между фалангами пальцев — межфаланговые суставы стопы.

Стопа как целое. Функции стопы: опорная, рессорная, локомоторная. Продольный и поперечный своды стопы. Понятие о нормальной, сводчатой и плоской стопе. Функциональное и анатомическое плоскостопие. Факторы, удерживающие своды стопы. Главные места опоры на стопе.

Возрастные особенности скелета нижней конечности. Проекция скелетных образований нижней конечности на живом человеке. Влияние труда и спорта на строение скелетных образований нижней конечности. Сравнительная характеристика скелета верхней и нижней конечностей (сходство и различие).

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о строении и функциях осевого скелета, скелета верхней и нижней конечности для работы и жизнедеятельности организма человека, общих закономерностях развития костей стопы, его индивидуальных особенностей в процессе занятий различными видами спорта; умений применять знания по данному разделу с учетом возрастных, индивидуальных особенностей работы суставно-связочного аппарата нижней конечности и изменения формы суставов под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) определять и различать кости скелета нижней конечности для выявления возможных движений в имеющихся суставах, обеспечивать первую помощь в чрезвычайных ситуациях при переломах и травмах в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1,ОПК – 1,9).

**Учебно-методическое обеспечение.**

Скелет, распилы различных костей, наборы позвонков, позвоночник в целом, грудина, ребра, кости верхней конечности, кости нижней конечности, череп в целом, отдельные кости черепа. Трупный материал: соединение позвонков между собой, соединение ребер с позвонками, соединение ребер с грудиной,

атланто-затылочный и атланто-осевой суставы, а так же суставы верхней и нижней конечностей. Таблицы по остеосиндесмологии.

**МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА – 6 часов** (6 часов – интерактивная форма обучения – «мозговой штурм», карты опроса, защита рефератов, консультации и тестирование по электронной почте)

1. **Мышцы пояса верхней конечности и свободной верхней конечности *(2 часа).***

Мышцы пояса верхней конечности и плеча. Мышцы, производящие движения грудинно-ключичного сустава: (вперед, назад, вверх, вниз): трапециевидная, широчайшая мышца спины, ромбовидные, мышца, поднимающая лопатку, грудино-ключично-сосцевидная, большая и малая грудные, передняя зубчатая и подключичная. Положение, места начала, прикрепления и функции отдельных мышц. Проекция мышц плечевого пояса на живом человеке. Мышцы, производящие движения в плечевом суставе: (отведение, приведение, сгибание, разгибание, пронация, супинация и циркумдукция): дельтовидная, надостная, большая грудная мышца, широчайшая мышца спины, подостная, круглые (большая и малая), подлопаточная, двуглавая, трехглавая мышцы плеча, клювовидно-плечевая и др. Начало, прикрепление, положение и функция этих мышц. Участие в укреплении и движениях плечевого сустава. Мышцы, производящие движения в локтевом суставе (сгибание, разгибание, супинация, пронация): двуглавая мышца плеча, плечевая, плечелучевая, круглый пронатор, трехглавая мышца плеча, локтевая, квадратный пронатор, мышца-супинатор.

**Мышцы предплечья и кисти.**

Мышцы предплечья и кисти. Мышцы, производящие движения в лучезапястном суставе и суставах кисти (сгибание, разгибание, отведение, приведение, круговое движение): лучевой и локтевой сгибатели запястья, длинная ладонная, поверхностный и глубокий сгибатели пальцев, длинный сгибатель большого пальца, лучевые и локтевой разгибатели запястья, разгибатель пальцев, разгибатели указательного пальца и мизинца, длинная отводящая мышца большого пальца, длинный и короткий разгибатели большого пальца. Места начала, прикрепления и функции отдельных мышц. Движения пальцев: Средняя группа мышц кисти. Группа мышц большого пальца кисти и группа мышц пятого пальца кисти (мизинца).

Морфофункциональная топография мышц верхней конечности. Фасции верхней конечности, межмышечные перегородки, сухожильные влагалища мышц пальцев кисти. Топографо-анатомические образования верхней конечности, подключичная, подмышечная и локтевая ямки, внутренняя и наружная двуглавые, лучевая и локтевая борозды. Верхняя конечность как целое. Основные движения верхней конечности, применяемые в спортивной практике. Влияние труда и занятий спортом на верхнюю конечность.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о строении, функциях и топографии скелетных мышц верхней конечности для работы и функционирования организма спортсмена, выполняющего двигательные действия, общих закономерностях развития отдельных мышц, их индивидуальных особенностей в процессе занятий различными видами спорта; умений применять

знания по разделу «миология» с учетом возрастных, индивидуальных особенностей работы скелетных мышц человека и изменения их рельефа под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) определять, различать и показывать мышцы верхней конечности на трупном материале и живом человеке для выявления возможных функций мышц и мышечных групп, обеспечивать первую помощь в чрезвычайных ситуациях при переломах и травмах в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1,ОПК – 1, 12,15).

2. **Мышцы пояса нижних конечностей и свободной нижней конечности *(2 часа).***

Мышцы тазобедренного сустава и бедра. Мышцы, производящие движения в тазобедренном суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, пронация, супинация, круговое движение): подвздошно-поясничная, прямая мышца бедра, портняжная, мышца-напрягатель широкой фасции, гребешковая, ягодичные, грушевидная, мышцы-близнецы, запирательные (внутренняя и наружная), квадратная мышца бедра, полусухожильная, полуперепончатая, двуглавая мышца бедра, тонкая и приводящие мышцы бедра. Начало, прикрепление, положение и функции отдельных мышц. Участие мышц в укреплении суставов и движениях нижней конечности в тазобедренном суставе. Мышцы, производящие движения в коленном суставе (сгибание, разгибание, супинация, пронация): двуглавая мышца бедра, полусухожильная, полуперепончатая, портняжная, нежная, подколенная, икроножная, подошвенная, четырехглавая мышца бедра, двусуставные мышцы, идущие от таза к голени.

**Мышцы голени и стопы. *(1 час).***

Мышцы голени и стопы. Активный и пассивный аппарат, укрепляющий своды стопы. Мышцы, производящие движения в голеностопном суставе и суставах стопы (сгибание, разгибание, супинация, пронация, отведение, приведение стопы): трехглавая мышца голени, подошвенная, задняя большеберцовая, длинный сгибатель большого пальца, длинный сгибатель пальцев, малоберцовые мышцы, передняя большеберцовая, длинный разгибатель пальцев, длинный разгибатель большого пальца. Начало, прикрепление, положение и функция отдельных мышц. Движения пальцев: Мышцы подошвенной поверхности стопы. Внутренняя, наружная и средняя группы мышц. Мышцы тыльной поверхности стопы. Пассивные и активные силы, удерживающие своды стопы.

Морфофункциональная топография мышц нижней конечности. Фасции нижней конечности. Межмышечные перегородки, синовиальные влагалища мышц стопы и их функциональное значение. Топографо-анатомические образования нижней конечности: мышечная и сосудистая лакуны, бедренный треугольник, передняя бедренная борозда, приводящий канал, подколенная ямка, голеноподколенный канал.

Нижняя конечность как целое: Основные движения нижней конечности и их анатомическая характеристика. Участие мышц в движениях таза и свободной нижней конечности при проксимальной и дистальной опорах. Проекция мышц нижней конечности на живом человеке. Сравнительная характеристика мышц верхней и нижней конечностей.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о строении, функциях и топографии скелетных мышц нижней конечности для работы и функционирования организма спортсмена, выполняющего двигательные действия, общих закономерностях развития отдельных мышц, их индивидуальных особенностей в процессе занятий различными видами спорта; умений применять знания по разделу «миология» с учетом возрастных, индивидуальных особенностей работы скелетных мышц человека и изменения их рельефа под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) определять, различать и показывать мышцы нижней конечности на трупном материале и живом человеке для выявления возможных функций мышц и мышечных групп, обеспечивать первую помощь в чрезвычайных ситуациях при переломах и травмах в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1,ОПК – 1).

***3.*** **Мышцы живота и брюшного пресса Мышцы позвоночного столба. Дыхательные мышцы. Мышцы головы, шеи, мимические и жевательные мышцы *(2 часа).***

Мышцы живота и брюшного пресса. Слабые места брюшного пресса. Мышцы брюшного пресса: диафрагма, мышцы живота, квадратная мышца поясницы, мышцы дна таза. Функция мышц брюшного пресса. Места наименьшего сопротивления брюшной стенки. Белая линия живота. Пупочное кольцо. Паховый канал. Бедренное кольцо. Проекция мышц туловища на живом человеке.

Мышцы позвоночного столба. Мышцы, производящие движения позвоночного столба: разгибание и сгибание, наклоны в стороны, скручивание и круговое движение

Мышцы, разгибающие позвоночный стаю и удерживающие его в вертикальном положении, трапециевидная, задние зубчатые, ременная, выпрямитель позвоночника (крестцово-остистая), поперечно-остистая и короткие мышцы спины. Мышцы, сгибающие шейный отдел позвоночного столба: грудино-ключично-сосцевидная, лестничные, длинная мышца головы и шеи. Мышцы, сгибающие грудино-поясничный отдел позвоночного столба, прямая, наружная и внутренняя косые мышцы живота, подвздошно-поясничная. Мышцы, наклоняющие позвоночный столб в сторону: одновременное сокращение мышц-сгибателей и разгибателей позвоночного столба той стороны, куда происходит наклон, и квадратная мышца поясницы. Мышцы, производящие скручивание позвоночного столба: грудино-ключично-сосцевидная, ременная, верхняя часть трапециевидной мышцы, лестничные и подниматель лопатки, наружная и внутренняя косые мышцы живота, мышцы-вращатели. подвздошно-поясничная.

Механизм внешнего дыхания. Основные мышцы, производящие вдох: диафрагма, межреберные, зубчатые, подниматели ребер, лестничные.

Основные мышцы, производящие выдох: прямые, наружная и внутренняя косые, поперечная мышцы живота: межреберные, поперечная мышца груди, подреберные, квадратная мышца поясницы. Участие этих мышц в изменении размеров грудной полости в вертикальном, поперечном, переднезаднем направлениях (при вдохе и выдохе). Типы дыхания. Особенности механизма дыхания при различных положениях тела.

Мышцы головы, шеи, мимические и жевательные мышцы. Мышцы головы и шеи. Поверхностные мышцы шеи: подкожная мышца шеи, грудино-ключично-сосцевидная мышца. Мышцы, приводящие в движение подъязычную кость. Мышцы, поднимающие подъязычную кость: двубрюшная, челюстно-подъязычная, подбородочно-подъязычная, шилоподъязычная.

Мышцы, опускающие подъязычную кость: лопаточно-подъязычная, грудино-подъязычная, грудино-щитовидная и щитоподъязычная.

Глубокие мышцы шеи. Фасции шеи. Топографо-анатомические образования шеи: передний и наружный треугольники шеи; лопаточно-трапециевидный, подчелюстной, сонный и лопаточно-трахейный треугольники; яремная, малая и большая надключичные ямки. Проекция мышц шеи на живом человеке.

Мышцы головы: Анализ движений головы: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; повороты головы. Мышцы, производящие эти движения. Грудино-ключично-сосцевидная мышца. Длинная мышца шеи и головы. Передняя и боковые мышцы головы, задние - большая и малая прямые, верхняя и нижняя косые мышцы головы.

Анализ движений нижней челюсти. Жевательные мышцы: височная, собственно жевательная, крыловидные мышцы. Двубрюшная, челюстно-подъязычная, подбородочно-подъязычная мышцы. Их участие в движениях нижней челюсти. Участие мышц, лежащих ниже подъязычной кости в опускании нижней челюсти.

Мимические мышцы, их морфологическая и функциональная характеристика. Надчерепная мышца, ее части (сухожильный шлем, лобное брюшко и затылочное брюшко). Круговая мышца глаза, мышца-поднниматель верхнего века, сморщиватель бровей, мышца гордецов, носовая мышца, круговая мышца рта, большая скуловая мышца, мышца-подниматель верхней губы и крыла носа, мышца-подниматель верхней губы, малая скуловая мышца, мышца-подниматель и опускатель угла рта, мышца смеха, опускатель нижней губы, щечная мышца. Мышцы ушной раковины: передняя, верхняя, задняя. Фасции головы. Проекция мышц головы на живом человеке.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о строении, функциях и топографии скелетных мышц скелетных мышц живота и брюшного пресса, позвоночного столба, мышц головы и шеи для работы и функционирования организма спортсмена, выполняющего двигательные действия, общих закономерностях развития отдельных мышц, их индивидуальных особенностей в процессе занятий различными видами спорта; умений применять знания по разделу «миология» с учетом возрастных, индивидуальных особенностей работы скелетных мышц человека и изменения их рельефа под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) определять, различать и показывать мышцы позвоночного столба на живом человеке для выявления возможных функций мышц и мышечных групп и их участия в выполняемых движениях, обеспечивать первую помощь в чрезвычайных ситуациях при переломах и травмах в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1,ОПК – 1, ПК-4).

**Учебно-методическое обеспечение.**

Скелет, мышечные муляжи, планшеты «Мышцы спины», «Мышцы верхней конечности», «Мышцы нижней конечности», «Мышцы головы и шеи», «Мышцы груди и живота». Препараты из трупного материала: мышцы верхней и нижней конечности, мышцы спины, мышцы брюшного пресса. Таблицы по «Миологии».

**ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ – 2 часа** (2 часа – интерактивная форма обучения – «круглый стол», «мозговой штурм»)

***1.*** **Пищеварительная система.**

Пищеварительная система. Ротовая полость. Стенки преддверия рта и собственно ротовой полости. Строение зубов. Строение и функции языка. Мягкое нёбо. Зев. Слюнные железы. Глотка, ее отделы, отверстия, строение стенки, лимфоидное кольцо и проекция глотки на позвоночный столб. Пищевод. Желудок. Форма, положение и проекция желудка на позвоночный столб и переднюю брюшную стенку. Отделы желудка. строение стенки. Тонкая кишка и ее отделы. Макро- и микроскопическое строение тонкой кишки. Особенности строения двенадцатиперстной кишки. Отличия толстой кишки от тонкой, проекция отделов на поверхность тела. Печень: положение, проекция границ на поверхность тела, края, доли, связки печени, ворота печени. Внутреннее строение печени (макро- и микроскопическое). Функции печени. Желчный пузырь. Поджелудочная железа. Положение и проекция на позвоночный столб. Части железы. Внешнесекреторная и внутрисекреторная функции поджелудочной железы. Брюшина, париетальный и висцеральный листки, отношение внутренних органов к брюшине. Образование брюшины: брыжейка (ее строение), сальники и связки. Изменение положения кишечника при выполнении различных физических упражнений.

**Дыхательная система.**

Дыхательная система. Носовая полость. Особенности носового дыхания. Глотка как воздухопроводящий путь. Гортань: положение и проекция ее на позвоночный столб. Скелет гортани (хрящи, их соединения и связки). Истинные и ложные голосовые связки. Мышцы гортани, мышцы, расширяющие и суживающие голосовую щель и изменяющие состояние голосовых связок. Вход в гортань. Преддверие гортани. Средняя (гортанный желудочек, голосовая щель) и нижняя (подголосовая) части гортани. Слизистая оболочка гортани. Гортань как орган голосообразования. Дыхательное горло. Бронхи. Легкие: положение, форма, поверхность. Края, доли, ворота легких. Макроскопическое и микроскопическое строение легких. Строение альвеолы. Проекция границ легких на поверхность грудной клетки. Плевра. Пристеночный и внутренностный листки плевры. Полость плевры. Плевральные синусы. Средостение, деление на отделы.

**Мочевая система.**

Мочевая система: почки, их форма, положение, проекция их на поверхность тела. Факторы, обусловливающие фиксацию почек. Наружное и внутреннее строение почек (макро- и микроскопическое). Строение нефрона. Ворота почек Мочеточник. Мочевой пузырь. Мочеиспускательный канал. Отличия мужского мочеиспускательного канала от женского.

**Половая система.**

Половая система. Половые органы. Мужские половые органы. Яичко, его макро- и микроскопическое строение. Придаток яичка. Семявыносящий проток. Семенной канатик, семенные пузырьки Семявыбрасываюший проток. Предстательная железа и луковично-мочеиспускательные железы Мошонка. Половой член.

Женские половые органы: внутренние и наружные: яичник (положение и строение яичника), матка (положение матки), фиксирующий аппарат матки и яичника, маточные трубы, влагалище, грудная железа. Промежность мужская и женская.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих закономерностей роста и развития внутренних органов с учетом индивидуальных анатомических особенностей спортсменов в процессе занятий различными видами спорта; умений определять и проецировать основные внутренние органы на живом человеке, учитывая возрастные, индивидуальные особенности работы организма под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) самостоятельно анализировать работу и функции внутренних органов, ориентируясь на нагрузки, испытывающие спортсменом при выполнении двигательных действий, обеспечивать первую помощь в чрезвычайных ситуациях при травмах в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1, ОПК – 1,9).

**Учебно-методическое обеспечение**.

Скелет, муляжи, планшеты. Препараты из трупного материала: пищеварительной, дыхательной, мочевой и половой систем. Таблицы по «Спланхнологии».

**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА - 2 часа** (2 часа – интерактивная форма обучения – «метод Jigsaw», «мозговой штурм», консультации и тестирование по электронной почте)

**Сердце.**

Сердце. Положение, проекция, форма, размеры и вес сердца. Отделы сердца: предсердия и желудочки. Предсердно-желудочковые отверстия – правое и левое. Клапанный аппарат: створчатые и полулунные клапаны, их строение, положение и функция. Сосочковые мышцы. Сухожильные струны. Сосуды, впадающие в сердце: полые вены (верхняя и нижняя), венечный синус, легочные вены. Сосуды, выходящие из сердца: аорта и легочный ствол. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард. Проводящая система сердца. Кровоснабжение и иннервация сердца. Возрастные особенности сердца. Влияние физических упражнений на положение, форму, размеры и функцию сердца.

**Сосуды большого круга кровообращения, дуга аорты и ее ветви.**

Сосуды большого круга кровообращения. Артерии. Аорта и ее отделы: восходящая аорта, дуга аорты, нисходящая аорта (грудная и брюшная). Плечеголовной ствол. Общая сонная и подключичная артерии. Наружная сонная артерия и ее ветви: верхняя щитовидная, лицевая, поверхностная височная, верхнечелюстная и др. Внутренняя сонная артерия и ее ветви: глазничная, передняя и средняя артерии большого мозга и др. Подключичная артерия и ее ветви: позвоночная артерия, щитошейный и реберно-шейный стволы, внутренняя грудная артерия. Артериальный круг большого мозга и его функциональное

значение. Подмышечная, плечевая, глубокая артерия плеча, лучевая и локтевая артерии. Ладонные дуги и пальцевые артерии: общие и собственные.

**Нисходящая часть аорты, ее ветви.**

Нисходящая часть аорты, ее ветви, область кровоснабжения. Грудная аорта, ее париетальные (межреберные) и висцеральные ветви. Брюшная аорта. Париетальные ветви брюшной аорты: нижние диафрагмальные и поясничные артерии. Висцеральные ветви брюшной аорты: парные – средние надпочечные, почечные, яичковая (яичниковая) артерии; непарные артерии – чревный ствол и его ветви (левая желудочная, селезеночная и общая печеночная артерии), верхняя и нижняя брыжеечные артерии. Конечные ветви брюшной аорты: общие подвздошные и срединная крестцовая артерии. Наружная подвздошная артерия. Внутренняя подвздошная артерия, ее пристеночные и висцеральные ветви. Бедренная артерия, глубокая артерия бедра; подколенная, задняя и передняя большеберцовые артерии, внутренняя и наружная подошвенные артерии, тыльная артерия стопы. Понятие об артериальных сетях крупных суставов конечностей. Проекция и прощупывание пульсации крупных артерий (дуга аорты, плечеголовной ствол, левая и правая общие сонные, подключичная, наружная сонная, лицевая, поверхностная височная, плечевая, лучевая, локтевая артерии, ладонные дуги: поверхностная и глубокая; общие и собственно пальцевые артерии, бедренная, подколенная, задняя и передняя большеберцовые артерии, тыльная артерия стопы).

**Система верхней и нижней полых вен. Воротная вена.**

Система верхней и нижней полых вен. Воротная вена. Верхняя полая вена, местоположение и вены ее образующие (плечеголовные, правая и левая). Непарная вена (полунепарные и добавочная полунепарная вены). Межреберные вены. Яремные вены - внутренняя, наружная и передняя. Лицевая вена. Венозные синусы или пазухи твердой мозговой оболочки. Большая вена мозга. Подключичная и подмышечная вены. Глубокие и кожные (медиальная, латеральная подкожные вены руки и срединная вена локтя), вены верхней конечности. Нижняя полая вена. Нижняя полая вена и ее топография. Пристеночные ветви нижней полой вены: поясничные, нижняя диафрагмальная. Висцеральные (внутренностные) ветви нижней полой вены: яичковая (яичниковая), почечная, надпочечная, печеночные. Воротная вена, ее ветви: верхняя брыжеечная, нижняя брыжеечная и селезеночная. Особенности кровообращения в печени. Общая, внутренняя и наружная подвздошные вены. Венозные сети органов малого таза. Глубокие и кожные (большая и малая - подкожные) вены нижней конечности. Проекция крупных вен (верхняя полая, яремные и кожные вены конечностей) на живом человеке.

Лимфатическая система. Органы иммуногенеза. Образования, относящиеся к лимфатической системе, функции лимфатической системы. Лимфа. Основные ее отличия от крови. Теории образования лимфы. Факторы, способствующие движению лимфы. Строение и функция лимфатических сосудов и узлов. Грудной проток: поясничные и кишечный стволы, млечные сосуды Правый лимфатический проток. Регионарные лимфатические узлы. Селезенка, ее строение, функция, топография и проекция. Красный костный мозг. Возрастные особенности лимфатической системы.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих закономерностей строения, функции и топографии сердца, артериальных, венозных и лимфатических сосудов, особенностей строения органов иммуногенеза и их значение для занятий различными видами спорта; умений определять сходства и различия артериальных, венозных и лимфатических сосудов человека, их функциональную составляющую; навыка (опыта) самостоятельного нахождения магистральных сосудов конечностей с целью оказания первой помощи в чрезвычайных ситуациях в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1,ОПК – 1).

**Учебно-методическое обеспечение.**

Скелет, муляжи, планшеты. Препараты из трупного материала: отпрепарированные верхние и нижние конечности с сосудами и нервами, препарат сердца невскрытый, препарат сердца вскрытый. Таблицы и схемы по «Ангиологии».

**НЕРВНАЯ СИСТЕМА – 4 часа** (6 часов – интерактивная форма обучения – консультации и тестирование по электронной почте, «метод Jigsaw», «круглый стол», «мозговой штурм», карты опроса)

***1.*** **Спинной и головной мозг (2 часа).**

Центральная нервная система. Спинной мозг. Положение, форма, вес спинного мозга. Оболочки спинного мозга. Наружное и внутреннее строение спинного мозга. Топография серого и белого вещества. Корешки спинного мозга. Конский хвост, спинномозговые нервы. Строение сегмента спинного мозга. Расположение чувствительных, вставочных и двигательных нейронов. Понятие о строении простой рефлекторной дуги. Морфологические основы учения И.М. Сеченова и, И.П. Павлова о рефлексах спинного мозга.

***Продолговатый и задний мозг.***

Головной мозг. Развитие головного мозга. Отделы головного мозга. Понятие о стволовой части мозга. Строение продолговатого мозга, топография серого и белого вещества, ядра продолговатого мозга. Строение заднего мозга, топография серого и белого вещества. Мост и мозжечок. Ромбовидная ямка. Четвертый желудочек.

***Средний и промежуточный мозг.***

Средний мозг, строение, топография серого и белого вещества. Водопровод, четверохолмие и ножки большого мозга. Ядра среднего мозга. Промежуточный мозг, строение, топография серого и белого вещества. Зрительный бугор, надбутровая (эпиталамус), подбугровая (гипоталамус) и забугровая (метаталамус) области. Третий желудочек мозга.

***Конечный мозг.***

Конечный мозг. Полушария большого мозга. Отделы конечного мозга. Плащ и обонятельный мозг. Мозолистое тело. Доли, борозды, извилины полушарий большого мозга. Строение коры полушарий большого мозга и ее значение в образовании условных рефлексов. Локализация центральных отделов анализаторов. Внутреннее строение полушарий большого мозга. Полуовальный центр. Ядра основания мозга. Боковые желудочки мозга. Спинномозговая жидкость. Сосудистые сплетения нервной системы. Понятие о ретикулярной (сетчатой) формации центральной нервной системы.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих принципов строения, функций и топографии центральной нервной системы, отличительных особенностей белого и серого вещества спинного мозга и их значение для занятий различными видами спорта; умений определять и схематически зарисовывать сегменты спинного мозга человека, их функциональную составляющую; навыка (опыта) самостоятельного объяснять рефлекторную дугу и проводящие пути спинного и головного мозга с целью определения региональной иннервации внутренних органов и знать выход корешков спинномозговых нервов для оказания первой помощи в чрезвычайных ситуациях в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций ( УК-1, ОПК – 1).

***2.*** **Периферческая нервная система.**

**Черепные нервы.**

Черепные нервы, выход черепных нервов на основание мозга и из полости черепа, их основные ветви и области иннервации. Обонятельный, зрительный, глазодвигательный, блоковый, тройничный, отводящий лицевой, преддверно-улитковый, языкоглоточный, блуждающий, добавочный и подъязычный нервы.

**Шейное и плечевое сплетение.**

Шейное и плечевое сплетение. Нервы спинного мозга. Задние ветви спинномозговых нервов, области их иннервации. Передние ветви спинномозговых нервов. Образование сплетений. Шейное сплетение: кожные и мышечные ветви, диафрагмальный нерв. Плечевое сплетение: короткие и длинные ветви. Подмышечный, мышечно-кожный, срединный, лучевой, локтевой нервы. Иннервация мышц верхней конечности и туловища. Передние ветви грудных спинномозговых нервов. Межреберные нервы.

**Поясничное, крестцовое и копчиковое сплетения.**

Поясничное, крестцовое и копчиковое сплетения. Иннервация мышц нижней конечности. Поясничное сплетение: короткие и длинные ветви - подвздошно-подчревный, подвздошно-паховый, бедренный, запирательный нервы и боковой кожный нерв бедра. Крестцовое сплетение: ягодичные нервы, задний кожный нерв бедра, седалищный нерв и его ветви. Половой нерв. Копчиковое сплетение. Проекция нервов на живом человеке.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих принципов строения, функций и топографии черепно-мозговых нервов и спинномозговых нервов и их значение для жизнедеятельности организма; умений определять топографию волокон нервов, область их иннервации и функциональную составляющую; навыка (опыта) самостоятельного анализа и показа длинных и коротких ветвей шейного, плечевого, поясничного, крестцового и копчикового сплетения и области их иннервации с целью формирования общепрофессиональных компетенций ( УК-1,ОПК – 1,9).

**Учебно-методическое обеспечение**.

Скелет, муляжи, планшеты. Препараты из трупного материала: препарат головного мозга (целого), препарат сагиттального разреза головного мозга, препарат стволовой части мозга, препараты заднего и продолговатого мозга, препараты мозжечка, препарат фронтального разреза головного мозга, верхняя и

нижняя конечности с отпрепарированными сосудами и нервами. Таблицы и схемы по «ЦНС, ВНС и ПНС».

## *6.* САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

При изучении раздела студент самостоятельно готовится к последующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **1** | **Основы анатомии**<br>Элементы и функции ядра клетки. Морфологическая характеристика хромосом, их классификация. Обязательные компоненты цитоплазмы- клеточные органеллы – микроструктуры клеток, выполняющие жизненно важные функции.<br>Классификация тканей организма человека.<br>Что собой представляет однослойный, многослойный и многорядный эпителий.<br>Виды соединительной ткани, примеры.<br>Строение хрящевой ткани, ее виды. Биомеханические свойства хрящевой ткани.<br>Строение поперечнополосатой мышечной ткани, ее мышечных волокон. Красные и белые мышечные волокна, в чем их структурные и функциональные особенности. Саркомер, какие структуры входят в его состав. Строение и функции нервных клеток и миелиновых и безмиелиновых нервных волокон. Понятие о гомеостазе. Пластичные и постоянные компоненты. Виды рецепторов. Этапы развития анатомии. Вклад в развитие анатомии ученых: Гиппократа, Аристотеля,<br>К. Галена, Леонардо да Винчи, А. Везалия,<br>У. Гарвея, А. Ван Левенгука, Т. Шванна,<br>А. Р. Протасова, А. М. Шаумлянского, Д. Н. Зернова, В. Н. Тонкова, В. Н. Шевкуненко,<br>П. Ф. Лесгафта, В. В. Бунака, М. Г. Привеса,<br>М. Ф. Иваницкого, Б. А. Никитюка. | **5** | Дискус-сия |
| **2** | **Кости и их соединения**<br>Строение компактного и губчатого вещества костной ткани. Кость как орган. Типы соединений костей и их характеристика. Классификация костей. Первичные и вторичные кости. Отличительные особенности шейных, грудных, | **14** | Дискуссия, устный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | поясничных и крестцовых позвонков. Строение, функции и движения позвоночного столба. Форма грудной клетки людей разных типов телосложения. Движения грудной клетки. Изменение формы и положения грудной клетки во время вдоха и выдоха. В каких отделах позвоночного столба встречаются соединения: синхондроз, синостоз, синдесмоз. Характеристика костей мозгового и лицевого черепа, их соединение.<br>Топография черепа. Парные и непарные кости черепа. Каналы височной кости.<br>Височная, подвисочная, крылонебная ямки черепа. Кости образующие стенки этих ямок.<br>Отверстия наружного основании черепа. Нервы, кровеносные сосуды проходящие через каждое из отверстий наружного основания черепа. Понятие о контрфорсах. Адаптационные изменения костной системы на клеточном и тканевом уровне.<br>Адаптационные изменения костной системы на органном и системном уровне. Адаптационные изменения соединений костей под влиянием систематических тренировок. | | |
| **3** | **Мышечная система**<br>Мышца как орган. Вспомогательный аппарат мышц. Строение синовиальных сумок и синовиальных влагалищ, их функции. Чем различаются по строению и функции красные и белые мышечные волокна. Виды и режимы работы мышц. Рычаги, их разновидности. Саркомер. Двигательная единица. Факторы, влияющие на силу мышц. «Анатомический» и «физиологический» поперечник мышцы. Мышцы, обеспечивающие движения в грудино-ключичном суставе. Мышцы, обеспечивающие движения в плечевом суставе. Мышцы, обеспечивающие движения в локтевом суставе. Мышцы, обеспечивающие движения в лучезапястном суставе. Мышцы, обеспечивающие движения в тазобедренном суставе. Мышцы, обеспечивающие движения в коленном суставе. Мышцы, обеспечивающие движения в голеностопном суставе. Адаптационные изменения мышечной | **26** | Контрольная работа, устный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | системы под влиянием статических упражнений. Адаптационные изменения мышечной системы при динамических нагрузках. На какие подгруппы подразделяются мышцы головы. Особенности анатомии мимических мышц, отличающие их от другой скелетной мускулатуры. Пластинки височной фасции. Функции латеральной крыловидной мышцы. Фасции и треугольники шеи. Жевательные мышцы. | | |
| **4** | **Динамическая морфология**<br>Основные виды положений тела в морфологии, их характеристика. Общий центр тяжести тела человека, методы его определения. Может ли общий центр тяжести тела человека находиться вне тела, и если может, то при каких условиях. Анатомический анализ статических положений тела, характерных для вашей спортивной специализации. Положения тела при различных видах упоров. Анатомический анализ различных видов движения без перемены места опоры. Работа мышц и суставов при сгибании и разгибании туловища. Мышцы, испытывающие основную нагрузку при подъеме на носки. Мышцы и суставы выполняющие основную работу при приседании. Работа мышц различных частей тела спортсмена при подтягивании на перекладине. Анатомический анализ различных движений со сменой места опоры. Структура ходьбы: двойной, одиночный и простой шаг. Понятие о фазах и моментах. Работа мышц в фазах ходьбы. Анатомический анализ спортивной ходьбы, ходьбы вверх и вниз по лестнице. Мышцы, выполняющие основную работу в различных фазах прыжков в длину с разбега. Мышцы и суставы, выполняющие основную нагрузку при выполнении упражнения «сальто назад». | **32** | Контрольная работа, устный опрос |
| **5** | **Внутренние органы**<br>Схема строения молочных и постоянных зубов. Топография и форма желудка. Строение ворсинки тонкой кишки. Строение, топография, доли, функции, особенности строения и кровоснабжения печени. Типы покрытия внутренних органов | **20** | Устный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | висцеральным листком брюшины. Структуры образующие носовую полость, ее функция. Гортань. Хрящи и мышцы гортани. Строение и функции голосовой щели. Строение бронхиального дерева и дольки легкого. Строение ацинуса. Строение плевра, ее синусы. Границы правого и левого легкого. Топография и макроскопическое строение почки. Оболочки почки. Корковое и мозговое вещество почки. Особенности кровоснабжения почки. Мочеотводящие пути: мочеточники, мочеиспускательный канал. Отличие мужского мочеиспускательного канала от женского. Мочевой пузырь, топография, функция, особенности строения.Строение и оболочки яичка. Семявыносящие и семяизвергающие протоки и придаточные железы мужской половой системы. Топография и особенности строения яичников и маточных труб. Отношение яичников и маточных труб к брюшине. Матка, топография, отделы, функции, особенности строения стенки. Связки матки. Строение молочных желез. | | |
| **6** | **Сердечно-сосудистая система**<br>Круги кровообращения. Различия в строении стенки артерии и вены. Понятие о коллатерали и анастомозе. Сосуды образующие микроциркуляторное русло. Закономерности распределения кровеносных сосудов в организме человека. Правила оказания первой помощи при кровотечении. Сердечный круг кровообращения. Нервно-мышечный аппарат сердца. Строение клапана сердца, его функции. Строение перикарда. Топография сердца. Гипертрофия сердца. Кровоснабжение головного мозга. Кровоснабжение мышц плечевого пояса. Кровоснабжение сгибателей и разгибателей предплечья. Кровоснабжение сгибателей и разгибателей кисти. Кровоснабжение кисти. Пристеночные и внутренностные ветви грудной части аорты. Пристеночные ветви брюшной части аорты. Парные и непарные ветви брюшной части аорты. Кровоснабжение мышц сгибателей и разгибателей бедра. Кровоснабжение мышц | **22** | Контрольная работа, устный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | сгибателей и разгибателей голени. Кровоснабжение стопы. Вены образуют венозный угол. Синусы твердой мозговой оболочки, особенности их строения. Место впадения подкожных вен верхней и нижней конечностей. Система нижней полой вены. Корни воротной вены. Общие закономерности строения лимфатической системы. Образование лимфы. Строение стенки лимфатических капилляров, сосудов и протоков. Лимфатические узлы, их строение и распределение в организме человека. Селезенка, ее строение, топография, кровоснабжение и функции. Тимус, топография и особенности строения.Органы кровотворения. | | |
| **7** | **Нервная система**<br>Структурная единицей нервной системы. Структурно-функциональная единица нервной системы. Строение и функции глии. Классификация рецепторов. Эффектор, строение, функции. Рефлекторное кольцо.<br>Оболочки спинного мозга. Как образуется и какова функция цереброспинальной жидкости. Внешнее строение спинного мозга. Строение серого вещества спинного мозга. Восходящие и нисходящие проводящие пути спинного мозга, их функция. Продолговатый мозг, его расположение, строение. Проводящие пути и ядра продолговатого мозга. Мост, его расположение и строение. Проводящие пути и ядра моста. Ромбовидная ямка. Ядра черепно-мозговых нервов, расположенных в ромбовидной ямке. Проводящие пути, ядра и связи мозжечка. Средний мозг, его расположение, строение, проводящие пути и ядра. Желудочки ствола мозга и их взаимосвязь. Отделы конечного мозга. Базальные ганглии, их характеристика и связи. Белое вещество полушарий, характеристика волокон, входящих в его состав. Борозды, извилины и доли коры больших полушарий.Архитектоника коры больших полушарий. Нейроны различных слоев коры. Периферический и центральный отдел обонятельного мозга. Распределение функций в | **44** | Контрольная работа, устный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | коре больших полушарий конечного мозга. Структуры входящие в состав лимбической системы. Боковые желудочки конечного мозга и их взаимосвязь с другими желудочками мозга. Комиссуральные проводящие пути, их функции. Ассоциативные проводящие пути, их функции. Вкусовой проводящий путь. Обонятельный поводящий путь. Зрительный проводящий путь. Слуховой проводящий путь. Вестибулярный проводящий путь. Тонкий и клиновидный пучки. Морфологические отличия симпатического и парасимпатического отделов вегетативной системы вы знаете. Фармакологические отличия симпатического и парасимпатического отделов вегетативной системы вы знаете. Локализация центрального отдела парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Строение, топография и функции симпатического ствола. Черепно-мозговые нервы: чувствительные, двигательные и смешанные.Черепно-мозговые нервы иннервирующие структуры глазницы. Образования головы, получающие иннервацию от тройничного и лицевого нервов. Иннервация структур ротовой полости. Особенности блуждающего нерва. Выход черепно-мозговых нервов на основание мозга. Чувствительные ветви шейного сплетения. Короткие ветви плечевого сплетения и зоны иннервации. Иннервация мышц, обеспечивающих сгибание и разгибание плеча. Иннервация мышц, обеспечивающих сгибание и разгибание предплечья. Иннервация мышц, обеспечивающих приведение и отведение кисти. Короткие ветви крестцового сплетения и зоны иннервации. Иннервация мышц, обеспечивающих сгибание и разгибание бедра. Иннервация мышц, обеспечивающих сгибание и разгибание голени. Иннервация мышц, обеспечивающих приведение и отведение стопы. Иннервация мышц таза. | | |
| **8** | **Органы внутренней секреции** Общие морфологические основы и функции эндокринной системы. Классификация эндокринных желез. Функции эндокринных желез. Филогенез эндокринных желез. Вещества | **14** | Устный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | химической регуляции. Основные свойства эндокринной системы. Железы внутренней секреции в спортивной деятельности. Анаболические стероиды и спорт. Морфологическая характеристика эндокринных образований, их гормоны, органы (клетки)-мишени. Биологическое действие гормонов.<br>**Органы чувств**<br>Общая характеристика органов чувств. Строение кожи. Вспомогательный аппарат глаза, глазное яблоко, зрительный проводящий путь. Вестибулярный проводящий путь.<br>Орган вкуса, вкусовой проводящий путь.<br>Строение внутреннего уха, слуховой проводящий путь. Обонятельный проводящий путь, топография рецепторов и корковых центров | | |
| | **Подготовка к зачету и экзамену** | **13** | |
| | **Итого часов** | **190** | |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.

Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно:


1. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры / М. Ф. Иваницкий; под ред. Б. А. Никитюк, А. А. Гладышевой, В. Ф. Судзиловского. – 17-е изд. – Москва: Спорт, 2023. – 624 с. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699122 (дата обращения: 12.05.2026). – ISBN 978-5-907601-22-2.
2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник для высш. учеб.заведений физ. культуры / ред.: Б.А. Никитюк, ред.: А.А. Гладышева, ред.: Ф.В. Судзиловский, М.Ф. Иваницкий. – 6-е изд. — М.: Терра-Спорт, 2003. – 624 с.
3. Самусев Р.П. Возрастная морфология (Ч.1) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Зубарева, Е.С. Рудаскова, Р.П. Самусев. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 177 с. - Режим доступа: https://rucont.ru/efd/233128/
4. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология: учебное пособие/ Р. Н. Дорохов, В. П. Губа.-М. : СпортАкадемПресс., 2002.- 236 с.
5. Дроздова, М. В. Анатомия человека: полный курс к экзамену: учебное пособие / М. В. Дроздова. – Саратов: Научная книга, 2020. – 351 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=578402 (дата обращения: 19.05.2026).
6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «РУКОНТ» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

9. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rsl.ru/

10. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: федеральный портал.- Режим доступа: http://window.edu.ru/

11. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.nlr.ru/

12. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

13. Анатомический атлас online, остеология [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://anatomyonline.ru/

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-1 | 05.005 – Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС<br>D/03.5 Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) | Знает: Медико-биологически основы эффективности различных сторон двигательной деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования<br>Умеет: Использовать современные средства и методы для определения индивидуальных, половых, возрастных, двигательных особенностей организма человека на разных этапах онтогенеза<br>Имеет опыт: Методами определения индивидуальных, половых, возрастных особенностей организма человека на разных этапах онтогенеза и алгоритмом двигательных действий |
| ОПК-1<br>ОПК-9 | 05.005 – Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС<br>D/04.5 Общепедагогическая функция. Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок | Знает: Методологические основы двигательной деятельности, возрастные и гендерные особенности организма человека на разных этапах онтогенеза. Общие закономерности роста и развития организма человека, адаптации организма к систематическим физическим нагрузкам различной направленности и интенсивности<br>Умеет: Определять анатомо-морфологические особенности в различные периоды онтогенеза и при физкультурно-спортивной деятельности, характер ее влияния на организм человека. Использовать средства и методы для определения индивидуальных, половых, возрастных, двигательных особенностей организма |

| | | |
|---|---|---|
| | | человека на разных этапах онтогенеза<br>Имеет опыт: Методами определения индивидуальных, половых, возрастных особенностей организма человека на разных этапах онтогенеза и алгоритмом двигательных действий Методиками определения биологического возраста и конституции человека |
| ПК-4 | 05.005 – Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС<br>D/02.5 (Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса) | Знает: Методологические основы двигательной деятельности, возрастные и гендерные особенности организма человека на разных этапах онтогенеза<br>Умеет: Проводить занятия с лицами различного возраста и пола, нормировать нагрузку с учетом изменений морфологических показателей<br>Имеет опыт: Применять анатомические методы исследования для установления влияния физической нагрузки на организм занимающихся |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

*7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля*

**А. Текущая аттестация**.

В соответствии с рабочей программой материал предлагается по девяти разделам, которые заканчиваются практикумами, включающими устное собеседование, письменный развернутый ответ на вопросы, тесты и т.д.

На каждом практическом занятии преподаватель проводит текущей опрос по темам раздела в разной форме – устно, контрольную работу, тестирование.

По каждому разделу проводится проверка самостоятельной работы в виде ответов на устные или письменные вопросы, проверки конспектов, рефератов, заслушивания сообщений.

**В. Промежуточная аттестация.**

Промежуточная аттестация осуществляется в виде экзамена. Во втором семестре студенты сдают курсовой экзамен по всем пройденным темам.

*7.2.2. Тестовые задания*

**А. Образец теста**

**Инструкция**: тест состоит из 50 вопросов. На его выполнение отводится 90 минут.Работа выполняется индивидуально. Ответы вписываются в предоставленные бланки ответов. Каждый вопрос предполагает 1 правильный ответ. Задания рекомендуется выполнять по порядку. Если задание не удается выполнить сразу, рекомендуется перейти к следующему. Если остается время, вернуться к пропущенным заданиям. Тест считается зачтенным, если студент дал не менее 35 правильных ответов (70%).

1.Первый чувствительный нейрон находится в:

а. передних рогах спинного мозга

б. задних рогах спинного мозга

в. боковых рогах

г.в узлах, расположенных по обеим сторонам спинного мозга

2.Какой длины достигают клетки поперечнополосатых мышц?

а.0,1 см
б.1,0 см
в.5,0 см
г.12,0 см
3.Волосы относятся к производным
а. собственно кожи
б. подкожной клетчатки
в. кожного эпителия
г. рудиментов мышечных волокон

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов)**

Тест оценивается по 2-хбалльной шкале. Студент, давший 70% и более правильных ответов, считается сдавшим тест; студент, давший менее 70% правильных ответов – не сдавшим.

Контрольные тесты по всем разделам анатомии с ответами находятся в приложении 6.

*7.2.3. Доклад*

**А. Примерная тематика докладов**

1. Место анатомии человека в образовании педагога по физической культуре
2. Строение позвоночного столба, грудной клетки
3. Общая анатомия черепа человека
4. Кости верхней и нижней конечностей
5. Кровеносная система
6. Лимфатическая система
7. Анатомия дыхательной системы (воздухоносные пути, легкие)
8. Анатомия мышечной системы
9. Пищеварительный канал (полость рта, глотка, пищевод, желудок, тонкая и толстая кишка).
10. Печень и поджелудочная железа
11. Морфология и анатомия спинного мозга
12. Спинномозговые нервы и сплетения
13. Центральная нервная система. Общий обзор головного мозга
14. Черепно-мозговые нервы
15. Локализация у человека корковых центров неспецифических функций и специфичных

для человека

16. Локализация функций в коре полушарий большого мозга. Понятие об анализаторе
17. Орган зрения
18. Орган слуха. Преддверно-улитковый аппарат
19. Орган обоняния. Орган вкуса
20. Вегетативная (автономная) нервная система
21. Эндокринная система

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов)**

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, а также в сети Интернет, и выделить наиболее важные и современные работы по теме, структурировать изложение

темы, уровень владения понятиями, качество представления доклада, умение ответить на вопросы. Доклад оценивается по 4-х балльной шкале.

**В. Описание шкалы оценивания**

Отметка «отлично» ставится, если:

– знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные,

исчерпывающие ответы на вопросы;

– студент демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий,

оперирует научными понятиями;

– доклад иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

Отметка «хорошо» ставится, если:

– знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание доклада, однако

имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;

– в докладе имеют место несущественные фактические неточности;

– недостаточно раскрыто содержание доклада.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если:

– знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности

в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы;

– при ответе на вопросы студент не может обосновать закономерности, принципы, объяснить

суть явления; допущены фактические ошибки;

– студент продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить

примеры практического использования научных знаний;

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

– не раскрыто содержание доклада, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;

– допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;

– студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений

существующих научных теорий;

– в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;

– на большую часть вопросов экзаменатора студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы;

– из представления доклада видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

*7.2.4. Устный опрос*

**А. Типовые задания**

1. Соединительная ткань
2. Общая анатомия скелета
3. Анатомия дыхательной системы (воздухоносные пути, легкие)
4. Морфология и анатомия спинного мозга

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов)**

При устном опросе развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на определенную тему, показывать его умение применять определения, термины, отвечать на дополнительные вопросы. При оценке ответа основными являются следующие критерии: 1) полнота и правильность ответа; 2) степень осознанности, понимания изученного; 3) языковое оформление ответа; 4) ответы на дополнительные

вопросы.

**В. Описание шкалы оценивания**

Отметка «отлично» ставится, если:

– изученный материал изложен полно, определения даны верно;

– ответ показывает понимание материала;

– студент может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, не только по учебнику и конспекту, но и самостоятельно составленные.

Отметка «хорошо» ставится, если:

– изученный материал изложен достаточно полно;

– при ответе допускаются ошибки, заминки, которые студент в состоянии исправить самостоятельно при наводящих вопросах;

– студент затрудняется с ответами на 1-2 дополнительных вопроса.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если:

– материал изложен неполно, с неточностями в определении понятий или формулировке определений;

– материал излагается непоследовательно;

– студент не может достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести

свои примеры;

– на 50% дополнительных вопросов даны неверные ответы.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

– при ответе обнаруживается полное незнание и непонимание изучаемого материала;

– материал излагается неуверенно, беспорядочно;

– даны неверные ответы более чем на 50% дополнительных вопросов.

Примечание. Отметки «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно» могут также выставляться не за единовременный ответ, но и за работу на семинарском занятии, при условии, если в процессе занятия не только заслушивались дополнения студента, но и осуществлялась проверка его умения применять знания на практике.

*7.2.5 Письменная (контрольная) работа*

**А. Типовые задания**

1.Строение костей пояса верхней конечности.

2.Анатомическая характеристика плечевого сустава.

3.Возможные движения в плечевом суставе (указать оси вокруг которых производятся движения)

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов**).

Оценивается по 4-хбалльной шкале. В критерии оценки знаний по зачету

входят:

1.уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой;

2. полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного;

3. обоснованность, четкость, краткость изложения ответа;

4. ответы на дополнительные вопросы.

**В. Описание шкалы оценивания**

**Оценка «отлично» ставится, если:** дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном раскрытии проблемы. Знание проблемы демонстрируется на фоне понимания ее в системе изучаемой науки и деятельности специалиста в области ФКиС. Письменный ответ формулируется в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует.

**Оценка «хорошо» ставится, если:** дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании изучаемыми понятиями. Письменный ответ формулируется в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует профессионально-педагогическую позицию студента. Допущены ошибки в формулировке проблемы, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

**Оценка «удовлетворительно» ставится, если:** дан неполный ответ, логика, и последовательность изложения имеют существенные нарушения, допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемой проблемы, вследствие непонимания студентом ее существенных и несущественных признаков. В ответе отсутствуют выводы. Письменная работа требует поправок, коррекции.

**Оценка «неудовлетворительно» ставится, если:** дан неполный ответ (или ответ отсутствует), представляющий собой разрозненные отрывочные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определении проблемы. Присутствует нелогичность изложения. Письменный текст оформлен с орфографическими ошибками. Отсутствуют выводы.

*7.2.6. Вопросы к зачету*

**А. Вопросы к зачету.**

**а) Типовые вопросы**

Раздел 1. **ОСНОВЫ АНАТОМИИ**

1. Анатомия человека, как наука. Предмет, задачи и методы анатомии.
2. Оси, плоскости и движения тела человека (примеры).
3. Понятия «орган», «система органов» и «аппараты органов» (примеры).
4. Клетка: строение, функции.
5. Ткани, их классификация.
6. Понятие «адаптация», ее биологическая основа.
7. Компенсаторные, приспособительные процессы организма.
8. Этапы развития онтогенеза. Влияние факторов на формирование организма (биотические, абиотические).

Раздел 2. ОСТЕОСИНДЕСМОЛОГИЯ

9. Скелет, общая характеристика и функции.

10. Кость как орган, рост и развитие костей.
11. Классификация костей, химический состав.
12. Изменения в костях при целенаправленных физических нагрузках.
13. Изменения в суставах и связочном аппарате при занятиях спортом.
14. Виды соединений костей: прерывные (синовиальные) и непрерывные (примеры).
15. Классификация суставов.
16. Влияние формы сустава на выполняемую функцию (примеры).
17. Скелет туловища: строение и отличительные особенности позвонков различных отделов; грудная клетка (грудина, ребра, и их соединения)
18. Позвоночный столб, как целое, возможные движения, отделы. Изгибы позвоночного столба и их образование.
19. Скелет головы. Строение костей мозгового отдела черепа: лобная, затылочная, височная, теменная.
20. Строение костей лицевого отдела черепа: верхняя челюсть, носовая кость, слёзная кость, скуловая, нёбная кость, нижняя челюсть, сошник.
21. Строение основания черепа (внутреннее, наружное).
22. Соединения костей черепа. Височно-нижнечелюстной сустав, строение, возможные движения.
23. Контрфорсы, пневматические (воздухоносные) кости, их значение и функции. Возрастные, половые особенности строения черепа.
24. Строение костей пояса верхней конечности: ключица, лопатка.
25. Грудино-ключичный и акромиально-ключичный суставы, строение, возможные движения, укрепляющий аппарат.
26. Строение костей свободной верхней конечности: плечевая кость, кости предплечья – лучевая и локтевая.
27. Плечевой сустав, строение, возможные движения, укрепляющий аппарат.
28. Локтевой сустав, строение, возможные движения, укрепляющий аппарат.
29. Кости кисти: запястье, пястье и фаланги пальцев.
30. Лучезапястный сустав, строение, возможные движения, укрепляющий аппарат.
31. Строение костей пояса нижней конечности: подвздошная кость, лобковая кость, седалищная кость.
32. Крестцово-подвздошный сустав, строение, возможные движения, укрепляющий аппарат.
33. Строение костей свободной нижней конечности: бедренная кость, кости голени: большеберцовая кость и малоберцовая кость, кости стопы.
34. Тазобедренный сустав, строение, возможные движения, укрепляющий аппарат.
35. Коленный сустав, строение, возможные движения, укрепляющий аппарат.
36. Голеностопный сустав, строение, возможные движения, укрепляющий аппарат.

## Раздел 3. МИОЛОГИЯ

1. Классификация мышечных тканей по строению.
2. Внешнее строение и функции скелетных мышц.

3. Мышца как орган, сократительная единица – мышечное волокно, строение.
4. Характеристика белых и красных мышечных волокон.
5. Внутримышечная и межмышечная координация (примеры).
6. Сухожилия мышц, их строение и классификация.
7. Классификация мышц.
8. Состояния мышц. Примеры из ИВС.
9. Мышцы антагонисты, синергисты, агонисты.
10. Вспомогательные аппараты мышц.
11. Мышцы спины, название, начало, прикрепление, функции.
12. Собственно дыхательные мышцы, название, начало, прикрепление, функции.
13. Мышцы живота и брюшного пресса. Названия, начало, прикрепление, функции. Соединительнотканные образования (слабые места) мышц живота.
14. Мышцы головы. Названия, начало, прикрепление, функции.
15. Мимические мышцы, их названия, начало, прикрепление, функции.
16. Поверхностные и глубокие мышцы шеи. Названия, начало, прикрепление, функции.
17. Мышцы, прикрепляющиеся к подъязычной кости, их названия, начало, прикрепление, функции.
18. Мышцы пояса верхней конечности. Названия, начало, прикрепление, функции.
19. Мышцы плеча, предплечья. Названия, начало, прикрепление, функции.
20. Мышцы кисти. Названия, начало, прикрепление, функции.
21. Фасции и топография мышц верхней конечности.
22. Мышцы пояса нижней конечности. Названия, начало, прикрепление, функции.
23. Мышцы бедра: передней, задней, медиальной групп. Названия, начало, прикрепление, функции.
24. Мышцы голени: передняя, задняя и латеральная группы. Названия, начало, прикрепление, функции.
25. Мышцы и своды стопы. Названия, начало, прикрепление, функции.
26. Фасции и топография мышц нижней конечности.
27. Адаптационные изменения в мышцах при статической и динамической нагрузке.

## Раздел 4. ДИНАМИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ

1. Динамическая анатомия. Методы исследования.
2. Классификация движений.
3. Виды работы, режимы работы мышц.
4. Анатомический анализ статических упражнений (на примере виса).
5. Анатомический анализ статических упражнений (на примере гимнастического моста).
6. Анатомический анализ статических упражнений (на примере стойки).
7. Анатомический анализ статических упражнений (на примере упора).
8. Анатомический анализ статических упражнений (на примере шпагата).
9. Общая характеристика и структура ходьбы.

10. Анатомический анализ двухопорного периода ходьбы.
11. Анатомический анализ одноопорного периода ходьбы
12. Анатомический анализ фазы полета в беге.
13. Анатомический анализ одноопорного периода в беге.
14. Анатомический анализ вращательных движений.
15. Общая характеристика прыжка в длину с места.
16. Общая характеристика действующих на тело сил (внешних, внутренних).
17. Понятие о центре тяжести тела человека.
18. Площадь опоры, виды равновесия.
19. Открытые и закрытые кинематические цепи.
20. Характеристика рычага первого рода («равновесия»). Привести примеры.
21. Характеристика рычага второго рода («рычаг силы»). Привести примеры.
22. Характеристика рычага второго рода («рычаг скорости»). Привести примеры.

**б) Критерии оценивания компетенций (результатов)**.

Оценивается по 4-хбалльной шкале. В критерии оценки компетенций по зачету входят:

1.уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой;

2. полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного;

3. обоснованность, четкость, краткость изложения ответа;

4. ответы на дополнительные вопросы.

**в) Описание шкалы оценивания**

«Зачтено» ставится, если:

- знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание 3-х вопросов, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;
– в ответе имеют место несущественные фактические неточности;
- недостаточно раскрыто содержание по одному из вопросов;
– в ответе делаются не вполне законченные выводы или обобщения.

«Не зачтено» ставится, если:

– не раскрыто содержание вопросов билета, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;
– допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;
– студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;
– в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;
– на большую часть дополнительных вопросов экзаменатора студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы.

*7.2.7. Вопросы к экзамену*

**А. Экзаменационные вопросы**

**а) Типовые вопросы.**

1. Предмет, задачи анатомии, ее связь с практическими дисциплинами.
2. Понятие «орган», «система органов», «аппарат органов», «организм».
3. Биологические ткани, их общая характеристика, функции, классификация.

4. Клетка, ее строение и функции
5. Формообразующая роль функции на примере строения сустава. Оси, плоскости, основные движения в суставах
6. Развитие костей. Рост костей в длину и ширину
7. Общий план строения непрерывных соединений, их классификация
8. Строение синовиальных соединений. Классификация суставов
9. Кость как орган. Надкостница, надхрящница, строение и функции
10. Виды адаптации, их характеристика
11. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием направленных тренировок
12. Позвоночный столб как целое. Строение, формирование изгибов
13. Позвоночный столб. Особенности строения позвонков различных отделов
14. Соединение ребер с позвонками и грудиной, укрепляющий аппарат, мышцы, участвующие в этих движениях, их иннервация и кровоснабжение
15. Грудная клетка в целом, ее возрастные особенности
16. Грудная клетка: строение, функции
17. Грудино-ключичный сустав: строение, связки, возможные движения, мышцы их выполняющие, иннервация и кровоснабжение
18. Плечевой сустав: строение, связки, возможные движения, мышцы их выполняющие, иннервация и кровоснабжение
19. Локтевой сустав: строение, связки, возможные движения; мышцы, их выполняющие, иннервация и кровоснабжение
20. Суставы и соединения костей предплечья, возможные движения, мышцы их выполняющие, иннервация и кровоснабжение
21. Кости кисти: соединения, возможные движения в лучезапястном суставе, мышцы, их осуществляющие, иннервация и кровоснабжение
22. Тазовые кости. Таз как целое, половые особенности
23. Тазобедренный сустав: строение, связки, возможные движения, мышцы их выполняющие, их иннервация и кровоснабжение
24. Коленный сустав: строение, связки, возможные движения, мышцы их выполняющие, их иннервация и кровоснабжение
25. Голеностопный сустав: строение, связки, возможные движения, мышцы, мышцы их выполняющие, их иннервация и кровоснабжение
26. Стопа, ее суставы, укрепляющий аппарат и своды
27. Соединение черепа и позвоночного столба, возможные движения и укрепляющий аппарат
28. Кости мозгового черепа, их строение.
29. Кости лицевого черепа, их строение. Глазница
30. Строение внутреннего основания черепа
31. Контрфорсы, их значение. Характеристика пневматических костей черепа
32. Мышца как орган. Классификация мышц
33. Виды мышечных тканей, их строение, особенности, иннервация
34. Микроскопическое строение поперечнополосатого мышечного волокна. Характеристика красных и белых мышечных волокон
35. Вспомогательные аппараты мышц
36. Межмышечная координация, синергизм и антагонизм мышц

37. Мышцы спины. Их роль в формировании осанки и физиологических изгибов позвоночного столба
38. Мышцы шеи (упражнения для их развития).
39. Дыхательные мышцы, их иннервация и кровоснабжение
40. Полость рта, глотка, ее строение и функции
41. Миндалины глотки, групповые фолликулы, их функциональное значение
42. Пищевод, желудок, строение и топография
43. Отличия тонкого кишечника от толстого (строение, функции)
44. Печень (строение, функции, топография, иннервация и кровоснабжение). Печеночная долька
45. Железы пищеварительной системы: строение, функции, иннервация и кровоснабжение
46. Брюшина, плевра, перикард – строение, функции
47. Полость носа: стенки, функции, воздухоносные пазухи
48. Гортань: строение, участие в голосообразовании. Мышечный аппарат, иннервация
49. Легкие: макроскопическое строение, функции. Ацинус
50. Выделительные системы организма: общая характеристика, иннервация и кровоснабжение
51. Почка, ее фиксирующий аппарат. Нефрон
52. Макроскопическое строение почки, иннервация и кровоснабжение
53. Мочеточник, мочевой пузырь, мочеиспускательный канал: строение, топография. Отличие мужского от женского.
54. Мужская половая система, строение наружных половых органов
55. Строение яичка, оболочки, гормоны
56. Строение яичника, гормоны, созревание яйцеклетки
57. Матка: фиксирующий аппарат, иннервация, кровоснабжение
58. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам
59. Места прижатия артерий при кровотечениях
60. Круги кровообращения, их характеристика, функции
61. Строение стенки кровеносных (артериальных и венозных) сосудов
62. Кровь, лимфа: состав, функции, характеристика клеточных элементов
63. Венозная система: общий план строения. Система воротной вены
64. Лимфатическая система: общая характеристика, функции, строение лимфатического узла
65. Строение стенки сердца
66. Внешнее строение сердца, его топография. Перикард.
67. Клапанный аппарат сердца: топография, строение
68. Проводящая система сердца
69. Нервная ткань. Структурно-функциональная единица НС
70. Общий план строения и функции нервной системы. Простая рефлекторная дуга
71. Оболочки головного и спинного мозга, синусы твердой мозговой оболочки
72. Спинной мозг, его развитие, макроскопическое строение
73. Топография и образования белого и серого вещества спинного мозга
74. Спинномозговые нервы: образование, ветви

75. Продолговатый мозг: образования (части), ядра, связь с другими отделами мозга
76. Топография ядер ромбовидной ямки
77. Задний мозг: образования (части), ядра, связь с другими отделами мозга
78. Средний мозг: образования (части), ядра, связь с другими отделами мозга
79. Промежуточный мозг: отделы, функции, связи с другими отделами мозга
80. Конечный мозг, его макроскопическое строение
81. Базальные ядра, их функция. Белое вещество конечного мозга
82. Желудочки головного мозга, топография и взаимосвязь
83. Коммиссуральные и ассоциативные пути головного и спинного мозга
84. Проекционные пути головного и спинного мозга
85. Двигательные черепные нервы, топография ядер, зона иннервации
86. X пара черепных нервов – зона иннервации
87. Общая характеристика частей вегетативной нервной системы
88. Шейное сплетение: зоны иннервации
89. Плечевое сплетение: ветви, зона иннервации
90. Поясничное сплетение: ветви, зона иннервации
91. Крестцовое сплетение: ветви, зона иннервации
92. Орган зрения: строение глазного яблока, кровоснабжение, проводящий путь
93. Орган слуха: строение, проводящий путь
94. Кожа, ее строение, функции
95. Орган вкуса: строение
96. Орган обоняния: строение, проводящий путь
97. Понятие об открытых и закрытых кинематических цепях. Закономерности работы мышц в этих цепях (с примерами из ИВС).
98. Анатомическая характеристика различных висов (по схеме)
99. Анатомическая характеристика статических упражнений по схеме (на примере различных стоек)
100. Анатомическая характеристика статических упражнений по схеме (на примере различных упоров)
101. Анатомическая характеристика статических упражнений по схеме (на примере упражнений «мост», «шпагат»)
102. Сравнительная характеристика различных видов ходьбы
103. Преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц (с примерами из ИВС)
104. Движения в суставах нижней конечности при выполнении «рабочего движения» из ИВС
105. Железы внутренней секреции, топография, гормоны, функции
106. Характеристика рычага 1 рода (с примерами из ИВС)
107. Характеристика рычага 2 рода (с примерами из ИВС)
108. Общая характеристика вращательных движений. Сальто назад

**б) Критерии оценивания компетенций (результатов**).

Оценивается по 4-хбалльной шкале. В критерии оценки компетенций по экзамену входят:

1.уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой;

2. полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного;

3. обоснованность, четкость, краткость изложения ответа;

4. ответы на дополнительные вопросы.

**в) Описание шкалы оценивания**

Отметка «отлично» ставится, если:

- знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные, заданные экзаменатором;

- студент при ответах на вопросы демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями;

- при ответе на вопросы используются данные из дополнительной литературы;

- ответ иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения;

- студент демонстрирует умение вести научную дискуссию.

Отметка «хорошо» ставится, если:

- знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание билета, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;

– в ответе имеют место несущественные фактические неточности;

- недостаточно раскрыто содержание по одному из вопросов билета;

– в ответе делаются не вполне законченные выводы или обобщения.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если:

– знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы;

– при ответе на вопросы билета студент не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления; допущены фактические ошибки;

– студент продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

– не раскрыто содержание вопросов билета, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;

– допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;

– студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;

– в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;

– на большую часть дополнительных вопросов экзаменатора студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы.

Экзаменационные билеты по анатомии находятся в приложении 7.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ

*Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины*

**Основная литература**

1. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и

спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры / М. Ф. Иваницкий; под ред. Б. А. Никитюк, А. А. Гладышевой, В. Ф. Судзиловского. – 17-е изд. – Москва: Спорт, 2023. – 624 с. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699122 (дата обращения: 12.05.2026). – ISBN 978-5-907601-22-2.

2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник для высш. учеб.заведений физ. культуры / ред.: Б.А. Никитюк, ред.: А.А. Гладышева, ред.: Ф.В. Судзиловский, М.Ф. Иваницкий. – 6-е изд. — М.: Терра-Спорт, 2003. – 624 с.

3. Самусев Р.П. Возрастная морфология (Ч.1) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Зубарева, Е.С. Рудаскова, Р.П. Самусев. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 177 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/233128

**Дополнительная литература**

4. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология: учебное пособие/ Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М. : СпортАкадемПресс., 2002.- 236 с.

5. Дроздова, М. В. Анатомия человека: полный курс к экзамену: учебное пособие / М. В. Дроздова. – Саратов: Научная книга, 2020. – 351 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=578402 (дата обращения: 19.05.2026).

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНОЙ СЕТИ INTERNET, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
3. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rsl.ru/
4. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.nlr.ru/
5. Library.ru [Электронный ресурс]: информационно-справочный портал.- Режим доступа: http://www.library.ru/
6. _Российское образование [Электронный ресурс]: федеральный портал.- Режим доступа: http://www.edu.ru/
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: федеральный портал.- Режим доступа: http://window.edu.ru/
8. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.nlr.ru/
9. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Анатомический атлас online, остеология [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://anatomyonline.ru/
2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека [Электронный ресурс]: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / ред.: Б.А. Никитюк, ред.: А.А. Гладышева, ред.: Ф.В. Судзиловский, М.Ф. Иваницкий .— 14-е изд. — М.: Спорт, 2014 .— 624

с.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641133

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Студентам при освоении курса дисциплины «Анатомия и морфология человека» с самого начало необходимо обратить внимание на усвоение сложных анатомических понятий, терминов, механизмов, закономерностей и т.д. Их непонимание серьезно усложнит все освоение курса, построенного по принципу преемственности тем, разделов.

Студентам следует усвоить основные понятия по важным разделам дисциплины.

Изучая анатомию, недостаточно пользоваться только препаратами, рисунками, атласами, книгами, а необходимо все изучение вести также и на живом человеке. Для спортсмена такое изучение имеет большое значение. В своей практической деятельности он имеет дело всегда с живым человеком. Поэтому весь процесс изучения анатомии должен быть направлен на изучение живого человеческого тела. В первую очередь это касается изучения двигательного аппарата. Рассматривая любой костный препарат, прежде всего, необходимо ясно себе представить, где данный орган, например, та или иная кость, находится у живого человека. Нужно научиться находить на живом человеческом теле все наиболее выступающие костные образования, щели крупных суставов, уметь определять положение мышц и понимать их значение для наружной поверхности тела. Прощупывая поверхностные мышцы, необходимо научиться определять их состояние. Изучая кровеносные сосуды, артерии и вены, изучая нервы, следует определять их проекцию на наружную поверхность тела, необходимо выучиться определять по пульсации ход крупных артериальных стволов, знать просвечивающие сквозь толщу кожи вены. При изучении внутренних органов, в частности при изучении легких, печени, желудка, кишечника, а также сердца, органов шеи необходимо ясно представлять себе их положение на живом человеке. То же самое касается изучения головного и спинного мозга, проекции долей полушарий мозга, проекции мозжечка, продолговатого мозга и других крупных образований. Это относится к некоторым образованиям органов чувств. Например, изучая полукружные каналы внутреннего уха, необходимо ясно представлять себе, где они находятся у живого человека. В результате систематически проведенного изучения анатомии на живом человеке можно в наибольшей мере достигнуть понимания его внутреннего строения по его внешней форме. Только такое изучение действительно полезно и дает знания, необходимые для жизни.

В конце каждого раздела студенты готовят к практикуму, все пройденные вопросы по разделу.

При подготовке к практикуму надо уделить внимание основным понятиям, законам, механизмам, рассмотренным в разделе. Несданные практикумы и практические занятия отрабатываются студентами индивидуально.

Для обеспечения подготовки студентов к занятиям и отработкам на стенде вывешиваются календарно-тематические планы.

# 11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Таблицы по всем разделам анатомии.
2. Муляжи по всем разделам анатомии.
3. Трупный материал по всем разделам анатомии.
4. Скелеты, отдельные кости скелета человека.
5. Антропометрический инструментарий.
6. Методические пособия по опорно-двигательному аппарату, внутренним органам, эндокринной системе, нервной системе, к практическим занятиям на электронных носителях.
7. Витрины с рентгенологическими снимками.
8. Планшеты по всем разделам анатомии.
9. Музейные препараты по всем разделам анатомии.
10. Мультимедийные атласы анатомии и морфологии человека.

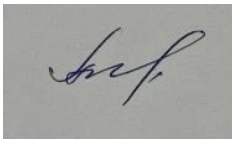
| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № В (Д) - помещение для занятий лекционного типа | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 100; для преподавателя – 1. Учебная настенная доска для мела Перечень технических средств обучения: ноутбук Samsung NP-300E5A-A03RU,проектор Aser X110pDLP (переносной), экран |
| 2. | Аудитория № 40,42,61,62 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест в каждой аудитории: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 3. | Аудитория № 42 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

**Лицензионное программное обеспечение дисциплины**

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано

Ответственный за ОПОП
к.п.н., доцент  И. В. Антипенкова

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра АНАТОМИИ И БИОМЕХАНИКИ

Рабочая программа обсуждена
на заседании кафедры

«14» ____мая_____ 2026 г.
Протокол №14
Заведующий кафедрой О.М. Бубненкова
_____

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
_____А. В. Мазурина
«28» ____мая_____ 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# БИОМЕХАНИКА

основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки: **49.03.01 «Физическая культура»**

**Направленность (профиль программы) «Физкультурно-оздоровительные технологии»**

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: за*очная*
курс – 2,3
семестр – 4,5
Итоговая форма контроля: *контрольная работа, экзамен*

Программу разработал:
к.п.н., доцент Чернышева М.Д.

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования…..……. 3
2. Результаты обучения по дисциплине …….……. 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ……..…… 4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы …..… …..……. 5
5. Содержание дисциплины ……. 5
5.1. Количество часов, отведенных на занятия по дисциплине…. 5
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий……. 6
6. Самостоятельная работа студентов …….…… 17
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации 22
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины…… 22
7.2. Типовые контрольные задания и иные материалы…….. 24
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля.. 24
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине…….. 25
7.2.3. Доклад…… 26
7.2.4. Устный опрос…… 27
7.2.5. Письменная (контрольная) работа……. 29
7.2.6. Вопросы к зачету…….. 31
8. Перечень основной и дополнительной литературы ……. 33
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ……..… 34
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……. 34
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины …….. 35

## 1. ВЫПИСКА ИЗ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

| **Типы задач профессиональной деятельности** | **Направленность (профиль)** |
|---|---|
| Педагогический<br>Рекреационный<br>Организационно-методический<br>Организационно-управленческий<br>Научно-исследовательский | Физкультурно-оздоровительные технологии |

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

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

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

ОПК-11 – Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом:

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| Знать:<br>Основы биомеханики | Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, | УК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| | D/04.5 | |
| Закономерности возрастного развития различных систем организма человека | Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, D/01.5 | ОПК-9 |
| Сенситивные периоды развития физических способностей | Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, D/02.5 | ОПК-11 |
| Уметь:<br>Давать разъяснения населению по корректировке техники выполнения двигательных действий | Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, D/04.5 | УК-1 |
| - Организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности | Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, D/01.5 | ОПК-9 |
| - Координировать действия детей, подростков при выполнении комплексов упражнений, выявлять ошибки в технике двигательных действий | Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, D/02.5 | ОПК-11 |
| Иметь опыт:<br>- Разбор ошибок в выполнении населением двигательных действий, оказание методической помощи населению при изучении и совершенствовании техники двигательных действий | Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, D/04.5 | УК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| - Контроль выполнения программы мероприятия по физическому воспитанию населения | Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, D/01.5 | ОПК-9 |
| -Контроль физической готовности детей и подростков к выполнению занятия по программам детского и подросткового фитнеса | Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта, D/02.5 | ОПК-11 |

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Биомеханика относится к обязательной части блока Б1. О. 11

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2,3 курсе (4,5 семестрах) на заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – экзамен (5 семестр).

Биомеханика является одной из теоретических дисциплин в курсе профессиональной подготовки специалистов в области адаптивной физической культуры.

Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки студента по анатомии, физике и физиологии.

Биомеханика является основой для изучения таких дисциплин, как теория и методика базовых видов спорта.

Рабочая программа по курсу «Биомеханика» имеет трудоемкость, равную 3 зачетным единицам.

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Объем дисциплины | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 4 | 5 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателей с обучающимися | | 23 | 9 | 14 |
| лекции | | 8 | 2 | 6 |
| практические занятия | | 6 | 4 | 2 |
| Внеаудиторная работа (всего): | | 9 | 3 | 6 |
| индивидуальная работа обучающихся с преподавателем | | 7 | 3 | 4 |
| групповые консультации | | 2 | | 2 |
| Промежуточная аттестация (зачет / экзамен) | | 9 | | 9 |
| Самостоятельная работа | | 85 | 30 | 55 |
| Общая трудоемкость дисциплины | часы | 108 | 36 | 72 |
| | ЗЕ | 3 | | |

**Виды учебной работы**

К основным формам учебной работы относят лекции, практические и семинарские занятия, самостоятельную работу студентов, индивидуальные и групповые консультации, а также дополнительные виды учебной работы.

Лекция – это форма учебного занятия, где изучаются основы теории учебного предмета. Лекция дает глубокие и разносторонние знания, максимально способствует воспитанию и развитию студентов.

Семинарские занятия являются гибкой формой обучения, предполагающей наряду с направляющей ролью преподавателя интенсивную самостоятельную работу. Семинар связан со всеми видами учебной работы, прежде всего с лекциями и самостоятельными занятиями студентов.

Практические занятия занимают существенное место в подготовке студента к профессиональной деятельности. Значительную часть их объема составляет выполнение расчетно-графических заданий и биомеханических анализов спортивных упражнений, имеющих важнейшее значение для усвоения программного материала.

Самостоятельная работа – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия

Самостоятельная работа студентов наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. Самостоятельная работа выполняется с использованием опорных дидактических материалов, призванных корректировать работу студентов и совершенствовать ее качество.

Консультации. На консультациях рассматриваются вопросы, касающиеся организации, и методики внеаудиторной самостоятельной работы студентов, связанные с уточнением тех или иных научных данных, новых для студента понятий, методов решения задач; даются сведения о дополнительной литературе.

К дополнительным формам учебной работы относятся подготовка комплексного методического обеспечения: написание учебников и учебных пособий, конспектов лекций, разработка учебно-методических материалов по проведению всех видов занятий, подготовка методических материалов по всем видам и формам контроля знаний. Также к данному виду работы относится составление рабочих учебных программ по дисциплине, изучение и внедрение в практику образовательного процесса новых форм и методик преподавания, эффективного использования новых информационных технологий и технических средств обучения.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Количество часов, отведенных на занятия по дисциплине

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Аудиторные занятия (час) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практич. занятия | Самостоят. работа |
| **Раздел 1. Введение в биомеханику. История развития науки и ее современное состояние** | **5** | 1 | | 4 |
| 1.1. Введение в биомеханику. История развития науки и ее современное состояние | | 1 | | 4 |
| **Раздел 2. Характеристики движения** | **17** | **1** | **2** | **14** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **спортсмена** | | | | |
| 2.1. Характеристики движения спортсмена | | 1 | | |
| 2.2. Определение кинематических характеристик по промеру спортивного упражнения | | | 2 | 14 |
| **Раздел 3. Строение и свойства опорно-двигательного аппарата человека** | **18** | **2** | **2** | **14** |
| 3.1. Строение и свойства опорно-двигательного аппарата человека | | 2 | | |
| 3.2. Масс-инерционные характеристики тела человека и определение ОЦТ аналитическим способом | | | 2 | 14 |
| **Раздел 4. Состав, система и структура двигательного действия. Управление двигательными действиями спортсмена. Виды спортивных упражнений** | **27** | **2** | **2** | **23** |
| 4.1. Состав, система и структура двигательного действия. Управление двигательными действиями спортсмена | | 2 | | |
| 4.2. Биомеханический анализ различных спортивных упражнений | | | 2 | 23 |
| **Раздел 5. Биомеханические основы проявления физических качеств и технико-тактической подготовленности спортсменов, основы биомеханического контроля** | **20** | **2** | | **18** |
| 5.1. Биомеханические основы проявления физических качеств и технико-тактической подготовленности спортсменов, основы биомеханического контроля | | 2 | | 18 |
| **Раздел 6. Индивидуальные и групповые особенности моторики. Спортивный отбор** | **12** | - | - | 12 |
| Подготовка к экзамену | **9** | | | 9 |
| **ИТОГО** | **108** | **8 (57%)** | **6 (43%)** | **94** |

Примечание: 2* - количество часов занятий, проводимых в интерактивной форме (10 часов, 29,4%)

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

*5.2.1. Содержание лекционных занятий (8 часов)*

**Раздел I. ВВЕДЕНИЕ В БИОМЕХАНИКУ. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ЕЕ СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ (1 час)**

**Лекция 1. Введение в биомеханику. История развития науки и ее современное состояние** Основные понятия биомеханики и биомеханики спорта. Исторические направления в развитии биомеханики. Современный этап развития науки. Определение биомеханики и биомеханики спорта.

Общая и частная задачи биомеханики. Основная теория биомеханики – системно-структурный подход Д.Д.Донского.

Исторические направления в развитии биомеханики и современное состояние науки. Предпосылки развития биомеханики в древнем мире: Аристотель, Архимед, Клавдий Гален. Развитие в эпоху Возрождения: Леонардо да Винчи, Г.Галилей, И.Ньютон. Возникновение биомеханики как науки – Д.А.Борелли, Э.Майбридж, братья Вебер. В.Брауне и В.Фишер. Возникновение отечественной биомеханики – П.Ф.Лесгафт, И.М.Сеченов, И.П.Павлов, Н.А.Бернштейн, К.Э.Циолковский, В.М.Зациорский, Д.Д.Донской, Г.И.Попов, В.Б.Коренберг, В.К.Бальсевич.

Связь биомеханики с другими науками.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: основные понятия биомеханики и биомеханики спорта – определение, предмет и объект изучения, основная теория; направления и этапы развития биомеханики, современное состояние науки; умений: уметь формулировать общую и частные задачи биомеханики спорта, разъяснять суть основной теории биомеханики; навыков: определять биомеханические особенности выполнения физических упражнений и формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

**Раздел II. ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИЖЕНИЯ СПОРТСМЕНА (2 часа)**

**Лекция 1. Характеристики движения спортсмена (1 час)**

Основные понятия механики. Кинематические характеристики движения спортсмена. Динамические характеристики движения спортсмена. Понятие о видах механического движения, материальном теле, системе отсчета расстояния и времени.

Кинематические характеристики: пространственные (координата, траектория, путь, перемещение), временные (момент времени, длительность движения, темп, ритм, период вращения, частота вращения), пространственно-временные (угловая и линейная скорость и ускорение).

Динамические характеристики: инерционные (масса, инерция, инертность тела, момент инерции при вращательном движении, импульс тела), силовые (внешние и внутренние силы, момент силы, момент импульса силы, градиент силы) и энергетические (работа, мощность, энергия).

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: знать основные группы характеристик движения спортсмена; умений: уметь определять вид механического движения при выполнении спортивного упражнения; навыков: определять перечень кинематических и динамических характеристик, формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

**Раздел III. СТРОЕНИЕ И СВОЙСТВА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЧЕЛОВЕКА (2 часа)**

**Лекция 2. Строение и свойства опорно-двигательного аппарата человека (2 часа)**

Строение, функции и свойства компонентов опорно-двигательного аппарата. Биомеханическая система: звено, пара, цепь. Рычаги и маятники в теле человека.

Строение, свойства и функции составляющих опорно-двигательного аппарата: биологические и механические свойства костей, мышц (возбудимость, сократимость, релаксация, упругость, прочность, твердость, жесткость, пластичность, вязкость, демпфирование, механический импеданс), суставов, связок и сухожилий. Трехкомпонентная модель мышцы. Способы изучения свойств опорно-двигательного аппарата.

Биомеханическое звено, пара, цепь (открытая и закрытая). Степени свободы движения в суставах. Определение количества степеней свободы в цепи.

Движения звеньев тела человека по механизму рычага (1, 2 и 3 рода) и маятника (период качения, гармонические колебания, механический резонанс).

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: знать особенности эволюционной адаптации опорно-двигательного аппарата человека к прямохождению и воздействию гравитации; умений: уметь определять вид действующей нагрузки на опорно-двигательный аппарат для предотвращения травматизма; навыков: рассчитывать силу мышцы или мышечной группы, участвующей в движении рычага, формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

**Раздел IV. СОСТАВ, СИСТЕМА И СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ. УПРАВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ СПОРТСМЕНА. ВИДЫ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (2 часа)**

**Лекция 3. Состав, система и структура двигательного действия. Управление двигательными действиями спортсмена**

Состав системы движений: подсистемы и элементы движений в пространстве (суставное движение) и во времени (фаза, период, цикл и двигательный акт). Система движений и системообразующие связи.

Структура движений и ее виды: двигательная (кинематическая, динамическая, энергетическая), информационная (сенсорная, психологическая и эффекторная), обобщенная (координационная, ритмическая, фазовая).

Человек как самоуправляющая система: аппарат управления и исполнения. Цель управления, программа поведения, конечный результат. Потоки информации и их преобразование. Воздействия управляющие и сбивающие. Способы организации управления в самоуправляемых системах. Незамкнутые и замкнутые каналы связи. Обратная связь: внешнее и внутреннее кольцо, центральный и периферический контуры управления. Уровни управления движениями.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: принципы подразделения двигательного действия на фазы; умений: выделять пространственные и временные элементы системы двигательного действия;

навыков: определять пространственную, временную, пространственно-временную, силовую и энергетическую структуры двигательного действий, формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

**Раздел V. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ОСНОВЫ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ (2 часа)**

**Лекция 4. Биомеханика физических качеств**

Биомеханические основы проявления физических качеств. Биомеханические показатели технико-тактической подготовленности спортсмена и команды. Биомеханический контроль в спорте.

Понятие о моторике человека как о совокупности его двигательных возможностей. двигательные качества как качественно различные стороны моторики.

Биомеханическая характеристика силовых способностей: собственно-силовых, скоростно-силовых, силовой выносливости. Факторы, обуславливающие проявление силовых способностей. Зависимость силы действия от параметров двигательного задания: массы, скорости, направления движений. Положение тела и сила действия.

Биомеханическая характеристика скоростных способностей: время реакции (простой, сложной, фазы реакции), время одиночного движения и частота движения. Факторы, обуславливающие проявление скоростных способностей.

Биомеханическая характеристика выносливости, факторы, обуславливающие ее проявление. Основы эргометрии. Особенности тренировки в видах спорта, требующих проявление выносливости. Проблема экономизации спортивной техники.

Биомеханическая характеристика гибкости. Факторы, обуславливающие проявление гибкости. Суставная, пассивная и активная гибкость.

Ловкость, виды координационных способностей.

**Биомеханическая характеристика технико-тактической подготовленности спортсмена и команды**

Понятие «техника». Количественные показатели технической подготовленности: тренировочный и соревновательный объем техники, арсенал вида спорта, разносторонность и рациональность техники.

Качественные показатели технической подготовленности: эффективность, ее определение (абсолютная, сравнительная, реализационная), освоенность (стабильность, устойчивость, автоматизированность, сохранение и восстановление двигательного навыка после перерывов).

Пути повышения технической подготовленности в сложнокоординационных, скоростно-силовых, игровых видах спорта и видах спорта, требующих проявления выносливости.

Характеристика тактической подготовленности спортсмена. Понятие «тактика». Тактический ход, вариант, комбинация.

Объем, разносторонность и рациональность тактики. Эффективность и освоенность тактики.

**Биомеханический контроль в спорте** Понятия «тест», «тестирование». Критерии добротности (аутентичности) тестов: трудность, длина, время и скорость теста; информативность (логическая и эмпирическая), надежность (стабильность, воспроизводимость и эквивалентность)

Шкалы измерений: наименований, порядка, интервалов и отношений. Погрешности измерений.

Тестирование двигательных способностей. Тесты, определяющие уровень развития силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.

Автоматизация биомеханического контроля. Общая схема строения измерительной системы: датчик, передатчик, приемник, усилитель, обрабатывающее и запоминающее устройство.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: особенности проявления различных сторон моторики человека, понятия техники и тактики; умений: определять параметрические и непараметрические зависимости в проявлении физических качеств, перечень показателей технико-тактической подготовленности спортсмена и команды; навыков: выбирать интересующий перечень показателей, организовывать исследование, владеть перечнем методик для определения биомеханических показателей физической и технико-тактической подготовленности, формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

*5.2.2. Содержание практических занятий (6 часов)*

**Раздел II. ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИЖЕНИЯ СПОРТСМЕНА (2 часа,** из них 2 часа – интерактивная форма обучения – «круглый стол», «мозговой штурм», карты опроса, консультации и тестирование по электронной почте**)**

*Практическое занятие 1. Изготовление промера.*

Виды движений, рассматриваемые механикой. Пространственные и временные характеристики движений.

Расчетно-графическая работа №1. Изготовление промера поступательного движения. По материалам видеосъемки изготовить промер поступательного движения (приложение 1).

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: о видах механического движения, встречающихся при выполнении физических упражнений; умений: определять систему отсчета времени и расстояния, использовать ориентиры, находящиеся в поле видеосъемки; навыков: изготавливать промер спортивного упражнения, формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

*Составление хронограммы спортивного упражнения.*

Пространственные и временные характеристики движений.

Расчетно-графическая работа №2. Вычисление временных характеристик поступательного движения. По промеру, учитывая частоту видеосъемки, определить моменты времени, вычислить длительность отдельных фаз движения и движения в целом, рассчитать ритм движения (приложение 2).

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: о пространственных и временных характеристиках двигательного действия; умений: выделять фазовый состав спортивного упражнения; навыков: высчитывать временные характеристики по промеру двигательного действия, изображать графически рассчитанные характеристики, формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

*Вычисление линейной скорости и ускорения по промеру поступательного движения.*

Пространственно-временные характеристики поступательного движения.

Расчетно-графическая работа №3. Вычисление линейной скорости и ускорения поступательного движения. По изготовленному промеру, учитывая масштаб и частоту видеосъемки, вычислить линейную скорость и ускорение (приложение 3).

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: о пространственно-временных характеристиках поступательного движения; умений: пользоваться промером поступательного движения для определения пространственно-временных характеристик, уметь высчитывать масштаб; навыков: высчитывать пространственно-временные характеристики по промеру двигательного действия, изображать графически рассчитанные характеристики, формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

*Определение угловой скорости и ускорения вращательного движения.*

Пространственно-временные характеристики вращательного движения.

Расчетно-графическая №4. Вычисление угловой скорости и ускорения вращательного движения. По изготовленному промеру, учитывая частоту видеосъемки и угол поворота, вычислить угловую скорость и ускорение (приложение 4).

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: о пространственно-временных характеристиках вращательного движения; умений: пользоваться промером вращательного движения для определения пространственно-временных характеристик; навыков: высчитывать пространственно-временные характеристики по промеру двигательного действия, изображать графически рассчитанные характеристики, формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

**Раздел III. СТРОЕНИЕ И СВОЙСТВА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЧЕЛОВЕКА (4 часа)**

*Практическое занятие 2. Механические свойства компонентов опорно-двигательного аппарата.*

Механические свойства тканей (костной, хрящевой, мышечной, соединительной, нервной) и жидкостей организма. Дать понятие о резонансных свойствах тканей организма, механизме накопления и реализации энергии упругой деформации.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: знать, какими механическими свойствами обладают компоненты опорно-двигательного аппарата и от чего будет зависеть их изменение; умений: определять значение внешний нагрузки, которое выдержат отдельные компоненты опорно-двигательного аппарата; навыков: рассчитывать силу мышцы и мышечной группы, которая участвует в движении рычага; формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

*Масс-инерционные характеристики тела человека. Определение ОЦТ* Геометрия массы тела и масс-инерционные характеристики.

Расчетно-графическая №5. Определение ОЦТ спортсмена в различных позах. Дать понятие о масс-инерционных характеристиках и способах их определения. Определить ОЦТ спортсмена при выполнении различных спортивных упражнений аналитическим способом (приложение 5).

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: знать масс-инерционные характеристики и какими способами они определяются; умений: определять необходимый перечень масс-инерционных характеристик для расчета общего центра тяжести человека в различных позах; навыков: уметь определять положение общего и частного центров тяжести тела человека аналитическим способом при выполнении различных статических гимнастических упражнений, формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

**Раздел IV. СОСТАВ, СИСТЕМА И СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ. УПРАВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ СПОРТСМЕНА. ВИДЫ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (2 часа,** из них 2 часа – интерактивная форма обучения – «круглый стол», «мозговой штурм», карты опроса, консультации и тестирование по электронной почте**)**

*Практическое занятие 3. Состав и структура двигательного действия*

Классификация видов спорта по составу, определить отношение избранного вида спорта к одной из групп; по каким характеристикам определить кинематическую и динамическую структуры двигательного действия, перечислить и пояснить примерами.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: классификацию спортивных упражнений по изменению места, ориентации и позы; умений: определять фазовый состав, двигательные задачи, особенности выполнения спортивных упражнений; навыков: выявлять показатели, которые составляют кинематическую и динамическую структуры двигательного действия,

формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

*Биомеханическая характеристика статических упражнений*

Биомеханический анализ спортивных движений

Место, его определение. Ориентация тела и отдельных его звеньев. Поза, ее определение. Статические упражнения. Виды равновесия. Определение степени устойчивости тела.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: отличительные признаки статических упражнений; умений: определять факторы устойчивости и их влияние на сохранение равновесия тела; навыков: проводить биомеханический анализ статических упражнений, формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

*Биомеханическая характеристика упражнений без перемены места в пространстве и локомоторных упражнений*

Упражнения без перемены места в пространстве. Опорные и свободные звенья. Механизмы притягивания и отталкивания. Сохранение устойчивости тела: компенсаторные, восстанавливающие и амортизирующие движения.

Локомоторные движения. Виды локомоций. Механизмы взаимодействия с опорой. Роль отталкивания и маховых движений.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: отличительные признаки упражнений без перемены места в пространстве и локомоторных упражнений; умений: определять опорные и подвижные звенья, фазовый состав, двигательные задачи упражнений без перемены места в пространстве и локомоторных упражнений; навыков: проводить биомеханический анализ упражнений без перемены места в пространстве и локомоторных упражнений, формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

*Биомеханическая характеристика перемещающих и ударных упражнений*

Перемещающие движения. Движения, направленные на перемещение максимально возможного веса, достижение максимально возможной скорости и движения на точность. Механика полета снаряда: угол места, азимута и атаки, высота выпуска, скорость выпуска. Роль вращения снаряда.

Ударные движения. Виды ударов. Фазы ударного движения.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: классификацию перемещающих упражнений по решению приоритетной двигательной задачи, классификацию ударных упражнений; умений: определять траекторию полета в перемещающих упражнениях и рассчитывать импульс тела в ударных упражнениях; навыков: проводить биомеханический анализ перемещающих и ударных упражнений, формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

*Биомеханическая характеристика вращательных упражнений*

Вращательные движения. Вращения вокруг материальной (внешней и внутренней) и абстрактной осей. Создание и управление вращениями от опоры, вокруг поперечной и продольной оси.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: виды осей, механизмы создания и управления вращением, примеры вращательных упражнений; умений: определять фазовый состав, двигательные задачи, особенности выполнения вращательных упражнений; навыков: проводить биомеханический анализ вращательных упражнений, формировать универсальные и общепрофессиональные компетенции (УК-1, ОПК – 9,11).

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Введение в биомеханику. История развития науки и ее современное состояние<br>Изучение состояния биомеханики на современном этапе, направления развития. Ведущие представители современной биомеханики по различным направлениям. | 4 | Групповая дискуссия<br>Ответ на экзамене |
| 2. | Характеристики движения спортсмена<br>1. Инерционные характеристики поступательного и вращательного движений. I закон Ньютона.<br>2. Силовые характеристики движения, II и III закон Ньютона<br>3. Силы, способствующие движению в спорте. Раскрыть, объяснить механизм действия, примеры.<br>4. Силы, препятствующие движению в спорте. Раскрыть, объяснить механизм действия, примеры<br>5. Энергетические характеристики движения. | 14 | Групповая дискуссия<br>Защита расчетно-графических работ<br>Ответ на экзамене |
| 3. | Строение и свойства опорно-двигательного аппарата<br>1. Механические свойства тканей (костной, хрящевой, мышечной, соединительной, нервной) и жидкостей<br>2. Биомеханика органов и систем органов, их моделирование<br>a. биомеханика опорно-двигательного аппарата<br>b. биомеханика сердца и сосудистой системы, течение крови по сосудам; биомеханика дыхательных путей; биомеханика анализаторов; биомеханика пищеварительной и выделительной систем.<br>3. Что такое резонанс в мышечно-сухожильной системе.<br>4. Энергия упругой деформации мышечно-сухожильных структур и ее роль в повышении эффективности техники и экономичности выполнения физических упражнений.<br>5. Как накапливается энергия в мышцах и сухожилиях?<br>6. Дать понятие о масс-инерционным характеристикам и способам их определения. | 14 | Групповая дискуссия<br>Защита расчетно-графических работ<br>Ответ на экзамене |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. | Состав, система и структура двигательного действия. Управление двигательными действиями спортсмена<br>1. Основные понятия теории управления. Современные представления о формировании двигательных программ движений.<br>3. Латентная стадия действия и программирование движений.<br>4. Положительная и отрицательная обратная связь в движениях человека.<br>5. Афферентная и сенсорная коррекция в системе рефлекторного кольца.<br>6. Кинематический, динамический, энергетический анализ двигательного действия.<br>7. Уровни построения движения по Н.А.Бернштейну:<br>А - рубро-спинальный уровень палеокинетических регуляций (уровень мышечного тонуса)<br>В - таламо-паллидарный уровень (уровень синергий и штампов).<br>С - пирамидно-стриальный уровень пространственного поля.<br>Д - теменно-премоторный (уровень предметных действий).<br>Е - высший уровень организации движений<br>Их анатомические субстраты, регулируемые движения и патологии двигательной деятельности, возникающие при нарушении деятельности уровня.<br>Анализы статического упражнения, без перемены места в пространстве, локомоторного, перемещающего, ударного и вращательного (приложение 6). | 23 | Групповая дискуссия<br>Защита биомеханических анализов спортивных упражнений<br>Ответ на экзамене |
| 5. | Биомеханические основы физических качеств<br>1. Как возникает сила в мышцах человека.<br>2. В чем различия понятий «физическое качество» и «двигательная способность»?<br>3. Факторы, определяющие проявление силовых способностей.<br>4. Каков вклад активных и пассивных компонентов мышц при сокращении?<br>5. Концентрический и эксцентрический режим работы мышц.<br>6. Возрастные тенденции развития силовых способностей.<br>7. Как определяются скоростные способности в циклических локомоциях?<br>8. Механическая эффективность движений в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости.<br>9. Механизмы рекуперации энергии в движениях | 18 | Групповая дискуссия<br>Ответ на экзамене |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | человека.<br>10. С помощью каких тестов можно определить проявление координационных способностей<br>11. В чем различия понятий «двигательная способность» и «двигательная возможность»?<br>12. Факторы, определяющие проявление выносливости. Индексы выносливости.<br>Основы биомеханического контроля<br>Основные инструментальные методы биомеханического контроля: динамометрия, динамография, тензометрия, гониометрия, акселерография, спидография, электромиография, стабилография.<br>Педагогическое оценивание полученных результатов. Построение шкалы оценок, ее виды.<br>Разработать и описать инструментально-измерительный комплекс, состоящий из нескольких методик, для регистрации характеристик движения в избранном виде спорта.<br>1. С помощью каких тестов можно определить проявление гибкости<br>2. Составляющие комплексного контроля в спорте.<br>3. В чем разница между лабораторными и натуральными измерениями?<br>4. Радиотелеметрия, ее применение в исследованиях.<br>5. Сравнительный анализ методик с точки зрения их информативности.<br>Биомеханическая характеристика технико-тактической подготовленности спортсмена<br>1. Стратегии движений.<br>2. Проявление биомеханических тенденций изменения параметров техники движений с ростом спортивного мастерства в основных группах видов спорта.<br>3. Характерные черты высшего спортивного мастерства в различных видах спорта (циклического характера, скоростно-силовой направленности, единоборств, спортивных играх, сложно-координационных видах спорта)<br>4. Методы и условия формирования спортивно-технического мастерства.<br>5. Тенденции формирования технического мастерства в различных видах спорта. | | |
| 6. | Индивидуальные и групповые особенности моторики<br>Влияние тотальных, конституционных и пропорционных особенностей человека на технику выполнения движений. | 12 | Групповая дискуссия<br>Ответ на экзамене |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Онтогенез моторики: развитие движений в различные периоды жизни.<br>Двигательный возраст и его определение. Акселераты и ретарданты.<br>Асимметрия: двигательная, сенсорная, функциональная. Причины асимметрии развития.<br>Двигательные предпочтения в спорте.<br>Спортивный отбор и ориентация, их понятие. Учет прогностических признаков при осуществлении отбора и ориентации юных спортсменов. | | |
| | Подготовка к экзамену | 9 | |
| | Итого часов | 94 | |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.

Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно:

1. Карпеев, А.Г. Биомеханика. Ч. 1 [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.П. Курнакова, Г.А. Коновалов, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Г. Карпеев. — Омск: Изд-во СибГУФК, 2014 .— 148 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640916

2. Курысь, В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.Н. Курысь .— М. : Советский спорт, 2013 .— 368 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0629-5 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279283

3. Коренберг, В.Б. Лекции по спортивной биомеханике (с элементами кинезиологии) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Б. Коренберг .— М. : Советский спорт, 2011 .— 208 с. — ISBN 978-5-9718-0528-1 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/225202

4. Попов, Г.И. Биомеханика [Текст] : учебник для вузов / Г.И. Попов. - 2-е изд, испр. и доп. - Москва : Издательский центр "Академия", 2007. - 256 с.

5. Чилигин, Д. В. Практикум по биомеханике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Д. В. Чилигин .— Хабаровск : ДВГАФК, 2009 .— 105 с. : ил. — Загл. обл.: Практикум для занятий по биомеханике .— ISBN 978-5-8028-0099-7 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284494

6. Баранцев, С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников [Электронный ресурс] : монография / С.А. Баранцев .— М. : Советский спорт, 2014 .— 304 с. : ил. — Библиогр.: с. 284-299 (259 назв.) .— ISBN 978-5-9718-0493-2 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280559

7. Биомеханика спортивных двигательных действий и современные инструментальные методы их контроля [Электронный ресурс] : материалы Всерос. науч.-практ. конференции (21-23 октября 2013 г.) / ред.: А. Н. Фураев, Моск. гос. акад. физ. культуры .— Малаховка : МГАФК, 2013 .— 208 с.: ил. — ISBN 978-5-900871-93-6. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/275909

8. Лущик, И.В. Биомеханика [Электронный ресурс] : рабочая тетрадь: [учеб.-метод. пособие] / Л.Б. Дзержинская, И.В. Лущик .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 126 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228998

9. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «РУКОНТ»: https://lib.rucont.ru/

10. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: https://elibrary.ru/

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-1 | 05.005 - Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>D/04.5 Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок | Знает: Медико-биологически основы эффективности различных сторон двигательной деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования<br>Умеет: Использовать современные средства и методы для определения индивидуальных, половых, возрастных, двигательных особенностей организма человека на разных этапах онтогенеза<br>Имеет опыт: Методами определения индивидуальных, половых, возрастных особенностей организма человека на разных этапах онтогенеза и алгоритмом двигательных действий |
| ОПК-9 | 05.005 – Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>D/01.5 (Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения) | Знает: Методологические основы двигательной деятельности, возрастные и гендерные особенности организма человека на разных этапах онтогенеза<br>Умеет: Использовать средства и методы для определения индивидуальных, половых, возрастных, двигательных особенностей организма человека на разных этапах онтогенеза<br>Имеет опыт: Методами определения индивидуальных, половых, возрастных особенностей организма человека на разных этапах онтогенеза и алгоритмом двигательных действий |
| ОПК-11 | 05.005 – Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта | Знает: Общие закономерности онтогенеза детей, сенситивные периоды развития физических качеств |

| | | |
|---|---|---|
| | D/02.5 (Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса) | Умеет: Проводить занятия с лицами различного возраста и пола, нормировать нагрузку с учетом изменений морфологических показателей<br>Имеет опыт: Применять анатомические методы исследования для установления влияния физической нагрузки на организм занимающихся |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

*7.2.1.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля*

**А. Текущая аттестация.**

В соответствии с рабочей программой материал предлагается по шести темам, в процессе изучения проводятся семинарские и практические занятия, включающие устное собеседование, письменный развернутый ответ на вопросы, тесты и т.д. На каждом семинарском и практическом занятии преподаватель проводит текущей опрос по изучаемой теме в разной форме – устно, контрольную работу, тестирование.

По каждой теме проводится проверка самостоятельной работы в виде ответов на устные или письменные вопросы, проверки конспектов, рефератов, заслушивания сообщений.

**В.** Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде экзамена. В шестом семестре студенты сдают экзамен по дисциплине «Биомеханика».

*7.2.2. Тестовые задания по дисциплине*

А. Образец теста.

Инструкция: тест состоит из 42 вопросов, на его выполнение отводится 60 минут.

Работа выполняется индивидуально. Ответы вписываются в предоставленные бланки ответов. Каждый вопрос предполагает 1 или несколько правильных ответов. Задания рекомендуется выполнять по порядку. Если задание не удается выполнить сразу, рекомендуется перейти к следующему. Если остается время, вернуться к пропущенным заданиям.

1. Какие нагрузки действуют на опорно-двигательный аппарат при выполнении бытовых и спортивных действий:

1) давление;
2) сжатие;
3) перелом;
4) кручение;
5) растяжение.

2. Наибольшая прочность костей проявляется при действии нагрузок на:

1) изгиб;

2) сжатие;
3) кручение;
4) растяжение.

Полный вариант теста представлен в приложении 2.

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов).**

Оценивается умение студента находить правильный ответ или ответы на поставленный вопрос. В целом тест оценивается исходя из 5-ибальной шкалы. Каждый вопрос оценивается исходя из одного балла. Если вопрос подразумевает два и более ответов, то частично правильный ответ оценивается в пол балла.

**В. Описание шкалы оценивания.**

Шкала оценок: 1-8 правильных ответов – оценка «1»; 9-16 правильных ответов – оценка «2»; 17-25 правильных ответов – оценка «3»; 26-34 правильных ответов – оценка «4»; 35-42 правильных ответов – оценка «5».

Тест считается зачтенным, если студент дал не менее 17 правильных ответов.

### *7.2.3. Доклад*

**А. Примерная тематика докладов.**

1. Вклад Аристотеля в развитие механики.
2. Леонардо да Винчи и его работы в области механики.
3. Галилео Галилей и Исаак Ньютон – основоположники учения о динамике движения тел.
4. Н.А.Бернштейн и его труды в области биомеханики.
5. П.Ф.Лесгафт и основы естественной гимнастики.
6. Уровни построения двигательного действия по Н.А.Бернштейну.

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов).**

Оценивается умение студента найти и выделить в отечественной и зарубежной литературе и в сети Интернет наиболее важные и современные работы по теме, структурировать изложение темы, уровень владения понятиями, качество представления доклада, умение ответить на вопросы. Доклад оценивается по 4-х балльной шкале.

**В. Описание шкалы оценивания.**

Отметка *«отлично»* ставится, если:

– знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы;

– студент демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями;

– доклад иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

Отметка *«хорошо»* ставится, если:

– знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание доклада, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;

– в докладе имеют место несущественные фактические неточности;

– недостаточно раскрыто содержание доклада.

Отметка *«удовлетворительно»* ставится, если:

– знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы;

– при ответе на вопросы студент не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления; допущены фактические ошибки;

– студент продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний;

Отметка *«неудовлетворительно»* ставится, если:

– не раскрыто содержание доклада, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;

– допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;

– студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;

– в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;

– на большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы;

– из представления доклада видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

### *7.2.4. Устный опрос*

**А. Типовые задания.**

1. Основные понятия биомеханики.
2. Понятия механики. Виды спортивных движений.
3. Нагрузки, действующие на опорно-двигательный аппарат человека.
4. Биомеханические основы проявления физических качеств.

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов).**

При устном опросе развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на определенную тему, показывать его умение применять определения, термины, отвечать на дополнительные вопросы. При оценке ответа основными являются следующие критерии: 1) полнота и правильность ответа; 2) степень осознанности, понимания изученного; 3) языковое оформление ответа; 4) ответы на дополнительные вопросы.

**В. Описание шкалы оценивания.**

Отметка *«отлично»* ставится, если:

– изученный материал изложен полно, определения даны верно;

– ответ показывает понимание материала;

– студент может обосновать свои суждения, применить знания на

практике, привести необходимые примеры, не только по учебнику и конспекту, но и самостоятельно составленные.

Отметка *«хорошо»* ставится, если:

– изученный материал изложен достаточно полно;

– при ответе допускаются ошибки, заминки, которые студент в состоянии исправить самостоятельно при наводящих вопросах;

– студент затрудняется с ответами на 1-2 дополнительных вопроса.

Отметка *«удовлетворительно»* ставится, если:

– материал изложен неполно, с неточностями в определении понятий или формулировке определений;

– материал излагается непоследовательно;

– студент не может достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– на 50% дополнительных вопросов даны неверные ответы.

Отметка *«неудовлетворительно»* ставится, если:

– при ответе обнаруживается полное незнание и непонимание изучаемого материала;

– материал излагается неуверенно, беспорядочно;

– даны неверные ответы более чем на 50% дополнительных вопросов.

*Примечание.* Отметки «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно» могут также выставляться не за единовременный ответ, но и за работу на семинарском занятии, при условии, если в процессе занятия не только заслушивались дополнения студента, но и осуществлялась проверка его умения применять знания на практике.

### *7.2.5 Письменная (контрольная) работа*

**А. Типовые задания**

1. Дать определение «биомеханика спорта».
2. Системно-структурный подход Д.Д.Донского, его сущность.
3. Раскрыть функционально-анатомическое и физиологическое направление в развитии биомеханики.
4. Виды движений. Системы отсчета расстояния и времени.
5. Силовые характеристики движения.
6. Силы, препятствующие движению в спорте. Раскрыть, объяснить механизм действия, примеры.

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов**).

Оценивается по 4-хбалльной шкале. В критерии оценки знаний по зачету входят:

1. Уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой.
2. Полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного.
3. Обоснованность, четкость, краткость изложения ответа.
4. Ответы на дополнительные вопросы.

**В. Описание шкалы оценивания**

Оценка *«отлично»* ставится, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном раскрытии проблемы;
- знание проблемы демонстрируется на фоне понимания ее в системе изучаемой науки и деятельности специалиста в области физической культуры и спорта;
- письменный ответ формулируется в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует.

Оценка *«хорошо»* ставится, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании изучаемыми понятиями;
- письменный ответ формулируется в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует профессионально-педагогическую позицию студента;
- допущены ошибки в формулировке проблемы, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если:

- дан неполный ответ, логика, и последовательность изложения имеют существенные нарушения, допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемой проблемы, вследствие непонимания студентом ее существенных и несущественных признаков;
- в ответе отсутствуют выводы;
- письменная работа требует поправок, коррекции.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если:

- дан неполный ответ (или ответ отсутствует), представляющий собой разрозненные отрывочные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определении проблемы;
- присутствует нелогичность изложения;
- письменный текст оформлен с орфографическими ошибками;
- отсутствуют выводы.

### *7.2.6. Вопросы к экзамену*

**А. Типовые вопросы к экзамену.**

1. Что изучает биомеханика и биомеханика спорта? Основная и частные задачи биомеханики спорта. Основная теория биомеханики спорта.
2. Исторические направления в развитии биомеханики.
3. Современный этап и направления в развитии общей биомеханики и биомеханики спорта.
4. Механическое движение и его виды.
5. Система отсчета расстояния и времени.
6. Пространственные характеристики движения спортсмена при поступательном и вращательном движении.

7. Временные характеристики движения спортсмена при поступательном и вращательном движении.

8. Пространственно-временные характеристики движения спортсмена при поступательном и вращательном движении.

9. Что является мерой инертности тела при поступательном и вращательном движении? Инерционные характеристики.

10. Что является причиной изменения движения? Какие характеристики относятся к силовым?

11. Внешние и внутренние силы в движении человека.

12. Понятие о механической работе, мощности и видах механической энергии.

13. Нагрузки, действующие на опорно-двигательный аппарат при выполнении бытовых и спортивных движений.

14. Механические свойства костей.

15. Механические свойства суставов.

16. Механические свойства связок и сухожилий.

17. Трехкомпонентная модель мышцы. Механические свойства контрактильного компонента.

18. Тело человека как многозвенная система: кинематические звенья, пары и цепи.

19. Степени свободы в кинематических парах и цепях тела человека.

20. Звенья тела как рычаги и маятники.

21. Геометрия масс тела человека, раскрыть масс-инерционные характеристики.

22. Способы определения масс-интерционных характеристик.

23. Состав системы движений. Классификация видов спорта по составу двигательных действий.

24. Двигательная и информационная структуры двигательного действия.

25. Спортивные движения как управляемая система движений. Схема управления двигательным действием.

26. Уровни построения движения по Н.А.Бернштейну: анатомические субстраты и подчиненные движения.

27. Определение понятий «двигательные качества», «двигательные способности», «двигательные возможности», в чем различие между ними.

28. Силовые способности человека и способы определения уровня их развития.

29. Что влияет на проявление силы мышц (механические, анатомические, физиологические факторы)?

30. Виды работы мышц (статическая и динамическая, их подвиды).

31. Элементарные формы проявления быстроты, способы определения уровня их развития.

32. Биомеханическая характеристика выносливости. Способы определения выносливости.

33. Что называется утомлением? Как проявляется утомление в компенсаторной и декомпенсаторной фазах утомления.

34. Биомеханическая характеристика гибкости, определяющие ее условия. Активная, пассивная и суставная гибкость. Способы ее определения.

35. Координационные способности и способы определения уровня их развития.

36. Основы теории изменения: виды, шкалы и погрешности измерений.

37. Понятие о тесте и тестировании. Основные критерии аутентичности (добротности) тестов.

38. Инструментальные методики, используемые в спортивной практике.

39. Оценивание полученных результатов тестирования. Виды шкал оценок.

40. Количественная характеристика технической подготовленности спортсмена.

41. Эффективность владения техникой: абсолютная, сравнительная и реализационная. Способы оценки эффективности.

42. Биомеханическая характеристика освоенности спортивной техники.

43. Пути повышения спортивно-технического мастерства представителей различных видов спорта

44. Биомеханическая характеристика тактической подготовленности спортсмена и команды.

45. Телосложение и моторика человека. Влияние тотальных, пропорционных и конституционных особенностей тела на моторику человека.

46. Онтогенез моторики. Роль созревания и научения в формировании моторики.

47. Двигательный возраст, способы его определения. Двигательные акселеранты и ретарданты.

48. Асимметрии и их проявление в спортивной деятельности: функциональная, анатомическая, двигательная.

49. Прогноз развития моторики на основе изучения стабильности двигательных показателей и наследственных влияний.

50. Описание положение тела в пространстве (место, ориентация и поза).

51. Статические упражнения, какова их основная двигательная задача. Примеры статических упражнений в спортивной практике. Виды равновесия тела человека при выполнении физических упражнений, примеры.

52. От каких условий зависит степень устойчивости тела? Управление статическими упражнениями.

53. Провести биомеханический анализ статического упражнения.

54. Движение без перемены места в пространстве. Опорные и подвижные звенья тела. Механизмы притягивания и отталкивания в движениях на месте.

55. Провести биомеханический анализ упражнения без перемены места в пространстве.

56. Локомоторные движения, их основная двигательная задача, классификация локомоций по структуре и механизму взаимодействия с опорой. Примеры. Роль маховых движений при выполнении локомоторных движений.

57. Характеристика спортивных локомоций, совершаемых при отталкивании от твердой опоры.

58. Характеристика спортивных локомоций, выполняемых на скользкой опоре и в водной среде.

59. Локомоции с использованием механических преобразователей.

60. Провести биомеханический анализ локомоторного упражнения.

61. Какие движения относят к перемещающим, какова их основная двигательная задача?

62. Провести биомеханический анализ перемещающего упражнения.

63. Механика полета снарядов.

64. Основы механики удара. Классификация ударов. Роль ударной массы и скорости рабочего звена тела.

65. Фазовый состав ударных действий, задачи отдельных фаз, примеры?

66. Признаки и условия вращательного движения. Виды осей. Различия между вращательными движениями при опоре и в полете.

67. Механизм создания вращательного движения. Управление движением вокруг осей.

68. Провести биомеханический анализ вращательного упражнения.

Экзаменационные билеты приведены в приложении 6.

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов).**

Ответ на экзамене оценивается по 4-хбалльной шкале. В критерии оценки компетенций по экзамену входят:

1. Уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой.
2. Полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного.
3. Обоснованность, четкость, краткость изложения ответа.
4. Ответы на дополнительные вопросы.

**В. Описание шкалы оценивания.**

Отметка *«отлично»* ставится, если:

- знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные, заданные экзаменатором;
- студент при ответах на вопросы демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями;
- при ответе на вопросы используются данные из дополнительной литературы, ответ иллюстрируется примерами из практики,

подтверждающими теоретические положения;

- студент демонстрирует умение вести научную дискуссию.

Отметка *«хорошо»* ставится, если:

- знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание билета, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;

– в ответе имеют место несущественные фактические неточности;

– недостаточно раскрыто содержание по одному из вопросов билета;

– в ответе делаются не вполне законченные выводы или обобщения.

Отметка *«удовлетворительно»* ставится, если:

– знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы;

– при ответе на вопросы билета студент не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления; допущены фактические ошибки;

– студент продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

Отметка *«неудовлетворительно»* ставится, если:

– не раскрыто содержание вопросов билета, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;

– допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;

– студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;

– в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;

– на большую часть дополнительных вопросов экзаменатора студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

*Основная литература*

1. Карпеев, А.Г. Биомеханика. Ч. 1 [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.П. Курнакова, Г.А. Коновалов, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Г. Карпеев. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. – 148 с. : ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640916 (дата обращения: 10.03.2026)

2. Курысь, В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.Н. Курысь. – М. : Советский спорт, 2013. – 368 с. : ил. – ISBN 978-5-9718-0629-5. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279283 (дата обращения: 11.04.2026)

3. Коренберг, В.Б. Лекции по спортивной биомеханике (с элементами кинезиологии) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Б. Коренберг. – М. :

Советский спорт, 2011. – 208 с. – ISBN 978-5-9718-0528-1. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/225202 (дата обращения: 21.03.2026)

4. Попов, Г.И. Биомеханика [Текст] : учебник для вузов / Г.И. Попов. – 2-е изд, испр. и доп. - Москва : Издательский центр «Академия», 2007. – 256 с.

*Дополнительная литература*

1. Лущик, И.В. Биомеханика: рабочая тетрадь [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Л.Б. Дзержинская, И.В. Лущик .— Волгоград : ВГАФК, 2010. – 126 с. : ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228998 (дата обращения: 18.03.2026)

2. Карпеев, А. Г. Биомеханика : практикум / авт.-сост. А. Г. Карпеев, О. В. Кайгородцева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2022. – 48 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/816986 (дата обращения: 02.02. 2026)

3. Чилигин, Д. В. Практикум по биомеханике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Д. В. Чилигин. – Хабаровск : ДВГАФК, 2009. – 105 с. : ил. – ISBN 978-5-8028-0099-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284494 (дата обращения: 14.02. 2026)

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАБЕЛЬНОЙ СЕТИ INTERNET, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
3. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rsl.ru/
4. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.nlr.ru/
5. Library.ru [Электронный ресурс]: информационно-справочный портал. – Режим доступа: http://www.library.ru/
6. Российское образование [Электронный ресурс]: федеральный портал. – Режим доступа: http://www.edu.ru/
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: федеральный портал. – Режим доступа: http://window.edu.ru/
8. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.nlr.ru/

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Студентам при освоении курса дисциплины «Биомеханика» с самого начало необходимо обратить внимание на усвоение сложных понятий, терминов, механизмов, закономерностей и т.д. Их непонимание серьезно усложнит все освоение курса, построенного по принципу преемственности

тем, разделов. Студентам следует усвоить основные понятия по важным разделам дисциплины. «Общая биомеханика» - необходимо обратить внимание на усвоение знаний из теоретической механики, которая в дальнейшем станет основой для определения характеристик движений спортсменов в ходе выполнения практических работ.

В разделе «Частная биомеханика» студентам необходимо усвоить отличительные особенности конкретных групп упражнений и уметь производить их биомеханический анализ.

## 11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения:

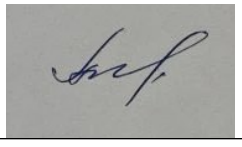
| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № В - помещение для занятий лекционного типа | Укомплектованы специализированной мебелью.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 100; для преподавателя – 1.<br>Учебная настенная доска для мела<br>Перечень технических средств обучения: плазменная панель для демонстрации наглядных материалов |
| 2. | Аудитория № 14 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест для студентов – 30; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная |
| 3. | Научно-исследовательская лаборатория кафедры, аудитория 13 | Укомплектована Аппаратным комплексом «МБН-биомеханика»,<br>Измерительный комплекс для оценки усилий, развиваемых спортсменами при работе на тренажерах |
| 4. | Учебно-научная лаборатория кафедры | Укомплектована системой видеорегистрации двигательных действий спортсмена «Видеоанализ 3D», стабилометрический комплекс |

- занятия по дисциплине «Биомеханика» проводятся в специализированных аудиториях (оформленных стендами, наглядными пособиями, методическими указаниями);
- видеокамера для регистрации спортивных упражнений;
- фотоаппарат для регистрации спортивных упражнений;
- автоматизированные комплексы измерительной аппаратуры (тензодинамометрия, стабилометрия);
- ПК с программным обеспечением обработки видеофрагментов и выводом их на печать;

- распечатанные покадровые материалы видеосъемки для изготовления промеров;
- распечатанные фотографии для определения ОЦТ;
- бланки для отображения и обработки графиков тензодинамометрии;
- карандаши, линейки, транспортиры.

Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

| | | |
|---|---|---|
| СОГЛАСОВАНО<br>ответственный за ОПОП:<br>к.п.н., доцент |  | И.В. Антипенкова |

Приложение А

Практическая работа №2 ***«Составление хронограммы спортивного упражнения»***

*Цель работы: научиться по промеру вычислять длительность выполнения спортивного упражнения в целом и отдельных его фаз, определять ритм упражнения.*

*Ход работы*:

1. Просмотреть промер, найти начало и окончание упражнения.
2. Определить фазовый состав упражнения (*графа 1 – «Фазы движения»*).
3. Записать в *графу 2* номера кадров начала и окончания каждой фазы.
4. Определить количество кадров, на которых изображена каждая фаза и записать в *графу 3 («Число временных интервалов»)*.
5. Рассчитать длительность фазы. Исходя из того, что частота киносъемки составляет 24 кадр/с, 1 кадр = $\frac{1}{24}$ = 0,0417 с, умножить число временных интервалов на 0,0417 с, записать *в графу 4 («Длительность фазы»)*.
6. Определить ритм движения как соотношение времени каждой отдельной фазы к общему времени движения: $N = \frac{t_{фазы}}{t_{общее}} \cdot 100\,\%$

| Название фазы | Номера кадров начала и окончания фазы | Число временных интервалов | Длительность фазы, с | Соотношение времени отдельных фаз (ритм, %) |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | = | 100% |

7. Для наглядного представления о длительности фаз движения изготавливаются диаграммы времени движения – *линейные и круговые хронограммы*.

В *линейной хронограмме* длительность фазы определяется отрезком, длина которого пропорциональна числу кадров, на которых изображена данная фаза. Удобно с помощью данной хронограммы изображать законченные двигательные акты ациклического характера (легкоатлетические прыжки, метания).

В *круговой хронограмме* каждой фазе соответствует свой сектор, длина дуги которого пропорциональна количеству кадров, на которых изображена фаза. Круговые хронограммы удобны для изображения циклических движений (ходьба, бег, бег на коньках или на лыжах).

Приложение Б

Практическая работа №3 ***«Вычисление линейной скорости и ускорения»***

*Цель: определить линейную скорость и ускорение спортивного упражнения, изобразить их изменения графически.*

*Ход работы*:

1. В *графу 1* («*№ кадров*») записать номера кадров, на которых прорисовано изображение.

2. Выбрать два сустава, по которым будут проводиться измерения. Во вторую и в последующие графы записать их названия.

3. С помощью линейки измерить и записать во *вторую графу* расстояния между соседними изображениями по выбранным суставам («*ΔS, мм*»).

4. Рассчитать коэффициент для определения линейной скорости, в котором учитываются масштаб, частота видеосъемки и число пропущенных кадров: $K = \frac{a \cdot g}{1000 \cdot b}$, где α – величина, обратная масштабу; β – число пропущенных кадров между соседними изображениями; γ – частота видеосъемки (24 кадр/с)

5. Вычислить линейную скорость движения (*3 графа* - «*V, м/с*») путем умножения значений из 2-й графы на коэффициент *K*:

$$V = \Delta S \cdot K$$

6. Определить разность скоростей («$V - V_0$») между соседними изображениями путем вычитания из значения приобретенной скорости предыдущего значения. Результат записать в 4-ю графу (значения могут быть положительными и отрицательными).

7. Для расчета ускорения $a = \frac{V - V_0}{t}$ полученное значение из графы 4 разделить на время, равное $t = \frac{b}{g}$ и результаты записать в графу 5 («*a, м/с²*»)

| *№ кадров* ↓ | *ΔS, мм* | | *V, м/с* | | $V - V_0$ | | *a, м/с²* | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *суставы*→ | | | | | | | | |
| | – | – | – | – | – | – | – | – |
| | | | | | – | – | – | – |
| | | | | | | | | |

8. OX отметить номера кадров, по оси OY – скорость точки на данном кадре. Масштаб вертикальных и горизонтальных осей выбирается произвольно, исходя из количества кадров и значений скорости.

9. По значениям *графы 5* начертить график изменения ускорения: по оси OX отложить номера кадров, а по оси OY – значения ускорения. Положительные значения откладываются выше оси OX, отрицательные – ниже.

Приложение В

Практическая работа №4 ***«Вычисление угловой скорости и ускорения»***

*Цель работы: вычислить угловую скорость и ускорение вращательного упражнения, изобразить их изменения графически.*

*Ход работы*:

1. Изготовить промер (аналогично промеру поступательного движения).
2. Найти на промере ось вращения.
3. Через ось вращения и любую точку с первого кадра провести линию ОА и принять ее за линию начала отсчета углов.
4. Выбрать два сустава, по которым будут производиться измерения, провести через них и ось вращения лучи.
5. В *графу 1* записать номера кадров, на которых прорисованы изображения.
6. Измерить транспортиром углы отклонения лучей, проведенных через выбранные суставы от линии ОА, записать полученные значения в *графу 2 («φ, град»)*.
7. Определить разницу углов между соседними изображениями по выбранным суставам (*графа 3, «Δφ, град»*).
8. Определить угловую скорость точки по формуле:

$$w = \frac{Dj \cdot g}{b},$$

где γ – частота видеосъемки; β – число пропущенных кадров между изображениями. Результат записать *в графу 4*.

9. Найти разность скоростей путем вычитания из значения приобретенной скорости предыдущего значения: $Dw = w_n - w_{n-1}$

10. Вычислить угловое ускорение по формуле: $e = \frac{Dw}{Dt} = \frac{Dw \cdot g}{b} \left( град / с^2 \right)$

| *№ кадров↓* | *φ, град* | | *Δφ, град* | | *ω, град/с* | | *Δω, град/с* | | *ε, град/с²* | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *суставы→* | | | | | | | | | | |
| | | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | | | | | | - | - | - | - |
| | | | | | | | | | | |

11. По значениям *графы 4* начертить график изменения угловой скорости. На линии ОА нарисовать шкалу значений. Для каждого изображения начертить радиус, на них отметить значения угловых скоростей для выбранных суставов (разными цветами).

12. По данным *графы 6* начертить радиальный график углового ускорения: отрицательные значения откладываются внутрь круга, а положительные - наружу. Отмеченные точки соединить плавной линией (радиальная кривая ускорения).

Приложение Г

Практическая работа №5 ***«Определение общего центра тяжести (ОЦТ)»***

*Цель работы: научиться по фотографии аналитическим способом определять общий центр тяжести человека в различных позах.*

*Ход работы*:

1. Записать вес изображенного на фотографии человека (Р, кг).
2. Умножить вес человека на значения из *графы 3 («Относительный вес звена»)*. Полученные результаты записать в *графу 4 («Абсолютный вес звена»)*.
3. На фотографии отметить точками основные суставы (плечевой, локтевой, лучезапястный, тазобедренный, коленный, голеностопный).
4. Определить длину звеньев (*графа 5*) путем измерения с помощью линейки расстояния между соседними суставами (в мм): длину туловища – между плечевым и тазобедренным, плеча – плечевым и локтевым, предплечья – локтевым и лучезапястным, бедра – тазобедренным и коленным, голени – коленным и голеностопным. ***Длина головы и кисти не измеряется.***
5. Умножить длину звеньев (*графа 5*) на коэффициенты из *графы 6*, результат записать здесь же. Полученные значения – это расстояния от проксимального конца звена до его центра тяжести, который отмечаются крестиком на рисунке. ***Центр тяжести головы*** находится над слуховым отверстием (в профиль) или на переносице (в фас). ***Центр тяжести кисти*** находится посередине ладони на уровне большого пальца.
6. Провести оси координат или по границе рисунка, или через вертикальные и горизонтальные объекты, изображенные на рисунке.
7. Измерить расстояние от центра тяжести каждого звена до оси OY, записать значения в *графу 7*.
8. Измерить расстояние от центра тяжести каждого звена до оси OX, записать значения в *графу 9*.
9. Умножить значения абсолютного веса каждого звена (*графа 4*) на абсциссу его центра тяжести (*графа 7*), результат записать в *графу 8*.
10. Умножить значение абсолютного веса каждого звена (*графа 4*) на ординату его центра тяжести (*графа 9*), результат записать в *графу 10*.
11. Найти сумму значений в *графах 8 и 10* и разделить их на вес изображенного на фотографии человека. Полученные координаты $OX_{оцт}$ и $OY_{оцт}$ отметить на фотографии.

Продолжение приложения Г

| № п/п | Звенья тела | Относительный вес звена, % | Абсолютный вес звена, кг | Длина звена, мм | Расстояние от проксимального конца до центра тяжести звена, мм | Абсцисса центра тяжести, мм | P×OX | Ордината центра тяжести звена, мм | P×OY |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Голова | 0,069 | | | - | | | | |
| 2 | Туловище | 0,435 | | | (0,44) | | | | |
| 3 | Плечо правое | 0,027 | | | (0,47) | | | | |
| 4 | Плечо левое | 0,027 | | | (0,47) | | | | |
| 5 | Предплечье правое | 0,016 | | | (0,42) | | | | |
| 6 | Предплечье левое | 0,016 | | | (0,42) | | | | |
| 7 | Кисть правая | 0,006 | | | - | | | | |
| 8 | Кисть левая | 0,006 | | | - | | | | |
| 9 | Бедро правое | 0,142 | | | (0,44) | | | | |
| 10 | Бедро левое | 0,142 | | | (0,44) | | | | |
| 11 | Голень правая | 0,043 | | | (0,42) | | | | |
| 12 | Голень левая | 0,043 | | | (0,42) | | | | |
| 13 | Стопа правая | 0,014 | | | (0,44) | | | | |
| 14 | Стопа левая | 0,014 | | | (0,44) | | | | |
| | Общий вес человека, кг | | P = | | | $\sum (P' OX) =$ | | $\sum (P' OY) =$ | |

$$OX_{ОЦТ} = \frac{\sum (P' OX)}{P} =$$

$$OY_{ОЦТ} = \frac{\sum (P' OY)}{P} =$$

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«25» мая 2026 г.
протокол № 11
Заведующая кафедрой Т.М. Брук

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«26» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# БИОХИМИЯ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

*Направленность (профиль программы): физкультурно-оздоровительные технологии*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 1, 2
Семестр – 1, 2, 3, 4
Итоговая форма контроля – зачёт (1 семестр)
экзамен (4 семестр)

Рабочую программу разработала:
Губина Ю.В., к.б.н., доцент

Смоленск 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП..... 8
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 8
5. Содержание дисциплины ..... 9
5.1. Количество часов по видам занятий..... 9
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий..... 12
*5.2.1. Содержание лекционных занятий* ..... 12
*5.2.2. Содержание практических занятий* ..... 20
6. Самостоятельная работа студентов ..... 29
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 31
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины..... 31
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 38
*7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля* ..... 38
*7.2.2. Тестовые задания по дисциплине* ..... 44
*7.2.3. Вопросы к зачёту и экзамену* ..... 44
*7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи*..... 48
8. Перечень основной и дополнительной литературы..... 50
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 51
9.1. Электронные библиотеки ..... 51
9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ..... 51
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины . 51
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 86
ПРИЛОЖЕНИЕ..... 91

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

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

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

**ОПК-2.** Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;

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

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Биохимия» направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| **В результате обучения по дисциплине студент должен:** | **Профессиональный стандарт и код трудовой функции** | **Компетенции** |
|---|---|---|
| **Знать** | | |
| − понятие и классификация химических систем; | ПДО С/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | УК-1 |
| − структуру и закономерности функционирования химических систем; | ПДО С/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | УК-1 |
| − химический состав организма человека и роль элементов в обмене веществ с учетом пола и возраста; | ПДО С/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | ОПК-1 |
| − особенностей протекания биохимических процессов в организме человека с учетом пола и возраста при организации занятий физической культурой и спортом; | ПДО С/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | ОПК-1 |
| − зависимости между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; | ПДО С/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | ОПК-1 |
| − биохимические | ПДО С/03.6 | ОПК-2 |

| | | |
|---|---|---|
| особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности; | ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | |
| − систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; | ПДО С/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | ОПК-9 |
| − влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; | ПДО С/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | ОПК-9 |
| − закономерности протекания биохимических процессов в организме человека. | ПДО С/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | ОПК-9 |
| **Уметь** | | |
| − обосновывать решения задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиции системного подхода; | ПДО С/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | УК-1 |
| − обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; | ПДО С/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | УК-1 |
| − выявлять | ПДО С/03.6 | ОПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; | ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | |
| − описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; | ПДО C/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | ОПК-1 |
| − интерпретировать биохимические показатели физического развития человека; | ПДО C/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | ОПК-2 |
| − с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; | ПДО C/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | ОПК-9 |
| − проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; | ПДО C/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | ОПК-9 |
| − оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; | ПДО C/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | ОПК-9 |
| − моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния | ПДО C/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6 | ОПК-9 |

| | | |
|---|---|---|
| различных средовых факторов; | ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | |
| − объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом; | ПДО С/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | ОПК-9 |
| **Иметь опыт** | | |
| − использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование); | ПДО С/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | УК-1 |
| − использования биохимической терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности; | ПДО С/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | ОПК-1 |
| − проведения оценки функционального состояния человека; | ПДО С/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | ОПК-2 |
| − владения методами оценки основных физических качеств с помощью медико-биологических средств; | ПДО С/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | ОПК-9 |
| − навыками проведения простейших биохимических анализов и интерпретации полученных результатов; | ПДО С/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | ОПК-9 |

| | | |
|---|---|---|
| − владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; | ПДО С/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | ОПК-9 |
| − методами интерпретации биохимических показателей занимающихся; | ПДО С/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | ОПК-9 |
| − методами коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических показателей; | ПДО С/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | ОПК-9 |
| − навыками составления пищевого рациона с учетом пола и возраста. | ПДО С/03.6<br>ИМД D/01.5<br>ИМД D/03.5<br>ИМД D/04.5<br>ИМД F/03.6<br>ИМД F/05.6<br>ИМД F/07.6 | ОПК-9 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Биохимия» относится к обязательным дисциплинам Блока 1 дисциплин: Б1.О.12.

В соответствии с учебным планом дисциплина «Биохимия» изучается на 1-2 курсах в 1, 2, 3 и 4 семестрах по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачёт, экзамен.

Для успешного освоения «Биохимии» необходимо входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: школьный курс по биологии и химии, «Анатомии» (Б1.О.10), «Физиология человека» (Б1.О.23).

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | **20** | 10 | 2 | 4 | 4 |
| Лекции | | **10** | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Семинары | | **10** | 6 | | 2 | 2 |
| Итоговая форма контроля (зачёт, экзамен) | | **4/9** | 4 | | | 9 |
| ***Самостоятельная работа*** | | **147** | 22 | 34 | 32 | 59 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **180** | 72 | | 108 | |
| | **ЗЕ** | **5** | 2 | | 3 | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Зачёт/экзамен | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Семинары | Практические занятия | Лабораторные работы | Самостоятельная работа |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| | | | | | | | **1 семестр** |
| **Раздел I.** Химические системы | **4** | | | | | | **4** |
| 1. Основные химические системы и законы | 2 | | | | | | 2 |
| 2. Периодическая система химических элементов. Химическая связь | 2 | | | | | | 2 |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **Раздел II.** Химическая термодинамика человеческого | **4** | | | | | | **4** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| потенциала при выполнении физической нагрузки | | | | | | | |
| 3. Предмет термодинамики. Основные законы | 2 | | | | | | 2 |
| 4. Химическая кинетика и равновесие в спортивной деятельности | 2 | | | | | | 2 |
| **Раздел III**. Водно-дисперсные системы | **6** | | **2** | **2** | | | **2** |
| 5. Дисперсные системы | 2 | | $2^{3}$ | | | | |
| 6. Водно-солевой обмен | 4 | | | $2^{1,2}$ | | | 2 |
| **Раздел IV**. Химическая сущность влияний на организм занятий физической культуры и спорта | **18** | | **2** | **4** | | | **12** |
| 7. Основные свойства органических соединений | 4 | | | | | | 4 |
| 8. Углеводы | 1 | | $1^{3}$ | | | | |
| 9. Свойства и биологическая роль углеводов | 3 | | | 1 | | | 2 |
| 10. Липиды | 1 | | $1^{3}$ | | | | |
| 11. Свойства и биологическая роль липидов | 3 | | | $1^{1}$ | | | 2 |
| 12. Свойства и биологическая роль белков и нуклеотидов | 3 | | | $1^{1}$ | | | 2 |
| 13. Биологически активные вещества | 3 | | | 1 | | | 2 |
| | | | | | | | **2 семестр** |
| **Раздел V.** Общая биохимия | **36** | | **2** | | | | **34** |
| 14. Общие закономерности обмена веществ. Обмен энергии | 8 | | $2^{3}$ | | | | 6 |
| 15. Обмен углеводов | 3 | | | | | | 3 |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 16. Обмен липидов | 5 | | | | | | 5 |
| 17. Обмен белков и нуклеиновых кислот | 10 | | | | | | 10 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18. Биохимия крови | 5 | | | | | | 5 |
| 19. Биохимия почек и мочи | 5 | | | | | | 5 |
| | | | | | | | **3 семестр** |
| **Раздел VI.** Биохимия мышечной деятельности | **99** | | **4** | **4** | | | **91** |
| 20. Биохимия мышц | 7 | | | | | | 7 |
| 21. Биоэнергетика мышечной деятельности | 11 | | | 2 | | | 9 |
| 22. Биохимические изменения в организме при физических нагрузках | 7 | | | | | | 7 |
| 23. Обмен веществ при развитии утомления во время мышечной работы и в период отдыха | 11 | | $2^3$ | | | | 9 |
| | | | | | | | **4 семестр** |
| 24. Биохимические закономерности адаптации к мышечной работе | 2 | | $2^3$ | | | | |
| 25. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки | 16 | | | 2 | | | 14 |
| 26. Возрастные и половые особенности метаболизма при выполнении мышечных нагрузок | 15 | | | | | | 15 |
| 27. Биохимические основы питания | 15 | | | | | | 15 |
| 28. Биохимический контроль состояния здоровья спортсменов | 15 | | | | | | 15 |
| Зачёт | **4** | 4 | | | | | |
| Экзамен | **9** | 9 | | | | | |
| **Итого** | **180** | **13** | **10** | **10** | | | **147** |
| В интерактивной форме: | | | 100% | 40% | | | |
| Процент от количества аудиторных занятий | | | 50% | 50% | | | |

*Занятия в интерактивной форме:*

– технология case-study – на занятиях решаются конкретные ситуационные задачи (кейсы). При этом формируются творческие стимулы,

новые навыки общения, умения формулировать вопрос, аргументировать ответ, навыки презентаций (1);

− информационные проекты − направлены на сбор информации по актуальным проблемам по биохимии с целью анализа, обобщения и представления информации для широкой аудитории (2);

− лекция-беседа – предполагает самостоятельную подготовку студентов по плану лекции на основе рекомендуемой литературы. Лекция – беседа позволяет вовлечь в работу наибольшее число студентов, при этом формируются навыки общения, способствует формированию и развитию профессиональных навыков, обучающихся (3).

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

*5.2.1. Содержание лекционных занятий* (10 часов)

**1 семестр**

**Раздел III**. Водно-дисперсные системы (2 часа)

***Тема 1.*** Дисперсные системы (лекция-беседа) (2 часа)

*План:*

1. Понятие о дисперсных системах. Дисперсная фаза и дисперсионная среда.
2. Классификация дисперсных систем.
3. Осмотическое давление. Изотонические, гипотонические и гипертонические растворы.
4. Диффузия и осмос в живых организмах.
5. Коллоидные системы.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о понятии и классификации химических систем, структуре и закономерности функционирования химических систем, химическом составе организма человека и роли элементов в обмене веществ с учетом пола и возраста, особенностях протекания биохимических процессов в организме человека с учетом пола и возраста при организации занятий физической культурой и спортом, зависимости между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, биохимических особенностях лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности, систематизации закономерности протекания биохимических процессов в организме человека, закономерностях протекания биохимических процессов в организме человека;

- **умений** обосновывать решения задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиции системного подхода, обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода, выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом, интерпретировать биохимические показатели физического развития человека, моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов, объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;
- **опыта владения** использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование), использования биохимической терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, проведения оценки функционального состояния человека, методами интерпретации биохимических показателей занимающихся, методами коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических показателей

Изучение темы направлено на формирование универсальных компетенций (УК-1), общепрофессиональных (ОПК-1, 2).

## **Раздел IV**. Химическая сущность влияний на организм занятий физической культуры и спорта(4 часа)

### ***Тема 2.*** **Углеводы (**лекция – беседа) (1 час)

*План:*

1. Биологическая роль углеводов.
2. Классификация углеводов.
3. Физико-химические свойства моносахаридов.
4. Строение и свойства дисахаридов.
5. Строение и свойства полисахаридов.

Углеводы как альдегидо- и кетоспирты или продукты их конденсации. Классификация углеводов по способности к гидролизу: простые и сложные углеводы. Моносахариды. Классификация моносахаридов по длине углеродной цепи и по функциональным группам. Моносахариды – пентозы: рибоза и дезоксирибоза, их строение и биологическая роль. Гексозы: глюкоза, фруктоза, галактоза, их строение и биологическая роль. Ациклические и циклические формы моносахаридов. Глюкозидный гидроксил. Реакции окисления, восстановления и этерификации моносахаридов. Образование сложных углеводов. Олигосахариды. Дисахариды: сахароза, лактоза, мальтоза. Гидролиз дисахаридов, условия его

протекания в организме человека и вне организма. Полисахариды. Особенности химического состава, молекулярного строения и биологической роли гомополисахаридов (амилозы, амилопектина, гликогена, клетчатки) и гетерополисахаридов (гиалуроновой кислоты, хондроитинсерной кислоты, гепарина). Реакции гидролиза и фосфоролиза полисахаридов. Биологическая роль углеводов.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о химическом составе организма человека и роли элементов в обмене веществ с учетом пола и возраста, особенностях протекания биохимических процессов в организме человека с учетом пола и возраста при организации занятий физической культурой и спортом, зависимости между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, влиянии различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека;
- описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом, интерпретировать биохимические показатели физического развития человека, оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи, моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов, объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;
- **опыта владения** использования биохимической терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, проведения оценки функционального состояния человека, методами интерпретации биохимических показателей занимающихся, методами коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических показателей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1, 2, 9).

***Тема 3.*** **Липиды (**лекция – беседа) (1 час)

*План:*

1. Биологическая роль липидов.
2. Классификация липидов.
3. Физико-химические свойства нейтральных жиров.
4. Значение фосфатидов (лецитина и кефалина) в спорте.
5. Основные представители стеринов и стероидов. Роль их в спорте.

Липиды – органические соединения, нерастворимые в воде и экстрагируемые неполярными растворителями. Классификация липидов. Нейтральные жиры (триглицериды). Простые и смешанные триглицериды. Насыщенные и ненасыщенные триглицериды животных жиров и

растительных масел. Ступенчатый гидролиз триглицеридов. Окисление ненасыщенных триглицеридов. Гидрогенизация жира. Иодное число жира.Фосфолипиды: глицерофосфолипиды, сфингофосфолипиды, инозитфосфолипиды, их химическое строение. Образование биполярных ионов. Гидролиз фосфолипидов. Особенности строения коламинфосфолипидов, холинфосфолипидов, фосфатидных кислот. Общие преставления о строении гликолипидов: цереброзидов и ганглиозидов. Полициклические липиды. Стерины. Общие представления о химическом строении стеринов и их производных: стеридов, желчных кислот, стероидных гормонов, витаминов группы D.Биологическая роль липидов.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о химическом составе организма человека и роли элементов в обмене веществ с учетом пола и возраста, особенностях протекания биохимических процессов в организме человека с учетом пола и возраста при организации занятий физической культурой и спортом, зависимости между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, влиянии различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека;
- описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом, интерпретировать биохимические показатели физического развития человека, оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи, моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов, объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;
- **опыта владения** использования биохимической терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, проведения оценки функционального состояния человека, методами интерпретации биохимических показателей занимающихся, методами коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических показателей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1, 2, 9).

**2 семестр**

**Раздел V.**Общая биохимия (2 часа)

***Тема 4.*** **Общие закономерности обмена веществ. Обмен энергии (**лекция – беседа)(2 часа)

*План:*

1. Понятие об обмене веществ. Катаболические и анаболические реакции – две стороны обмена веществ.
2. Виды обмена веществ.
3. Биологическое окисление – основной путь освобождения энергии для живого организма:
   3.1. Транспорт электронов и протонов по цепи ферментов биологического окисления в аэробных условиях;
   3.2. Транспорт электронов и протонов по цепи ферментов биологического окисления в анаэробных условиях.
4. АТФ – универсальный источник энергии.

Обмен веществ и энергии между организмом и внешней средой. Переваривание и всасывание в процессе пищеварения. Биологическая роль пищеварения. Основные закономерности катаболизма и анаболизма. АТФ – строение и биологическая роль. Тканевое дыхание – основной источник АТФ. Ферменты тканевого дыхания. Схема дыхательной цепи. Синтез АТФ в процессе тканевого дыхания. Образование и обезвреживание перекиси водорода. Другие типы биологического окисления (анаэробного окисление, микросомальное окисление, свободнорадикальное окисление).

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о химическом составе организма человека и роли элементов в обмене веществ с учетом пола и возраста, особенностях протекания биохимических процессов в организме человека с учетом пола и возраста при организации занятий физической культурой и спортом, зависимости между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, биохимических особенностях лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности, систематизации закономерности протекания биохимических процессов в организме человека, влиянии различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека, закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;
- **умений** выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом, интерпретировать биохимические показатели физического развития

человека, оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи, с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов, оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи, моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов, объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;

- **опыта владения** использования биохимической терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, проведения оценки функционального состояния человека, владения методами оценки основных физических качеств с помощью медико-биологических средств, навыками проведения простейших биохимических анализов и интерпретации полученных результатов, владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера, методами интерпретации биохимических показателей занимающихся, методами коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических показателей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1, 2, 9).

**3 семестр**

**Раздел VI.** Биохимия мышечной деятельности (2 часа)

***Тема 5.*** **Обмен веществ при развитии утомления во время мышечной работы и в период отдыха** (лекция – беседа) (2 часа)

*План:*

1. Современные представления о природе утомления.
2. Молекулярные механизмы утомления.
3. Повреждение биологических мембран свободнорадикальным окислении.
4. Понятие о восстановлении. Виды восстановления.
5. Особенности процессов восстановления:
   - 5.1. Правило В.А. Энгельгардта;
   - 5.2. Гетерохронность процессов восстановления;
   - 5.3. Закон суперкомпенсации.

Биологическая роль утомления. Развитие охранительного торможения. Нарушение функций вегетативных и регуляторных систем организма. Исчерпание энергетических резервов организма. Образование и накопление лактата при мышечных нагрузках. Повреждение биологических мембран свободнорадикальным окислении.

Биохимические закономерности восстановления после мышечной работы. Срочное восстановление. Устранение креатина. Алактатный кислородный долг. Устранение лактата. Лактатный кислородный долг. Оставленное восстановление. Синтез гликогена, жиров и белков в период отставленного восстановления. Суперкомпенсация.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** об особенностях протекания биохимических процессов в организме человека с учетом пола и возраста при организации занятий физической культурой и спортом, зависимости между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, биохимических особенностях лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности, систематизации закономерности протекания биохимических процессов в организме человека, влиянии различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека, закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;
- **умений** выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом, интерпретировать биохимические показатели физического развития человека, объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;
- **опыта владения** использования биохимической терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, проведения оценки функционального состояния человека, владения методами оценки основных физических качеств с помощью медико-биологических средств, навыками проведения простейших биохимических анализов и интерпретации полученных результатов, владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера, методами интерпретации биохимических показателей занимающихся, методами коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических показателей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1, 2, 9).

**4 семестр**

## ***Тема 6.*** **Биохимические закономерности адаптации к мышечной работе**

(лекция – беседа) (2 часа)

*План:*

1. Понятие о биологической адаптации организма к мышечной деятельности.
2. Этапы адаптации.
3. Специфичность биологической адаптации, её факторы.
4. Тренировочный эффект, его показатели.
5. Биохимические принципы спортивной тренировки.

Генотипическая и фенотипическая адаптация. Срочная и долговременная адаптация. Срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Биологические принципы спортивной тренировки. Биохимические закономерности развития физических качеств и формирования двигательных умений у субъектов профессиональной деятельности.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** об особенностях протекания биохимических процессов в организме человека с учетом пола и возраста при организации занятий физической культурой и спортом, зависимости между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, биохимических особенностях лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности, систематизации закономерности протекания биохимических процессов в организме человека, влиянии различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека, закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;
- **умений** выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом, интерпретировать биохимические показатели физического развития человека, объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;
- **опыта владения** использования биохимической терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, проведения оценки функционального состояния человека, владения методами оценки основных физических качеств с помощью медико-биологических средств, навыками проведения простейших

биохимических анализов и интерпретации полученных результатов, владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера, методами интерпретации биохимических показателей занимающихся, методами коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических показателей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1, 2, 9).

*5.2.2. Содержание практических занятий* (10 часов)

**1 семестр**

**Раздел III. Водно-дисперсные системы** (2 часа)

**1. *Семинар №1:* «Водно-солевой обмен»** (2 часа)

План

1. Водной обмен: определение, роль в организме.
2. Содержание и роль воды в организме. Поступление и выделение воды из организма. Нарушение водного баланса.
3. Водный обмен при мышечной деятельности.
4. Активная реакции среды. Водородный показатель.
5. Буферные системы. Биологическая роль. Механизм действия. Понятие об ацидозе и алкалозе.
6. Роль буферных систем при занятиях физической культурой.
7. Гидролиз солей.

Технология case-study – на занятиях решаются конкретные ситуационные задачи (кейсы). При этом формируются творческие стимулы, новые навыки общения, умения формулировать вопрос, аргументировать ответ, навыки презентаций.

Информационные проекты − направлены на сбор информации по актуальным проблемам по биохимии с целью анализа, обобщения и представления информации для широкой аудитории.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о понятии и классификации химических систем, структуре и закономерности функционирования химических систем, химическом составе организма человека и роли элементов в обмене веществ с учетом пола и возраста, особенностях протекания биохимических процессов в организме человека с учетом пола и возраста при организации занятий физической культурой и спортом, зависимости между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, биохимических особенностях лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств,

критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности, систематизации закономерности протекания биохимических процессов в организме человека, закономерностях протекания биохимических процессов в организме человека;

- **умений** обосновывать решения задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиции системного подхода, обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода, выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом, интерпретировать биохимические показатели физического развития человека, моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов, объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;
- **опыта владения** использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование), использования биохимической терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, проведения оценки функционального состояния человека, методами интерпретации биохимических показателей занимающихся, методами коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических показателей

Изучение темы направлено на формирование универсальных компетенций (УК-1), общепрофессиональных (ОПК-1, 2, 9).

**Раздел IV**. Химическая сущность влияний на организм занятий физической культуры и спорта(4 часа)

**2. *Семинар №2*: «Свойства и биологическая роль углеводов»** (1 час)

План

1. Основные функции углеводов.
2. Классификация углеводов.
3. Моносахариды. Строение молекулы глюкозы и фруктозы.
4. Физико-химические свойства глюкозы и фруктозы.
5. Дисахариды. Строение и свойства сахарозы, мальтозы, лактозы.
6. Полисахариды. Строение и свойства крахмала, целлюлозы, клетчатки, гликогена.
7. Роль углеводов в питании спортсменов.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о химическом составе организма человека и роли элементов в обмене веществ с учетом пола и возраста, особенностях протекания биохимических процессов в организме человека с учетом пола и возраста при организации занятий физической культурой и спортом, зависимости между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, влиянии различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека;
- **умений** описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом, интерпретировать биохимические показатели физического развития человека, оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи, моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов, объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;
- **опыта владения** использования биохимической терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, проведения оценки функционального состояния человека, методами интерпретации биохимических показателей занимающихся, методами коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических показателей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1, 2, 9).

### 3. <u>Семинар №3:</u> «Свойства и биологическая роль липидов» (1 час)

План

1. Роль липидов в организме.
2. Нейтральные жиры, номенклатура, получение, их свойства (гидролиз, омыление, гидрогенизация.
3. Определение высших карбоновых кислот. Номенклатура и изомерия. Классификация.
4. Отличие жидких жиров от твердых.
5. Определение липоиды. Классификация.
6. Определение фосфатидов. Структурные формулы лецитина и кефалин. Их биологическая роль.
7. Определение стеринов. Их значение.
8. Значение ганглиозидов, церебразидов и воска.
9. Роль липидов в питании спортсменов.

Технология case-study – на занятиях решаются конкретные ситуационные задачи (кейсы). При этом формируются творческие стимулы, новые навыки общения, умения формулировать вопрос, аргументировать ответ, навыки презентаций.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о химическом составе организма человека и роли элементов в обмене веществ с учетом пола и возраста, особенностях протекания биохимических процессов в организме человека с учетом пола и возраста при организации занятий физической культурой и спортом, зависимости между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, влиянии различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека;
- **умений** описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом, интерпретировать биохимические показатели физического развития человека, оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи, моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов, объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;
- **опыта владения** использования биохимической терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, проведения оценки функционального состояния человека, методами интерпретации биохимических показателей занимающихся, методами коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических показателей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1, 2, 9).

## 4. *Семинар №4:* «Свойства и биологическая роль белков и нуклеотидов» (1 час)

План

1. Аминокислоты – определение, классификация, изомерия и номенклатура.
2. Определение белков. Строение их.
3. Классификация белков.
4. Свойства белков. Их роль в организме.
5. Уровни организации белковых молекул.
6. Роль белка в питании спортсменов.
7. Нуклеиновые кислоты: определение, строение и свойства. Биологическое значение.

Технология case-study – на занятиях решаются конкретные ситуационные задачи (кейсы). При этом формируются творческие стимулы,

новые навыки общения, умения формулировать вопрос, аргументировать ответ, навыки презентаций.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о химическом составе организма человека и роли элементов в обмене веществ с учетом пола и возраста, особенностях протекания биохимических процессов в организме человека с учетом пола и возраста при организации занятий физической культурой и спортом, зависимости между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, влиянии различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека;
- **умений** описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом, интерпретировать биохимические показатели физического развития человека, оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи, моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов, объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;
- **опыта владения** использования биохимической терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, проведения оценки функционального состояния человека, методами интерпретации биохимических показателей занимающихся, методами коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических показателей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1, 2, 9).

### 5. *Семинар №5:* «Биологически активные вещества» (1 час)

План:

1. Определение понятия витамины, авитамины, авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз.
2. Экзогенные и эндогенные причины возникновения гиповитаминозов.
3. Классификация витаминов.
4. Водорастворимые и жирорастворимые витамины – название, биологическая роль, проявление авитаминозов или гиповитаминоза, пищевые источники, суточная потребность.
5. Витаминоподобные вещества – название, биологическая роль.
6. Витамины, которые влияют на энергетический обмен.
7. Витамины, которые влияют на пластический обмен.
8. Роль витаминов при занятиях физической культурой.
9. Механизм влияния витаминов на работоспособность.

10.Определение гормоны. Механизм действия гормонов.
11.Отличие и сходство гормонов и витаминов.
12.Классификация гормонов.
13.Значение гормонов.
14.Гормональная регуляция при мышечной деятельности

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о химическом составе организма человека и роли элементов в обмене веществ с учетом пола и возраста, особенностях протекания биохимических процессов в организме человека с учетом пола и возраста при организации занятий физической культурой и спортом, зависимости между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, биохимические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности, систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека, влиянии различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека, закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;
- **умений** выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом, интерпретировать биохимические показатели физического развития человека, оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи, моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов, объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;
- **опыта владения** использования биохимической терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, проведения оценки функционального состояния человека, методами интерпретации биохимических показателей занимающихся, методами коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических показателей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1, 2, 9).

**3 семестр**

**Раздел VI.** Биохимия мышечной деятельности (4 часа)

**6.** ***Семинар № 6:*** **«Биоэнергетика мышечной деятельности»** (2 часа)

План

1. Относительное постоянство концентрации АТФ –необходимое условие сократительной деятельности мышц.
2. Понятие о мощности, ёмкости и эффективности процессов, обеспечивающих ресинтез АТФ.
3. Анаэробный алактатный механизм энергообеспечения. Его характеристика: химическая сущность процесса, показатели, роль.
4. В чём заключается химическая сущность миокиназной реакции, и какова её роль при мышечной деятельности?
5. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы. Напишите уравнений тех реакций гликолиза, в которых происходит ресинтез АТФ.
6. Охарактеризуйте показатели гликолитического механизма энергообеспечения. Чем определяется ёмкость гликолитического процесса?
7. Ресинтез АТФ в ходе аэробных окислительных процессов. Скорость развертывания, мощность, ёмкость, эффективность аэробного процесса.
8. Назовите промежуточные продукты распада углеводов, липидов, белков, которые могут быть субстратами окисления в аэробном процессе.
9. Каков химизм окислительного фосфорилирования? Под действием, каких факторов может происходить разобщение окисления и фосфорилирования при мышечной деятельности?
10. Чем лимитируется скорость аэробных превращений в мышцах?
11. От каких факторов зависит ёмкость аэробного ресинтеза АТФ?
12. Роль аэробных процессов в энергетике мышечной деятельности.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** об особенностях протекания биохимических процессов в организме человека с учетом пола и возраста при организации занятий физической культурой и спортом, зависимости между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, биохимических особенностях лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности, систематизации закономерности протекания биохимических процессов в организме человека, влиянии различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека, закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;
- **умений** выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, описывать влияние различных средовых факторов и

условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом, интерпретировать биохимические показатели физического развития человека, объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;

- **опыта владения** использования биохимической терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, проведения оценки функционального состояния человека, владения методами оценки основных физических качеств с помощью медико-биологических средств, навыками проведения простейших биохимических анализов и интерпретации полученных результатов, владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера, методами интерпретации биохимических показателей занимающихся, методами коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических показателей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1, 2, 9).

**4 семестр**

### 7. *Семинар №7*: «Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки» (2 часа)

План

1. Биохимическая характеристика срочного, отставленного и кумулятивного эффектов тренировки.
2. Каковы биохимические особенности отставленного эффекта тренировки в избранном Вами вида спорта?
3. Направленность кумулятивных биохимических изменений и их роль в повышении функциональных возможностей организма под влиянием систематической тренировки.
4. Дайте характеристику биологическим принципам, лежащим в основе правильного постарения тренировочного процесса.
5. Понятие об эффективности и неэффективности, тренировочных нагрузках.
6. Биохимические особенности взаимодействия тренировочных эффектов повторных нагрузок, выполняемых:
   а) в период полного восстановления от предшествующей нагрузки;
   б) в период недовосстановления;
   в) в период суперкомпенсации.
7. Биохимическая характеристика фаз адаптации к мышечной нагрузке.
8. Последовательность биохимических изменений в организме при тренировке и растренировке.
9. Биохимическая характеристика тренированного организма.
10. Однотипны ли понятия «тренировка» и «тренированность».

11. Специфичность проявления выносливости в различных видах спортивной деятельности.

12. Биохимические факторы, определяющие проявление алактатного компонента выносливости.

13. Биохимические факторы, определяющие проявление гликолитического компонента выносливости.

14. Биохимические факторы, определяющие проявление аэробного компонента выносливости.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** об особенностях протекания биохимических процессов в организме человека с учетом пола и возраста при организации занятий физической культурой и спортом, зависимости между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, биохимических особенностях лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности, систематизации закономерности протекания биохимических процессов в организме человека, влиянии различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека, закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;
- **умений** выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом, интерпретировать биохимические показатели физического развития человека, объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;
- **опыта владения** использования биохимической терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, проведения оценки функционального состояния человека, владения методами оценки основных физических качеств с помощью медико-биологических средств, навыками проведения простейших биохимических анализов и интерпретации полученных результатов, владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера, методами интерпретации биохимических показателей занимающихся, методами коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических показателей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1, 2, 9).

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| № | Содержание самостоятельной работы | Количество часов | Виды и форма контроля |
|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| | | | **1 семестр** |
| **Раздел I.** Химические системы | | | |
| 1. | Основные химические системы и законы | 2 | Конспект, решение задач, реферат |
| 2. | Периодическая система химических элементов. Химическая связь | 2 | Конспект, решение задач, реферат |
| **Раздел II.** Химическая термодинамика человеческого потенциала при выполнении физической нагрузки | | | |
| 3. | Предмет термодинамики. Основные законы | 2 | Конспект |
| 4. | Химическая кинетика и химическое равновесие спортивной деятельности | 2 | Конспект, решение задач, реферат |
| **Раздел III**. Водно-дисперсные системы | | | |
| 5. | Водно-дисперсный обмен | 2 | Письменный опрос, конспект, решение задач, реферат |
| **Раздел IV**. Химическая сущность влияний на организм занятий физической культурой и спортом | | | |
| 6. | Основные свойства органических соединений | 4 | Конспект, реферат |
| 7. | Свойства и биологическая роль углеводов | 2 | Устный опрос, конспект, решение задач, реферат |
| 8. | Свойства и биологическая | 2 | Устный опрос, |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| | роль липидов | | конспект, решение задач, реферат |
| 9. | Свойства и биологическая роль белков и нуклеотидов | 2 | Письменный опрос, конспект, решение |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | задач |
| 10. | Биологически активные вещества | 2 | Дискуссия, реферат |
| | | | **2 семестр** |
| | **Раздел V.**Общая биохимия | | |
| 11. | Общие закономерности обмена веществ. Обмен энергии | 6 | Фронтальный устный опрос, реферат |
| 12. | Обмен углеводов | 3 | Конспект, решение задач |
| 13. | Обмен липидов | 5 | Конспект, решение задач |
| 14. | Обмен белков и нуклеиновых кислот | 10 | Конспект, решение задач |
| 15. | Биохимия крови | 5 | Конспект |
| 16. | Биохимия почек и мочи | 5 | Конспект |
| | | | **3 семестр** |
| | **Раздел VI.** Биохимия мышечной деятельности | | |
| 17. | Биохимия мышц | 7 | Конспект, реферат |
| 18. | Биоэнергетика мышечной деятельности | 9 | Фронтальный устный опрос, решение задач, реферат |
| 19. | Биохимические изменения в организме при физических нагрузках | 7 | Конспект, реферат |
| 20. | Обмен веществ при развитии утомления во время мышечной работы и в период отдыха | 9 | Письменный опрос, реферат |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| | | | **4 семестр** |
| 21. | Закономерности биохимической адаптации | 14 | Письменный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | под влиянием систематической тренировки | | |
| 22. | Возрастные и половые особенности метаболизма при выполнении мышечных нагрузок | 15 | Конспект, реферат |
| 23. | Биохимические основы питания | 15 | Конспект, решение задач, реферат |
| 24. | Биохимический контроль состояния здоровья спортсменов | 15 | Конспект, реферат |
| | **ИТОГО** | **147 часов** | |

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

**Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы:**

*а) методические рекомендации для преподавателей:*

- рекомендуемый план самостоятельной работы;
- советы по овладению содержанием материала курса;
- рекомендации по организации преподавания курса;
- рекомендации по усилению межпредметных связей.

*б) методические рекомендации для преподавателей:*

− методические указания по планированию и организации времени, необходимого на изучение тем по дисциплине;

− методические указания последовательности действий студента по изучению тем данной дисциплины;

− методические указания по работе с учебно-научной литературой;

− методические указания по подготовке к экзамену;

− методические рекомендации по поводу работы с тестовой системой курса, по выполнению заданий текущего контроля;

− методические указания по тематике рефератов и особенности их написания.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| **Компетенции** | **Трудовые функции** | **Индикаторы достижения** |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| | **(при наличии)** | **компетенций** |
| **УК-1.** Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | 01.003 – Педагог дополнительного образования детей и взрослых:<br>A/01.6 – организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;<br>B/02.6 – организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования;<br>B/03.6 – мониторинг и оценка качества реализации педагогами дополнительных общеобразовательных программ;<br>C/03.6 – организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности;<br>05.005 – Инструктор-методист:<br>D/01.5 – планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения;<br>D/03.5 – подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);<br>D/04.5 – консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок;<br>F/03.6 – разработка и внедрение программ физкультурного воспитания и физического | **Знает:**<br>– понятие и классификация химических систем;<br>– структуру и закономерности функционирования химических систем.<br>**Умеет:**<br>– обосновывать решения задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиции системного подхода;<br>– обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода.<br>**Имеет опыт:**<br>– использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование) |

| | | |
|---|---|---|
| | развития населения;<br>F/05.6 – планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся;<br>F/07.6 – проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся; | |

| **Компетенции** | **Трудовые функции (при наличии)** | **Индикаторы достижения компетенций** |
|---|---|---|
| **ОПК-1.** Способен планировать содержание занятий с учётом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | 01.003 – Педагог дополнительного образования детей и взрослых:<br>A/01.6 – организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;<br>B/02.6 – организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования;<br>B/03.6 – мониторинг и оценка качества реализации педагогами дополнительных общеобразовательных программ;<br>C/03.6 – организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности;<br>05.005 – Инструктор- | **Знает:**<br>− химический состав организма человека и роль элементов в обмене веществ с учетом пола и возраста;<br>− особенностей протекания биохимических процессов в организме человека с учетом пола и возраста при организации занятий физической культурой и спортом;<br>− зависимости между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности.<br>**Умеет:**<br>− выявлять зависимость между процессами энергообразования при |

| | | |
|---|---|---|
| | методист:<br>D/01.5–планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения;<br>D/03.5– подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);<br>D/04.5 –консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок;<br>F/03.6 – разработка и внедрение программ физкультурного воспитания и физического развития населения;<br>F/05.6 – планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся;<br>F/07.6 – проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся; | выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;<br>− описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом.<br>**Имеет опыт:**<br>использования биохимической терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности. |
| **ОПК-2.** Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий | 01.003 – Педагог дополнительного образования детей и взрослых:<br>A/01.6 – организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;<br>B/02.6 – организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного | **Знает:**<br>− биохимические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности.<br>**Умеет:**<br>− интерпретировать |

| | | |
|---|---|---|
| | образования;<br>B/03.6 – мониторинг и оценка качества реализации педагогами дополнительных общеобразовательных программ;<br>C/03.6 – организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности;<br>05.005 – Инструктор-методист:<br>D/01.5–планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения;<br>D/03.5– подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);<br>D/04.5 – консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок;<br>F/03.6 – разработка и внедрение программ физкультурного воспитания и физического развития населения;<br>F/05.6 – планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся;<br>F/07.6 – проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся; | биохимические показатели физического развития человека.<br>**Имеет опыт:**<br>− проведения оценки функционального состояния человека. |
| **ОПК-9.** Способен осуществлять | 01.003 – Педагог дополнительного | **Знает:**<br>− систематизацию |

| | | |
|---|---|---|
| контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | образования детей и взрослых:<br>A/01.6 – организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;<br>B/02.6 – организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования;<br>B/03.6 – мониторинг и оценка качества реализации педагогами дополнительных общеобразовательных программ;<br>C/03.6 – организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности;<br>05.005 – Инструктор-методист:<br>D/01.5–планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения;<br>D/03.5– подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);<br>D/04.5 – консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок;<br>F/03.6 – разработка и внедрение программ физкультурного воспитания и физического развития | закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;<br>− влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека;<br>− закономерности протекания биохимических процессов в организме человека.<br>**Умеет:**<br>− с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов;<br>− проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки;<br>− оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи;<br>− моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов;<br>− объяснять |

| | | |
|---|---|---|
| | населения;<br>F/05.6 – планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся;<br>F/07.6 – проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся; | занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом.<br>**Имеет опыт:**<br>− владения методами оценки основных физических качеств с помощью медико-биологических средств;<br>− навыками проведения простейших биохимических анализов и интерпретации полученных результатов;<br>− владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера;<br>− методами интерпретации биохимических показателей занимающихся;<br>− методами коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических показателей;<br>− навыками составления пищевого рациона с учетом пола |

| | | |
|---|---|---|
| | | и возраста. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

*7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля*

Текущая аттестация проводится в виде:

а) устного опроса (групповой и индивидуальный);

б) тестирования письменного (Приложение 1);

в) проверку выполнения письменных домашних заданий;

г) биохимических диктантов;

д) проведение контрольных работ;

е) защиты рефератов;

ё) контроля самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).

Итоговая форма контроля – зачёт в конце первого семестра и экзамен в конце третьего семестра.

**Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций**

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| **УК-1**Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | | |
| | **Пороговый уровень** (удовлетворительно): *Знает* – основные химические системы; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ, решение ситуационных задач |
| | *Умеет* – решить задачи физической культуры с позиции системного подхода; | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| | *Имеет опыт* – использования методики аналитико-синтетической обработки информации информационно-поисковой системы (предметизация); | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| | **Продвинутый уровень** (хорошо): *Знает* – классификацию химических | Реферат, мультимедийная |

| | | |
|---|---|---|
| | систем; | презентация, практическая работа, тест, устный ответ, решение ситуационных задач |
| | *Умеет* – обосновывать решения задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиции системного подхода; | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| | *Имеет опыт* – использования методики аналитико-синтетической обработки информации информационно- поисковой систем (аннотирование) | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| | **Высокий уровень** (отлично):<br>*Знает* – структуру и закономерности функционирования химических систем; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ, решение ситуационных задач |
| | *Умеет* – обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| | *Имеет опыт* – использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование). | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| **ОПК-1.** Способен планировать содержание занятий с учётом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | | |
| | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>*Знает* – химический состав организма человека и определения основных понятий биохимии (энергетические вещества, энергетический и пластический обмен, обмен веществ, биоорганические | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ, |

| | | |
|---|---|---|
| | соединения); | решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Умеет* – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Имеет опыт* – проведения простейших биохимических анализов и интерпретации полученных результатов; | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| | **Продвинутый уровень** (хорошо):<br>*Знает* – знания об особенностях обмена веществ разных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ, решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Умеет* – оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Имеет опыт* – владения методами оценки основных физических качеств с помощью медико-биологических средств; | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| | **Высокий уровень** (отлично):<br>*Знает* – возрастные особенности обмена | Реферат, мультимедийная |

| | | |
|---|---|---|
| | веществ при организации занятий физической культурой и спортом; | презентация, практическая работа, тест, устный ответ, решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Умеет* – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Имеет опыт* – владения методами интерпретации биохимических показателей занимающихся. | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| **ОПК-2.** Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий | | |
| | **Пороговый уровень** (удовлетворительно): *Знает* – основные возрастные особенности людей; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ |
| | *Умеет* – оценивать влияния на организм занятия физической культурой; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, решение ситуационных задач |
| | *Имеет опыт* – владения средствами определения оценки функционального состояния человека; | Собеседование, устный опрос |
| | **Продвинутый уровень** (хорошо): *Знает* – основные возрастные требования к лицам, проходящим подготовку в спортивных и адаптивных группах; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая |

| | | |
|---|---|---|
| | | работа, тест, устный ответ |
| | *Умеет* – оценивать влияния на организм занятий физической культурой и спортом; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, решение ситуационных задач |
| | *Имеет опыт* – поведения оценки функционального состояния человека; | Собеседование, устный опрос |
| | **Высокий уровень** (отлично):<br>*Знает* – основные медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим подготовку в спортивных и адаптивных группах; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ |
| | *Умеет* – объяснять занимающимся биохимическую сущность влияний на организм занятий физической культурой и спортом; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, решение ситуационных задач |
| | *Имеет опыт* – владения средствами и методами поведения оценки функционального состояния человека. | Собеседование, устный опрос |
| **ОПК-9.** Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | | |
| | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>*Знает* – закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ, контрольная работа |
| | *Умеет* – объяснять занимающимся биологическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, решение ситуационных |

| | | |
|---|---|---|
| | | задач, контрольная работа |
| | *Имеет опыт* –составления пищевого рациона с учетом пола и возраста; | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| | **Продвинутый уровень** (хорошо):<br>*Знает* – влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ, контрольная работа |
| | *Умеет* – моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Имеет опыт* – владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| | **Высокий уровень** (отлично):<br>*Знает* – систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ, контрольная работа |
| | *Умеет* – с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов, проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, решение ситуационных задач, |

| | | |
|---|---|---|
| | | контрольная работа |
| | *Имеет опыт* – коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических показателей. | Практическая работа, решение ситуационных задач |

### *7.2.2. Тестовые задания по дисциплине*

Тестовые задания по дисциплине «Биохимия» представлены в приложении 1.

### *7.2.3. Вопросы к зачёту и экзамену*

**1 семестр**

**Вопросы к зачёту:**

1. Задачи и содержание курса «Биохимия». Атомно-молекулярная теория. Основные химические системы.
2. Периодический закон и периодическая таблица элементов Д.И. Менделеева. Связь строения атома с его положением в Периодической системе и химическими свойствами. Валентность химических элементов. Степень окисления.
3. Строение атомов. Атомное ядро. Распределение электронов по энергетическим уровням и его связь с химическими свойствами элемента. Изотопы.
4. Химическая связь и её виды. Координационные связи. Степень окисления и валентность.
5. Энергетические эффекты химических реакций. Внутренняя энергия химических систем. Энергия кинетическая и потенциальная. Реакции эндергонические и экзергонические. Понятие о свободной и связанной энергии, энтропии и энтальпии.
6. Условия протекания химических реакций. Энергия активации. Скорость химических реакций. Факторы, влияющие на скорость химических реакций.
7. Обратимые и необратимые химические реакции. Условия необратимости химических реакций. Химическое равновесие. Сдвиг химического равновесия и факторы, влияющие на него.
8. Химический состав организма человека (химические элементы: макро-, микро-, ультрамикроэлементы; ионы; химические вещества: неорганические и органические).
9. Вода. Особенности химического строения молекул воды. Свойства воды. Содержание, распределение в организме. Биологическая роль воды.

10. Водно-дисперсные системы, их классификация, свойства (активная реакция среды, диффузия, осмос). Понятие об алкалозах и ацидозах. Растворы, способы выражения концентрации растворов: массовая доля (процентная), молярная, нормальная. Водно-дисперсные системы организма человека.

11. Понятие о буферном действии. Состав важнейших буферных систем организма человека. Механизм действия буферных систем. Понятие о буферной емкости.

12. Минеральные соединения в организме человека, их содержание, распределение между отдельными тканями, биологическая роль. Обмен минеральных соединений и факторы на него влияющие.

13. Ферменты – определение, свойства, классификация. Механизм действия ферментов. Ингибиторы и активаторы ферментов. Роль ферментов в обмене веществ.

14. Гормоны: химическое строение, классификация. Роль гормонов в регуляции обмена веществ в организме. Механизмы регуляторного воздействия гормонов на обменные процессы.

15. Витамины. Классификация. Механизм воздействия витаминов на процессы обмена веществ, понятие о гипо-, гипер- и авитаминозах. Основные причины гиповитаминозов. Проявления гипо- и гипервитаминозов. Влияние занятий различными видами спорта на потребность организма человека в витаминах.

16. Углеводы, определение, классификация по способности к гидролизу, физико-химические свойства. Нормы потребления и структура углеводного питания. Биологическая роль.

17. Липиды, их классификация. Химический состав, строение, свойства предельных и непредельных жиров. Норма потребления, структура липидного питания. Биологическая роль жиров.

18. Белки. Определение понятия. Классификация. Особенности строения белков разных классов. Их содержание и роль в организме человека.

19. Аминокислоты как структурные единицы белковых молекул. Строение и свойства аминокислот. Образование пептидов.

20. Белки – хромопротеины: гемоглобин, миоглобин, флавопротеины, цитохромы и липопротеины. Особенности их химического состава и строения, свойства, биологическая роль.

**Критерии оценки знаний студентов на зачёте:**

− оценка «зачтено» выставляется студенту, если он уверенно и правильно отвечает на поставленный вопрос, спокойно, без запинки, переключается на следующий вопрос, дает полное определение терминам;

− оценка «не зачтено», если он не знает большей части основного содержания изученной темы и допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий.

**4 семестр**

**Вопросы к экзамену:**

1. Понятие и виды обмена веществ.
2. Макроэргические вещества. Представители. Роль макроэргических соединений в обеспечении различных функций клетки. Центральная роль АТФ в энергетическом обмене.
3. Превращение углеводов в пищеварительном тракте.
4. Мобилизация и синтез гликогена в мышцах и печени.
5. Использование углеводов в энергетическом обмене. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Энергетический эффект, стадии синтеза АТФ.
6. Пути устранения молочной кислоты во время работы и в период отдыха.
7. Аэробное окисление углеводов. Энергетический эффект, стадии синтеза АТФ.
8. Превращение липидов в пищеварительном тракте.
9. Использование липидов в обмене веществ. Синтез и мобилизация жира, окисление глицерина (химизм и энергетический эффект), β-окисление жирных карбоновых кислот (химизм, энергетический эффект, пути устранения кетоновых тел).
10. Особенности переваривания белков в пищеварительном тракте и дальнейшее использование свободных аминокислот.
11. Внутриклеточные превращения аминокислот. Синтез белка, реакции переаминирования, декарбоксилирования, дезаминирования.
12. Пути устранения аммиака из организма.
13. Основы рационального питания.
14. Мышечная ткань. Химический состав и строение мышечной клетки. Строение и функции миофибрилл, саркомера.
15. Биохимия мышечного сокращения и расслабления. Значение ионов калия, натрия, кальция, АТФ в обеспечении этих процессов.
16. Распад и ресинтез АТФ при мышечной работе. Баланс АТФ, показатели, характеризующие пути ресинтеза АТФ.
17. Анаэробные пути ресинтеза АТФ и их значение в энергообеспечении мышечной работы.
18. Аэробные пути ресинтеза АТФ и их значение в энергообеспечении мышечной работы.
19. Факторы, определяющие характер биохимических изменений при мышечной работе.
20. Кислородное обеспечение мышечной работы ($O_2$-запрос) и кислородное обеспечение организма спортсмена ($O_2$-потребление, $O_2$-дефецит, $O_2$-долг). Соотношение $O_2$-запроса $O_2$-потребления при работе различной мощности.

21. Понятие об истинном устойчивом, ложном устойчивом и неустойчивом состоянии организма спортсмена.

22. Понятия о зонах мощности при мышечной работе. Характеристика биохимических изменений в организме спортсмена при выполнении работы разной мощности (максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной).

23. Биохимическая характеристика утомления, его причины и виды. Понятие об «охранительном торможении» и его значение в практике спорта. Методы, позволяющие отодвинуть физическое утомлении.

24. Утомление и восстановление – две стороны тренировочного процесса.

25. Биохимическая характеристика восстановления. Виды восстановления (текущее, срочное, отставленное), гетерохронность процессов восстановления различных веществ и систем организма после работы.

26. Методы биохимического контроля за процессами текущего, срочного и отставленного восстановления.

27. Явление суперкомпенсации и его биологические механизмы. Зависимость фазы суперкомпенсации от характера предшествующей работы. Суперкомпенсация – основа адаптации организма к мышечной работе.

28. Характеристика медико-биологических средств восстановления.

29. Адаптация к мышечной работе. Срочная и долговременная адаптация. Специфичность адаптации.

30. Значение генетических и средовых факторов в формировании адаптационных изменений.

31. Биологические принципы спортивной тренировки.

32. Биохимические изменения в организме спортсмена при тренировке, растренировке, перетренировке.

33. Биохимическая характеристика основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость) и методы их совершенствования. Компоненты выносливости (алактатный, гликолитический, аэробный).

34. Понятие о тренировочном эффекте. Биохимические механизмы срочного, отставленного и кумулятивного тренировочного эффекта.

35. Биохимическая характеристика организма, тренированного к выполнению скоростно-силовых, аэробных нагрузок (изменения в скелетных мышцах и сердечной мышце, в легких, крови, печени, ЦНС).

36. Биохимические особенности обмена веществ растущего организма и обоснование методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.

37. Биохимические особенности стареющего организма и обоснование методики занятий физкультурой в старческом и пожилом возрасте.

38. Биохимические основы питания спортсмена. Рациональное соотношение белков, жиров, углеводов в пищевом рационе. Роль витаминов и минеральных веществ в питании спортсменов.

39. Особенности питания в дни тренировок и соревнований, в восстановительном периоде и в период сгонки веса.

40. Специфические продукты питания, используемые для стимуляции работоспособности и ускорения восстановительных процессов.

**Критерии оценки знаний студентов на экзамене:**

**«Отлично»** − глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнения и уточнения. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

**«Хорошо»** − содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, который студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочеты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушении последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

**«Удовлетворительно»** − содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

**«Неудовлетворительно»** − студент не может изложить содержание материала, не знает основные понятия дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

### *7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи*

1. В африканских странах дети получают пищу преимущественно растительного происхождения. При этом часто наблюдаются малокровие, мышечные дистрофии, отставание в росте и развитии, светлый цвет кожи. С чем может быть связано появление этих симптомов. Ответ обоснуйте.

2. Вычислите сколько моль аспарагиновой кислоты может образоваться из 6 моль глюкозы. Для ответа:

а) напишите схему распада глюкозы до пирувата;

б) напишите реакцию образования кетоаналога аспартата из пирувата, укажите фермент, кофермент;

в) напишите реакцию трансаминирования между глутаматом и этим кетоаналогом, укажите фермент и кофермент.

Обоснуйте, в каких условиях кислородной обеспеченности могут проходить данные реакции и при выполнении какой мышечной работы.

3. Подсчитайте сколько молекул АТФ образуется при превращении глюкозы до 1,3-дифосфоглицерата в аэробных условиях. Запишите уравнения реакций данного превращения.

4. Оптимум pH фермента 6,8. Субстратом этого фермента является природный полимер, характерно окрашивающийся йодом. Продукты взаимодействия фермента и субстрата дают положительную реакцию Троммера. Назовите фермент, его класс, субстрат и продукты реакции.

5. У спортсмена перед ответственным стартом повысилось содержание глюкозы до 6,5 ммоль/л и уровень свободных жирных кислот до 1,2 ммоль/л (норма – 0,4-0,9 ммоль/л). Объясните причину этих изменений.

6. Объясните последовательность использования разных источников энергии в скелетной мускулатуре при беге, начиная с первых секунд мышечного сокращения и до завершения дистанции 5 км.

7. У тренированных людей в скелетных мышцах увеличивается количество митохондрий и миоглобина. Каким образом у тренированных людей изменится продукция молочной кислоты мышцами по сравнению с нетренированными при сходной физической нагрузке? Отвечая на вопрос:

а) напишите схему метаболического пути, конечным продуктом которого является молочная кислота;

б) объясните, почему активность этого метаболического пути будет отличаться у тренированных людей и нетренированных.

8. В двух пробах за 10 минут гидролизовалось равное количество крахмала. В первой пробе количество амилазы 2 мг, во второй – 6 мг. Объясните активность амилазы в обеих пробах.

9. Оптимальное значение pH пепсина 1,5-2,0, а трипсина – 7,8. Объясните:

а) как влияет изменение pH на активность фермента;

б) какое значение имеет различие в pH-оптимуме этих ферментов для организма человека.

**Критерии оценивания решения задач**

| **2 балла:** | **1 балл:** | **0 баллов:** |
|---|---|---|
| Структура оформления задания логически выверена, содержание | При оформлении задания допущены незначительные | Отсутствие ответа на задание. |

| | | |
|---|---|---|
| компонентов задания наполнено конкретными сведениями и подробно детализировано. При выполнении задания студент базировался на современных теоретико-методологических концепциях и направлениях биохимических исследований, продемонстрировал полноценное владение способностью к планированию, анализу, обобщению и интерпретации сведений. Недостаточности и ошибки отсутствуют. | неточности структурирования материала. Материалы задания недостаточно полно детализированы и конкретизированы. Допущены незначительные ошибки в процессе подбора методов и средств биохимических исследований. | |

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

### *Основная литература:*


1. Брук, Т.М. Биохимия. В 2 ч. Часть I: учебное пособие / Т.М. Брук, Ю.В. Губина, Н.В. Осипова. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2025. – 210 с. – Текст: электронный – URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=80356222
2. Губина, Ю.В. Биохимия. В 2 ч. Часть II: учебное пособие / Ю.В. Губина, Т.М. Брук. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2026. – 241 с. – ISBN: 978-5-91812-281-5. – Текст: электронный – URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=89350931
3. Кулиненков, О.С. Биохимия в практике спорта / И.А. Лапшин; О.С. Кулиненков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Спорт, 2022. – 228 с. – ISBN 978-5-907601-01-7. – URL:https://rucont.ru/read/5267672.
4. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов / Л.В. Капилевич, Е.Ю. Дьякова, Е.В. Кошельская, В. И. Андреев. − Москва: Издательство Юрайт, 2022. − 151 с.− (Высшее образование). − Текст: электронный − URL: https://urait.ru/bcode/490430.


### Дополнительная литература:


1. Ершов, Ю.А. Биохимия человека: учебник для вузов / Ю.А. Ершов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 466 с. – (Высшее образование). – URL: https://urait.ru/bcode/490241.

2. Осипова, Г.Е. Биохимия спорта: учебное пособие для вузов / Г.Е. Осипова, И.М. Сычева, А.В. Осипов. − 2-е изд., испр. − Москва: Издательство Юрайт, 2022. − 135 с. − (Высшее образование). − Текст: электронный. – URL: https://urait.ru/bcode/496296.

3. Фоминых, В.Л. Органическая химия и основы биохимии. Практикум: учебное пособие для вузов / В.Л. Фоминых, Е.В. Тарасенко, О.Н. Денисова. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 145 с. – (Высшее образование). – URL: https://urait.ru/bcode/492777.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Электронные библиотеки

1. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт». – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search.
2. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Юрайт». – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru.
3. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа:http://biblioclub.ru.
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. – Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp.
5. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования. – Режим доступа: http://window.edu.ru.
6. Российская государственная библиотек. – Режим доступа: http://www.rsl.ru.

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. http://sportfiction.ru/books/ - спортивная электронная библиотека, которая содержит электронные версии книг, периодических изданий, популярные и научные статьи.
2. Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: https://sportmed.ru

## 10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

*Методические указания по подготовке к лекционным занятиям*

Приступая к изучению материала по дисциплине «Биохимия» помните,

что, посещая лекционные занятия, Вы приобретете более надежные знания, так как работа с преподавателем дает неоспоримое преимущество – общение. Вы всегда можете задать интересующий вопрос и получить ответ. Сообщение материала сопровождается мультимедийными презентациями и упрощает понимание, кроме того, изложение информации преподавателем связано с использованием примеров.

*Методические указания по подготовке к практическим занятиям*

Практические занятия по дисциплине «Биохимия» ориентированы на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний и развитие самостоятельной деятельности обучающихся. Это происходит благодаря проведению опросов студентов по теме в форме беседы, проверки знаний с помощью контрольных работ.

По каждой из тем дисциплины на семинарских занятиях рассматриваются и обсуждаются наиболее важные и проблемные положения лекций, а также решаются задачи.

На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в дискуссиях, работа в группах, письменная работа реферативного типа.

Практически на каждом семинаре предусматривается контрольный устный опрос по рассматриваемой теме (вопросу темы), либо самостоятельная письменная или устная работа индивидуального характера.

Чтобы содержательная информация по дисциплине запоминалась надолго, целесообразно изучать её поэтапно – по темам и в строгой последовательности, поскольку последующие темы, как правило опираются на предыдущие. Именно поэтому большая часть самостоятельной работы приурочена к практическим занятиям. При подготовке к практическим занятиям следует ознакомиться с вопросами, относящимися к теме данного занятия, тщательно проработать материал, изложенный на лекциях, а также материал, имеющийся в учебных пособиях. На занятиях нужно внимательно следить за процессом обсуждения вопросов темы занятия и активно участвовать в их решении, чтобы лучше понять и запомнить основные положения и выводы, вытекающие из обсуждения, сделать соответствующие записи в тетради.

*Методические указания по самостоятельной работе студентов*

Посещение лекционных занятий и конспектирование рассматриваемых на них материалов не является достаточным условием для получения необходимых знаний по изучаемой дисциплине. Каждый студент должен индивидуально готовиться по темам дисциплины, читая конспекты лекций и рекомендуемую литературу.

Большая часть самостоятельной работы приурочена к практическим занятиям.

Самостоятельная работа студентов по курсу включает:

− изучение лекционного материала, литературы для освоения пройденных тем при подготовке к практическим занятиям;
− подготовку и оформление рефератов;
− самостоятельное изучение тем;
− подготовку к зачёту и экзамену.

Самостоятельная работа студентов предполагает руководство преподавателя, которое состоит в следующем: индивидуальные консультации по возникшим вопросам, организация работы студента с текстовым материалом, консультации при подборе литературы, поощрение активности студентов.

Самостоятельное изучение конспекта лекций и литературы, рекомендованной преподавателем, позволяет студенту в спокойной обстановке подумать, разобраться с информацией по теме, при необходимости обратиться к справочной литературе. Внимательное чтение и повторение прочитанного помогает в полном объёме усвоить содержание темы, структурировать знания.

Чтобы содержательная информация по дисциплине запоминалась надолго, целесообразно изучить её поэтапно – по темам и в строгой последовательности, поскольку последующие темы, как правило, опираются на предыдущие. Именно поэтому большая часть самостоятельной работы приурочена к семинарским занятиям. При подготовке к семинарам целесообразно за несколько дней до занятия внимательно 1-2 раза прочитать нужную тему, попытавшись разобраться со всеми теоретическими положениями и примерами. Если возникли трудности, обратиться за помощью к учебной, справочной литературе или к преподавателю за консультацией. За день до семинара необходимо ещё 1-2 раза прочитать тему, повторить определения основных понятий, классификации, структуры и другие базовые положения. При этом желательно в отдельной тетради составлять логические схемы по каждой теме, позволяющие лучше понять материал учебной дисциплины путём структурирования, классифицирования и обобщения теоретического учебного материала.

Опрос теоретического материала может быть письменным или устным. Письменные вопросы и задания находятся у преподавателя и выдаются студентам непосредственно на семинаре. Устные вопросы представлены в рабочей программе.

При подготовке к экзамену студент должен ещё раз в спокойной обстановке изучить конспект лекций и прочитать литературу, рекомендованную преподавателем. При подготовке ответов на вопросы экзамена, студенту рекомендуется составлять логические схемы по каждому вопросу. Это позволит лучше понять материал путём структурирования, классифицирования и общения теоретического учебного материала.

Хороших знаний по «Биохимии» при самостоятельной работе можно достигнуть только при соблюдении вышеприведённых рекомендаций.

Знания, полученные Вами по «Биохимии», помогут Вам на научной основе построить учебный и тренировочный процесс в физическом воспитании и спорте, сделают осмысленнее и успешнее вашу профессиональную деятельность.

*Порядок выполнения самостоятельной работы:* в рабочей тетради укажите название темы самостоятельной работы и выполните по порядку все предложенные задания, предварительно ознакомившись с теоретическим материалом по теме.

## **Раздел I.** Химические системы

### Основные химические системы и законы

*Контрольные вопросы:*

1. Понятие и классификация химических систем.
2. Атомно-молекулярное учение.
3. Основные законы:
   1.1. Закон сохранения массы веществ;
   1.2. Закон постоянства состава;
   1.3. Закон Авогадро.
4. Определение химического элемента, вещества.
5. Охарактеризуйте различные агрегатные состояния веществ с точки зрения молекулярно-кинетических представлений.
6. Формулировка закона эквивалентов.
7. Что называют химическим эквивалентом вещества? Как рассчитываются эквивалентные массы веществ?
8. На основе каких законов производятся количественные расчёты по уравнениям химических реакций?
9. Содержание и распределение минеральных веществ в организме.
10. Поступление и выделение минеральных веществ из организма.
11. Биологическая роль минеральный элементов.
12. Минеральный обмен при мышечной деятельности.
13. Роль некоторых минеральных веществ при занятиях физической культурой.

**Литература:** *основная:* 4; *дополнительная:* 1

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Роль ионов в растительном и животном мире.
2. Минеральный обмен и спортивный результат.

### Периодическая система химических элементов. Химическая связь

*Контрольные вопросы:*

1. Современные представления о строении атома.

2. Электронные конфигурации атомов химических элементов.
3. Валентные возможности атомов химических элементов.
4. Электроотрицательность элементов.
5. Периодический закон и периодическая система элементов (изменение свойств химических элементов в периодах и группах на основе строения атома).
6. От чего зависит запас энергии электронов?
7. Определение нормального и возбуждённого состояние атома.
8. Определение энергии ионизации атомов. Сродством атома к электрону.
9. Определите строение атомного ядра, покажите распределение электронов на энергетических уровнях и подуровнях для элементов с порядковыми номерами 12 и 15 в Периодической системе элементов.
10. Составьте электронную формулу элемента с порядковым номером 11, 16, 20, 32. Покажите распределение электронов по квантовым ячейкам.
11. Какой из элементов натрий или цезий обладает более выраженными металлическими свойствами.
12. Определение и виды химической связи.
13. Физическая природа ковалентной связи:
    11.1. Атомные орбитали;
    11.2. Молекулярные орбитали.
14. Образование донорно-акцепторной связи. Приведите примеры соединений, содержащих такую связь.
15. Гибридизация атомных орбиталей и геометрия молекул.
16. Определите тип связей в молекулах LiF, BeO, $CO_2$, NO, $F_2$.
17. Классификация неорганических веществ.

**Литература:** *основная:* 4; *дополнительная:* 1

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Синтез 114-го элемента – триумф российских физиков-ядерщиков.
2. Плазма – четвертое состояние вещества.
3. Аморфные вещества в природе, технике, быту.
4. Химия металлов и неметаллов в спортивной деятельности.
5. Значение водородных связей для биологических систем.

## **Раздел II.** Химическая термодинамика человеческого потенциала при выполнении физической нагрузки

### Предмет термодинамики. Основные законы

*Контрольные вопросы*:

1. Энергетические эффекты химических реакций.
2. Тепловой эффект реакции.
3. Экзо- и эндотермические реакции.

4. Закон Гесса.

5. Определение внутренней энергией химических систем.

6. Определения «свободная энергия» и «связанная (или рассеянная) энергия».

7. Объясните, что такое энтропия и как она изменяется в ходе различных химических реакций.

**Литература:** *основная:* 4; *дополнительная:* 1

**Химическая кинетика и равновесие в спортивной деятельности**

*Контрольные вопросы:*

1. Понятие химической кинетики.
2. Скорость химических реакций и факторы, влияющие на скорость.
3. Гомогенный катализ, механизм действия.
4. Ферменты – биологические катализаторы.
5. Биологическая роль ферментов.
6. Свойства ферментов.
7. Механизм действия ферментов.
8. Сходство и отличие фермента от катализаторов.
9. Понятие о парализаторах и активаторах.
10. Влияние спортивной мышечной деятельности на ферментные системы.
11. Основные типы равновесий и процессов жизнедеятельности.
12. Во сколько раз возрастает скорость реакции 2x + y = z при увеличении давления в 3 раза.
13. В какую сторону сместиться равновесие в системе $H_2 + Cl_2 = 2$ HCl при понижении давления.
14. Во сколько раз увеличиться скорость химической реакции при увеличении температуры на 30°, если температурный коэффициент равен 2?
15. Энергия активации.
16. Понятие о катализе.

**Литература:** *основная:* 1,2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Значение катализа в природе.
2. Принцип Ле-Шателье, его роль в управлении химическими и биологическими процессами.

**Раздел III**. Водно-дисперсные системы

**Водно-дисперсный обмен**

*Контрольные вопросы:*

1. Определение дисперсных систем. Приведите примеры водно-дисперсных систем живых организмов.

2. Охарактеризуйте способы выражения концентрации растворов.

3. Определение диффузия. По каким законам она осуществляется?

4. Дайте определение понятию «осмос». При каких условиях протекает этот процесс?

5. Определение осмотическое давление. От каких факторов оно зависит?

6. Объясните, почему осмотическое давление растворов электролитов выше осмотического давления растворов неэлектролитов той же молярной концентрации.

7. Приведите примеры осмотических явлений в живых организмах.

8. Основные положения теории электролитической диссоциации.

9. Степень электролитической диссоциации. Сильные и слабые электролиты. Константа диссоциации.

10. Напишите уравнения электролитической диссоциации кислот, оснований и нормальных солей.

11. Сущность электролиза. Электролиз расплавов и растворов.

12. Какие дисперсные системы называются суспензиями и эмульсиями? Приведите примеры этих систем, образующихся в организме человека.

13. Поступление в организм воды.

14. Выделение из организма воды.

15. Регуляция водного баланса организма.

16. Нарушение баланса воды при мышечной работе.

18. Определение окислительно-восстановительные реакции.

19. Основные положения теории окислительно-восстановительных реакций:

11.1. Классификация ОВР;

11.2. Важнейшие окислители и восстановители;

11.3. Расстановка коэффициентов методом электронного баланса и методом полуреакций.

20. Приведите примеры окислительно-восстановительных реакций, расставьте коэффициенты в уравнениях этих реакций, используя метод электронного баланса.

21. Расставьте коэффициенты и укажите окислитель и восстановитель:

а) $Cu + HNO_3 \rightarrow Cu(NO_3)_2 + NO_2 + H_2O$;

б) $KMnO_4 + HCl \rightarrow KCl + MnCl_2 + Cl_2 + H_2O$.

17. Гидролиз солей.

18. Написать уравнения реакций гидролиза: $ZnCl_2$, $Na_2CO_3$. Указать среду (pH).

19. Определите pH водного раствора, в котором концентрация гидроксид-ионов равна $10^{-3}$моль/л. Укажите цвет лакмуса в этом растворе.

20. В водном растворе LiOH pH=12. Найдите молярную концентрацию ионов лития.

21. Какие из солей, формулы которых: $K_3PO_4$, $Cu(NO_3)_2$, $Na_2SO_4$, $NH_4NO_3$, $Na_2CO_3$, подвергаются гидролизу по катиону? Составьте уравнения их гидролиза, укажите pH среды.

22. Какую среду имеют растворы солей: а) хлорида аммония; б) нитрата бария; в) сульфита натрия? Ответ подтвердите, написав уравнения реакций гидролиза.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Вода как реагент и как среда для химического процесса.
2. Питьевой режим спортсмена.
3. Регуляция водного обмена в практике спорта.
4. Значение гидролиза для биологических систем.
5. Возможные пути компенсации метаболического ацидоза, развивающегося после физической нагрузки.
6. Микро- и макроэлементы, их роль в биологических системах.
7. Окислительно-восстановительные реакции в природе, их роль.
8. Электролитный состав крови человека и его изменение при физической нагрузке.
9. Коллоидные системы и взвеси. Виды коллоидов. Факторы, определяющие стабильность коллоидных систем.

## **Раздел IV**. Химическая сущность влияний на организм занятий физической культурой и спортом

### Основные свойства органических соединений

*Контрольные вопросы:*

1. Основные положения теории А.М.Бутлерова.
2. Классификация органических соединений. Функциональная группа.
3. Определение спиртов. Классификация их.
4. Номенклатура и изомерия спиртов.
5. Основные реакции, характерные для спиртов.
6. Способы получения спиртов.
7. Определение альдегидов и спиртов. Номенклатура и изомерия.
8. Основные свойства предельных альдегидов и кетонов. В чём сходство и различие их.
9. Способы получения альдегидов и кетонов.
10. Определение карбоновых кислот. Классификация их. Номенклатура и изомерия.
11. Реакции характерные для предельных одноосновных кислот.
12. Способы получения карбоновых кислот.
13. Особенности муравьиной кислоты.
14. Определение аминов. Их классификация. Изомерия и номенклатура.

15. Рассчитайте массу этаналя, которая образуется при окислении 200 г раствора с массовой долей этанола 70%.

16. Рассчитайте массу уксусной кислоты, которая вступит в реакцию с раствором метанола массой 200 г и массовой долей метанола 40%.

17. Рассчитайте, сколько моль оксида серебра вступило в реакцию «серебряного зеркала», если продуктом реакции является 6 моль уксусной кислоты.

18. Напишите уравнения реакций, с помощью которых можно осуществить следующие превращения:

*карбид кальция → ацетилен → ацетальдегид → этанол → этилацетат.*

19. Составьте формулы следующих спиртов:

*а) 2-метилпропанол-2;*
*б) глицерин;*
*в) 2,2-дихлорбутанол-1.*

**Литература:** *основная:* 1; *дополнительная:* 1

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Влияние пищевых добавок, красителей, отдушек на метаболические процессы человека.
2. Свободно-радикальные процессы и их роль в процессах жизнедеятельности.
3. Роль ингибиторов в спорте.
4. Роль активаторов в спорте.
5. Роль антиоксидантов в спорте.

## Свойства и биологическая роль углеводов

*Контрольные вопросы:*

1. Напишите с применением структурных формул уравнения характерных реакций любой альдопентозы и кетогексозы.
2. Каковы особенности строения и свойств гомополисахаридов?
3. Назовите наиболее распространённые гетерополисахариды. Каковы особенности их химического строения? Какие ткани человеческого тела содержат наибольшее количество этих веществ.
4. Сколько литров кислорода потребуется для полного окисления 3600 г глюкозы.
5. Напишите уравнение реакций, с помощью которых можно осуществить следующие превращения:

*сахароза → глюкоза → углекислый газ.*

6. Сколько литров кислорода потребуется для полного окисления 3600 г глюкозы.
7. Какая масса глюкозы подвергалась спиртовому брожению, если при этом выделилось 448 литров углекислого газа.

8. Напишите уравнения реакций, с помощью которых можно осуществить следующие превращения:

*целлюлоза → глюкоза → сорбит.*

9. Сколько литров углекислого газа потребуется для получения реакцией фотосинтеза 200 моль глюкозы.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Подготовить реферат по теме:

1. Роль углеводов в спортивной деятельности.

## Свойства и биологическая роль липидов

*Контрольные вопросы:*

1. Что называют омыляемыми и неомыляемыми липидами? Приведите конкретные примеры.
2. Напишите уравнения реакций, отражающих свойства предельных и непредельных жиров.
3. Объясните, почему жиры относятся к незаменимым факторам питания.
4. Из каких составных частей построены молекулы гликолипидов? Какова их роль в организме человека?
5. Какая структурная особенность характеризует стероиды? Какова роль различных стероидов в организме человека?
6. Какие органические соединения носят название каротиноидов? Какова их роль в живой природе?
7. Рассчитайте, какая масса сложного эфира получится при взаимодействии 2 моль муравьиной кислоты с метанолом.
8. Рассчитайте массовую долю углерода, водорода в пальмитиновой кислоте.
9. Почему мыло теряет моющие свойства в кислой среде? Ответ подтвердите, написав уравнение реакции.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Перекисное окисление липидов.
2. Значение холестерола в процессах жизнедеятельности.

## Свойства и биологическая роль белков и нуклеотидов

*Контрольные вопросы:*

1. Какие вещества являются структурными единицами белковых молекул? Приведите примеры в виде структурных формул.
2. Что понимают под первичной, вторичной, третичной и четвертичной структурой белковых молекул?
3. Напишите уравнение реакции образования дипептида.
4. С помощью каких связей поддерживается пространственная структура белковых молекул?

5. Приведите уравнения реакций, подтверждающих амфотерность белковых молекул.

6. Напишите уравнение реакции между двумя молекулами 2-аминопропановой кислоты.

7. Дана последовательность нуклеотидов на участке одной из полимерных цепей ДНК:

$$А – Ц – Г – Г – Т – А – А – Ц – Г – Т.$$

Определите последовательность нуклеотидов на комплементарном участке второй цепи.

8. Напишите схемы ступенчатого гидролиза сложных белков из подклассов хромопротеинов, липопротеинов, нуклеопротеинов.

9. Строение и биологическая роль ДНК.

10. Строение и биологическая роль РНК.

11. Виды РНК.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

## Биологически активные вещества

*Контрольные вопросы:*

1. Определение понятия витамины, авитамины, авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз.

2. Экзогенные и эндогенные причины возникновения гиповитаминозов.

3. Классификация витаминов.

4. Водорастворимые витамины – название, биологическая роль, проявление авитаминозов или гиповитаминоза, пищевые источники, суточная потребность.

5. Жирорастворимые витамины (A, D, E, K) – название, биологическая роль, проявление авитаминозов или гиповитаминоза, пищевые источники, суточная потребность.

6. Витаминоподобные вещества – название, биологическая роль.

7. Витамины, которые влияют на энергетический обмен.

8. Витамины, которые влияют на пластический обмен.

9. Роль витаминов при занятиях оздоровительной физической культурой.

10. Механизм влияния витаминов на работоспособность.

11. Определение гормоны.

12. Механизм действия гормонов.

13. Отличие и сходство гормонов и витаминов.

14. Классификация гормонов:

*19.1. Пептидные или белковые*: кортикотропин, соматотропин, тиреотропин, пролактин, лютропин, вазопрессин, окситоцин, паратгормон, кальцитонин, инсулин, глюкагон;

*19.2. Производные аминокислот*: адреналин, норадреналин, трийодтиронин ($Т_3$), тироксин ($Т_4$);

*19.3. Стероидные*: глюкокортикоиды, минералокортикоиды, андрогены, эстрогены, прогестины, кальцитриол.

20.Значение гормонов.

21.Гормональная регуляция при мышечной деятельности.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Гормональная регуляция при мышечной деятельности.
2. Механизм влияния витаминов на работоспособность.
3. Роль витаминов при занятиях оздоровительной физической культурой и спортом.
4. Использование биологически активных веществ при адаптации к новым климатическим условиям.

## **Раздел V.** Общая биохимия

### Общие закономерности обмена веществ. Обмен энергии

*Контрольные вопросы:*

1. Химический состав организма.
2. Переваривание и всасывание в процессе пищеварения. Биологическая роль пищеварения.
3. Пластический обмен. Витамины, влияющие на пластический обмен.
4. Энергетический обмен. Витамины, влияющие на энергетический обмен.
5. Внутриклеточная регуляция процессов обмена веществ. Нервная и гуморальная регуляция обмена веществ.
6. Методы медико-биологического контроля состояния занимающихся.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Особенности обмена веществ на разных этапах онтогенеза.
2. Витамины и физическая работоспособность.

### Обмен углеводов

*Контрольные вопросы:*

1. Катаболические превращения углеводов.
2. Анаэробный распад углеводов.
3. Аэробный распад углеводов.
4. Глюконеогенез. Какие вещества могут служить субстратами этого процесса? Как он регулируется?
5. Использование углеводов при мышечной деятельности.
6. Регуляция обмена углеводов.
7. Напишите, с указанием промежуточных и конечных продуктов, схему гидролиза важнейших углеводов пищи. Какие ферменты ускоряют этот

процесс в пищеварительной системе? Какие условия необходимы для действия этих ферментов?

8. Каковы особенности транспорта углеводов через клеточные мембраны?

9. Напишите с применением структурных формул и объясните схему окисления фосфоглицеринового альдегида в процессе гликолиза. Покажите в ней химизм действия соответствующего фермента.

10. Напишите уравнения реакции образования молочной кислоты из пировиноградной. В каких условиях происходит образование молочной кислоты из пировиноградной (обратное превращение).

11. Напишите суммарное уравнение окислительного декарбоксилирования пировиноградной кислоты. Какие витамины должны поступать в организм с пищей, чтобы обеспечивался синтез всех необходимых для этого процесса ферментов?

12. Напишите структурную формулу всех субстратов окисления, возникающие в цикле трикарбоновых кислот?

13. Сделайте расчёт количества АТФ, которое может быть ресинтезирование за счёт полного окисления глюкозы до углекислого газа и воды в реакциях субстратного и медиаторного окислительного фосфорилирования. Какая часть от общего количества АТФ образуется в аэробной фазе распада? При окислительном декарбоксилировании пировиноградной кислоты? В реакциях, сопряженных с циклом трикарбоновых кислот?

**Литература:** *основная:* 1, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

## Обмен липидов

*Контрольные вопросы:*

1. На какие подклассы разделяется класс липидов? Приведите примеры (в виде структурных формул) липидов различных подклассов.
2. Превращение липидов в желудочно-кишечном тракте.
3. Роль печени в жировом обмене.
4. Мобилизация жира из жировых депо.
5. Липолиз.
6. Окисление жирных кислот.
7. Энергетический эффект окисления жира.
8. Пути использования глицерина в организме.
9. Образование и использование кетоновых тел.
10. Биосинтез нейтральных жиров.
11. Какие промежуточные и конечные продукты образуются при гидролизе жиров и липидов в пищеварительной системе? Напишите с помощью структурных формул схемы ступенчатого гидролиза жиров и фосфатидов.

12. Напишите с применением структурных формул схему полного окисления глицерина до углекислого газа и воды, выделите в этом процессе стадии биологического окисления.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

## Обмен белков и нуклеиновых кислот

*Контрольные вопросы:*

1. Какие соединения являются структурными единицами белковых молекул? Приведите примеры в виде структурных формул.
2. Каковы особенности структуры простых и сложных белков?
3. Переваривание и всасывание белков в пищеварительном тракте.
4. Катаболические превращения белков в организме.
5. Протеолиз тканевых белков.
6. Биосинтез белка и роль нуклеиновых кислот в этом процессе.
7. Пути использования аминокислот в организме.
8. Временное и окончательное обезвреживание аммиака.
9. Переваривание и всасывание нуклеиновых кислот в пищеварительном тракте.
10. Распад нуклеиновых кислот в тканях организма.
11. Судьба азотистых оснований.
12. Синтез пуриновых и пиримидиновых нуклеотидов.
13. Синтез ДНК и РНК.
14. Регуляция обмена белков.
15. Напишите схему гидролиза сложных белков подкласса нуклеопротеиды, хромопротеиды, липопротеиды, гликопротеиды.
16. В чём заключаются различия между «полноценными» и «неполноценными» белками?
17. Напишите схему путей образования и использования метаболического фонда аминокислот.
18. Напишите схему процесса окислительного дезаминирования (с применением структурных формул).
19. Напишите уравнения реакции декарбоксилирования, переаминирования.
20. Напишите с применением структурных формул схему полного распада аминокислоты: аланина до $CO_2$, $H_2O$, $NH_3$. Выделите в этом процессе стадии биологического окисления. Сделайте расчёт АТФ, которая может образоваться за счёт энергии, освободившейся в этом процессе?
21. Какие реакции служат источником аммиака в клетке человека?
22. Какие конечные продукты обмена образуются при распаде азотистых оснований, входящих в состав нуклеиновых кислот?
23. Каковы особенности структуры и превращений в организме хромопротеидов, участвующих в энергетическом обмене.

24. Напишите схему орнитинового цикла синтеза мочевины.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

### Биохимия крови

*Контрольные вопросы:*

1. Общая характеристика биологических жидкостей.
2. Биологические функции крови.
3. Строение и химический состав эритроцитов.
4. Участие эритроцитов в транспорте кислорода и углекислого газа.
5. Лейкоциты и их участие в обеспечении иммунитета.
6. Свёртывание крови.
7. Кислотно-щелочной баланс крови.
8. Методы измерения и оценки, функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

### Биохимия почек и мочи

*Контрольные вопросы:*

1. Особенности метаболизма почек.
2. Строение нефрона.
3. Этапы образования мочи.
4. Физико-химические свойства мочи.
5. Химический состав мочи.
6. Патологические компоненты мочи.
7. Методы измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности спортсменов.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4

## **Раздел VI.** Биохимия мышечной деятельности

### Биохимия мышц

*Контрольные вопросы:*

1. Общая характеристика мышц.
2. Строение мышечных клеток.
3. Сократительные элементы (миофибриллы).
4. Макроэргические соединения мышц, их концентрация и локализация в мышечном волокне. Какие макроэргические вещества образуются во время выполнения работы как промежуточные продукты распада углеводов, липидов, белков?

5. Какие азотистые и безазотистые экстрактивные вещества имеются в мышцах и какова их роль в них?

6. Механизм мышечного сокращения.

7. Механизм мышечного расслабления.

8. Роль ионов кальция в сокращении и расслаблении мышцы.

9. Какова роль АТФ в мышечной деятельности. Почему концентрация этого макроэрга должно поддерживаться на определенном уровне?

10. Какова роль миозина, актина, тропонина и тропомиозина в мышечном сокращении и расслаблении?

11. Какова роль мышечной стромы в расслаблении мышцы?

12. Особенности преобразовании энергии при мышечном сокращении и расслаблении.

13. Гладкие мышцы.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Подготовить реферат по теме:

1. Белки мышечной ткани и их функции.

## Биоэнергетика мышечной деятельности

*Контрольные вопросы:*

1. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы. Напишите уравнений тех реакций гликолиза, в которых происходит ресинтез АТФ.

2. Назовите промежуточные продукты распада углеводов, липидов, белков, которые могут быть субстратами окисления в аэробном процессе.

3. Каков химизм окислительного фосфорилирования? Под действием, каких факторов может происходить разобщение окисления и фосфорилирования при мышечной деятельности?

4. Чем лимитируется скорость аэробных превращений в мышцах?

5. От каких факторов зависит ёмкость аэробного ресинтеза АТФ?

6. Роль аэробных процессов в энергетике мышечной деятельности.

7. В чём заключается химическая сущность миокиназной реакции, и какова её роль при мышечной деятельности?

8. Рассчитайте энергетическую эффективность гликолиза, если при расщеплении 1 г/моль глюкозы до молочной кислоты освобождается 56 ккал энергии, из них 20 используется на ресинтез АТФ, а в механическую работу преобразуется 20% энергии, накопленной в молекулах АТФ.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Биоэнергетика мышечной деятельности при выполнении анаэробных нагрузок.

2. Биоэнергетика мышечной деятельности при выполнении аэробных нагрузок.

**Биохимические изменения в организме при физических нагрузках**

*Контрольные вопросы:*

1. Понятие о метаболических функциях. Изменение метаболических функций при мышечной деятельности.
2. Кислородное потребление при работе. Биохимические особенности транспорта кислорода и его депонирование в мышцах.
3. Биохимические процессы, приводящие к образованию кислородного дефицита и кислородного долга.
4. Какие биохимические особенности характеризуют истинное и ложное устойчивое состояние кислородного потребления в организме?
5. Каковы соотношения интенсивности анаэробных и аэробных процессов в организме человека в состоянии покоя, в начале мышечной деятельности, при продолжительной равномерной работе, при изменении интенсивности по ходу работы, при переходе от работы к отдыху?
6. Какие биохимические изменения происходят в мышцах, крови, головном мозге, внутренних органах при работе различного характера?
7. Какие биохимические показатели дают наибольшую информацию об изменениях углеводного, липидного, белкового обменов, обмена макроэргических соединений во время работы?

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3,4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Биохимическая характеристика оздоровительной физкультуры.
2. Биохимические особенности основных физических качеств и методов их совершенствования.
3. Биохимические основы спортивной тренировки.
4. Биохимические факторы выносливости.
5. Биохимические факторы скоростно-силовых качеств.
6. Биохимические изменения в организме при физической нагрузке разной интенсивности.

**Обмен веществ при развитии утомления во время мышечной работы и в период отдыха**

*Контрольные вопросы:*

1. Какие изменения происходят в центральной нервной системе при утомлении?
2. Какие биохимические сдвиги наблюдаются при утомлении в работающих мышцах и других органах?
3. С какими биохимическими изменениями в организме связано развитие хронического утомления?

4. Направленность биохимических превращений в организме в период отдыха после мышечной работы.

5. Биохимические процессы, происходящие при «оплате» быстрого и медленного компонентов кислородного долга. Соотношение величин кислородного долга с размерами анаэробных превращений при работе.

6. В чём проявляется взаимосвязь процессов распада и ресинтеза веществ в организме?

7. Использование продуктов «рабочего» обмена и липидов в качестве источников энергии для процессов восстановления.

8. Какими путями можно усилить синтез белков в период отдыха после мышечной работы.

9. Какие биохимические показатели можно применять для оценки скорости срочного и отставленного восстановления?

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3,4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Подготовить реферат по следующим темам:

1. Биохимическая характеристика утомления.
2. Биохимическое обоснование факторов применяемых для ускорения процессов восстановления.

## Закономерности биологической адаптации под влиянием систематической тренировки

*Контрольные вопросы:*

1. Каковы биохимические особенности отставленного эффекта тренировки в избранном Вами вида спорта?
2. Направленность кумулятивных биохимических изменений и их роль в повышении функциональных возможностей организма под влиянием систематической тренировки.
3. Классификация физических нагрузок по преимущественной биохимической направленности.
4. Биохимические особенности взаимодействия тренировочных эффектов повторных нагрузок, выполняемых:
   а) в период полного восстановления от предшествующей нагрузки;
   б) в период недовосстановления;
   в) в период суперкомпенсации.
5. Последовательность биохимических изменений в организме при тренировке и растренировке.
6. Однотипны ли понятия «тренировка» и «тренированность».
7. Биохимические факторы, определяющие проявление алактатного компонента выносливости.
8. Биохимические факторы, определяющие проявление гликолитического компонента выносливости.

9. Биохимические факторы, определяющие проявление аэробного компонента выносливости.

10. С помощью, каких биохимических показателей можно оценить уровень развития выносливости у спортсменов, имеющие разную спортивную специализацию? Каковы предельные значения этих показателей на разных уровнях тренированности?

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3,4; *дополнительная:* 1, 2, 3

## Возрастные и половые особенности метаболизма при выполнении мышечных нагрузок

*Контрольные вопросы:*

1. Биохимические особенности растущего организма.
2. Возрастные особенности обмена веществ и биоэнергетики у детей и подростков.
3. Азотистый баланс и его использование для оценки белкового обмена.
4. Возрастные особенности нервно-гуморальной регуляции.
5. Возрастные особенности водно-минерального обмена и процесса окостенения.
6. Биохимическое обоснование занятий спортом и физической культурой детей и подростков.
7. Биохимические особенности стареющего организма.
8. Молекулярные механизмы старения.
9. Биохимическое обоснование занятий физкультурой пожилыми и старыми людьми.
10. Особенности протекания биохимических процессов во время мышечной работы у людей разного пола.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Биохимические основы занятий физической культурой с детьми и подростками.
2. Особенности протекания и регуляции биохимических превращений при занятиях оздоровительной физкультурой.
3. Особенности протекания и регуляции биохимических превращений у лиц пожилого возраста при выполнении физических упражнений.

## Биохимические основы питания

*Контрольные вопросы:*

1. Энергетическая ценность пищевого рациона.
2. Сбалансированность пищевого рациона по белкам, жирам и углеводам.

3. Содержание в пищевом рационе витаминов и минеральных веществ.
4. Режим питания.
5. Особенности питания спортсменов.
6. Применение биологически активных пищевых добавок.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Особенности питания детей и подростков, занимающихся оздоровительной физкультурой.
2. Дополнительное питание спортсменов.
3. Применение различных продуктов, повышенной биологической ценности в спортивной практике.
4. Составление индивидуального суточного пищевого рациона на тренировочный и соревновательный период.

## Биохимический контроль состояния здоровья спортсмена

*Контрольные вопросы:*

1. Основные задачи биохимического контроля.
2. Общая характеристика методов биохимического контроля применяемых в спортивной практике.
3. Какие биохимические показатели могут быть применены для оценки срочного и отставленного тренировочного эффекта? Интерпретация результатов исследований, применяемых в диагностике срочного и отставленного тренировочного эффекта.
4. Назовите и охарактеризуйте биохимические показатели, используемые для оценки степени утомления и хода восстановленного процесса.
5. Какие биохимические методы используются для контроля за динамикой тренированного спортсмена?
6. Чем отличаются биохимические ответные реакции тренированного и нетренированного организма на стандартные и максимальные нагрузки?
7. У какого из спортсменов: стайера или бегуна на средние дистанции – возможны более значительные сдвиги кислотно-щелочного равновесия в крови при выполнении одинаковой непредельной работы?
8. У какого из спортсменов (тренированного или нетренированного) обнаружится большая концентрация молочной кислоты в крови после выполнения предельной работы субмаксимальной мощности и почему?
9. Попытайтесь составить сравнительный прогноз изменения некоторых показателей обмена (лактат крови, pH крови, потребление кислорода, кислородный долг и др.) при выполнении максимальной работы в избранном виде спорта.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2

Подготовит реферат по теме:

1. Биохимический контроль в спорте.

**Основные требования к письменной реферативной работе**
(доклад, реферат, сообщение)

Письменная реферативная работа выполняется студентами самостоятельно, вовремя, отведенное для самостоятельной работы по дисциплине предусмотренное рабочей программой. Студент выбирает тему работы из предложенного списка, причем темы в одной учебной группе не должны дублироваться. Допускается возможность подготовки работы по теме, не включенной в тематику, но особо заинтересовавшей студента. В этом случае студент согласовывает предполагаемую тему с преподавателем.

После выбора темы автору работы необходимо составить ее развернутый план, предусматривающий выделение узловых проблем. Далее необходимо перейти к отбору и изучению научной литературы, данных статистики и осмыслению фактов общественной жизни. Подобранную литературу необходимо читать с карандашом в руках, обдумывать прочитанное, а затем выделять наиболее сложные, и значимые места. Целесообразно делать выписки, содержащие новейшие данные статистики, наиболее свежие и интересные факты.

После изучения литературы и осмысления узловых проблем темы необходимо приступить к изложению материала письменной работы.

**Структура письменной реферативной работы:**

- титульный лист;
- план или содержание работы;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованной литературы.

Оптимальный объем работы:

- доклад – 3-4 стр. (письменный план работы не указывается, но предполагается);
- реферат – 25-30 стр.

Работа должна быть написана научным языком. Текст может быть набран на компьютере на одной стороне листа. Шрифт Times New Roman. Цвет шрифта должен быть чёрным, высота букв, цифр и других знаков – не менее 1,8 мм (кегль не менее 12), полуторный интервал. Размеры полей: верхнее и нижнее поля – 1,5-2 см., левое поле –3 см., правое 1,5-2 см. Нумерация страниц производится последовательно, начиная со 2-го листа, т.е. после титульного листа. Каждый новый раздел должен начинаться с новой страницы. Цитаты должны быть взяты в кавычки. В ссылке на цитируемый источник необходимо указать: фамилию, инициалы автора, название цитируемой работы, место и год издания, страницу. Письменная

работа должна быть сброшюрована. Желательно приложить к тексту электронный вариант работы.

Заголовки разделов и подразделов следует печатать на отдельной строке с прописной буквы и следует располагать в середине строки без точки в конце, не подчеркивая. Выравнивание по центру или по левому краю. Отбивка: перед заголовком – 12 пунктов, после – 6 пунктов.

Титульный лист: в верхней части титульного листа пишется, в какой организации выполняется работа, далее буквами увеличенного кегля указывается тип («Реферат») и тема работы, ниже в правой половине листа – информация, кто выполнил и, кто проверяет работу. В центре нижней части титульного листа пишется город и год выполнения.

Титульный лист и листы, на которых располагают заголовки структурных частей студенческих работ «РЕФЕРАТ», «СОДЕРЖАНИЕ», «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ», «ПРИЛОЖЕНИЯ» не нумеруют, но включают в общую нумерацию работы.

Библиографические ссылки в тексте реферата оформляются в виде номера источника в квадратных скобках.

Оформление библиографического списка: в рефератах использованные источники следует располагать в порядке появления ссылок в тексте работы или алфавитном порядке фамилий первых авторов (заглавий).

Сведений об источниках, включаемых в список, необходимо давать в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1-84 с обязательным приведением названий работ.

**Оценочный лист защиты реферата**

| №п/п | Наименование показателя | Выявленные недостатки и замечания | Оценка |
|---|---|---|---|
| **I. Качество работы** | | | |
| 1. | Соответствие содержания работы заданию | | |
| 2. | Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы | | |
| 3. | Обоснованность и доказательность выводов | | |
| **Общая оценка за выполнение** | | | |
| **II. Качество доклада** | | | |
| 4. | Соответствие содержания доклада содержанию работы | | |
| 5. | Выделение основной мысли | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | работы | | |
| 6. | Качество изложения материала | | |
| **Общая оценка за доклад** | | | |
| **III. Ответы на дополнительные вопросы по содержанию работы** | | | |
| 7. | Вопрос 1 | | |
| 8. | Вопрос 2 | | |
| 9. | Вопрос 3 | | |
| **Общая оценка за ответы на вопросы** | | | |
| **Итоговая оценка за защиту** | | | |

## Требования к написанию конспекта

**Конспект** − это последовательное, связное изложение материала книги или статьи в соответствии с ее логической структурой.

Алгоритм составления конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта.
2. Выделите главное, составьте план.
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора.
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

## Критерии оценки конспекта

**«Отлично»** − полнота использования учебного материала. Объём конспекта – 1 тетрадная страница на один раздел или один лист формата А4. Логика изложения (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями). Наглядность (наличие рисунков, уравнений, символов и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Грамотность (терминологическая и орфографическая). Отсутствие связанных

предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении.

**«Хорошо»** − использование учебного материала неполное. Объём конспекта – 1 тетрадная страница на один раздел или один лист формата А4. Недостаточно логично изложено (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями). Наглядность (наличие рисунков, уравнений, символов и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Грамотность (терминологическая и орфографическая). Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении.

**«Удовлетворительно»** − использование учебного материала неполное. Объём конспекта – менее одной тетрадной страницы на один раздел или один лист формата А4. Недостаточно логично изложено (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями). Наглядность (наличие рисунков, уравнений, символов, и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Грамотность (терминологическая и орфографическая). Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении. Неразборчивый почерк.

**«Неудовлетворительно»** − использование учебного материала неполное. Объём конспекта – менее одной тетрадной страницы на один раздел или один лист формата А4. Отсутствуют схемы, количество смысловых связей между понятиями. Отсутствует наглядность (наличие рисунков, уравнений, символов, и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Допущены ошибки терминологические и орфографические. Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Несамостоятельность при составлении. Неразборчивый почерк.

## Требования к составлению презентации

**Презентация** − это форма представления информации с помощью разнообразных технических средств: набор слайдов и спецэффектов (слайд-шоу), текстовое содержимое презентации, заметки докладчика, а также раздаточный материал для аудитории, хранящиеся в одном файле. Назначение презентации – представить аудитории себя, свои идеи, проблемы, творческий продукт. После знакомства с презентацией аудитория должна получить представление о Вас, вашем продукте, о возможности использования его в своей практике.

Наиболее простым и распространенным вариантом презентации является презентация в формате PowerPoint.

**Общие требования к презентации:**

Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.

Первый слайд – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены:

1. В верхнем крае листа необходимо указать департамент образования, название учебного заведения.
2. Посередине листа должно располагаться название презентации.
3. Несколько ниже названия – ФИО обучающегося, курс, группа.
4. В нижней части листа указать город.
5. В самом низу листа необходимо указать дату написания реферата (доклада).

Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) урока-презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание.

Последними слайдами урока-презентации должны быть глоссарий и список литературы.

**Практические рекомендации по созданию презентаций**

Основными задачами при составлении презентации являются: лаконичность, ясность, уместность, сдержанность, наглядность (подчеркивание ключевых моментов), запоминаемость (разумное использование ярких эффектов).

Рекомендации по оформлению презентации:

− слайды желательно не перегружать текстом, лучше разместить короткие тезисы.

− наиболее важный материал лучше выделить.

− не следует излишне увлекаться мультимедийными эффектами анимации.

− режим просмотра презентации лучше установить «по щелчку мыши».

− необходимо соблюдать единый стиль оформления презентации.

− пронумеровать слайды.

− слайды презентации должны содержать только ключевые моменты по выбранной теме.

Общее количество слайдов не должно превышать 10-12.

Первый слайд (титульный) на фоне которого обучающийся предоставляет тему работы, фамилию, имя автора и преподавателя.

Второй слайд содержит цели и задачи работы.

Третий слайд содержит структуру работы.

На следующих слайдах предоставляется содержание и теоретическая значимость работы, применение данных на практике.

На последнем слайде − главные выводы, итоги.

При оценке презентации учитывается:

− соблюдение рекомендаций по оформлению презентации.

− полнота раскрываемой темы.

− соответствие материала выбранной теме.

Создание презентации состоит из трех этапов:

I. **Планирование презентации** – это многошаговая процедура, включающая определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала. Планирование презентации включает в себя:

1. Определение целей.
2. Сбор информации об аудитории.
3. Определение основной идеи презентации.
4. Подбор дополнительной информации.
5. Планирование выступления.
6. Создание структуры презентации.
7. Проверка логики подачи материала.
8. Подготовка заключения.

II. **Разработка презентации** – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

III. **Репетиция презентации** – это проверка и отладка созданной презентации. Требования к оформлению презентаций.

**Критерии оценки презентации**

| Критерии оценивания | Максимальное количество баллов | Оценка преподавателя | Оценка группы | Итоговая оценка |
|---|---|---|---|---|
| Титульный слайд с заголовком | 5 | | | |
| Дизайн слайдов | 10 | | | |
| Использование дополнительных эффектов PowerPoint (смена слайдов, звук) | 5 | | | |
| Список источников информации | 5 | | | |
| **Содержание** | | | | |
| Широта кругозора | 15 | | | |
| Логика изложения материала | 15 | | | |
| Правильность и точность речи во время защиты презентации | 10 | | | |
| **Организация** | | | | |
| Текст хорошо написан | 10 | | | |
| Слайды | 15 | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| представлены в логической последовательности | | | | |
| Слайды распечатаны в формате А4 | 10 | | | |
| Общие баллы | 100 | | | |

## Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Выполненная работа должна быть предоставлена на первой недели сессии. Работа, не засчитывается и возвращается студенту на доработку, если она выполнена без соблюдения требований или не полностью.

### I. *Требования к содержанию контрольной работы*

Для успешного выполнения контрольной работы по дисциплине «Биохимия» студентам необходимо знание понятий метаболизма, общие закономерности и особенности обмена веществ как основа приспособленности живых организмов, возрастные особенности биохимического состояния организма.

Примеры заполнения титульного листа и рецензии приведены в приложении 1-2.

### II. *Требования к оформлению контрольной работы*

Самостоятельная работа оформляется в обычной тетради (18-24 листа) в клеточку с полями (примерно 2 см) для пометок рецензента. Записи необходимо вести четко и разборчиво, писать через одну пустую строчку. Номера вопросов необходимо чётко выделять (можно их подчеркнуть) и отводить для их записи отдельную строчку. На новой строчке записывают ответ. Задания следует решать в том порядке, в котором они перечислены в контрольной работе. В конце работы приводится список использованной литературы.

Вопросы контрольной работы, которые содержат химические реакции, необходимо выполнять в соответствие с требованиями написания уравнений, т.е. они (химические реакции) пишутся полностью с указанием веществ, участвующих в данном процессе и образующихся продуктов. Строго под каждой формулой дают название. Над стрелкой в реакции указываются условия протекания данной реакции. На поставленные вопросы требуется давать чёткий краткий ответ. В задании на описание процесса – необходимо излагать материал химическим языком (химическая реакция) и дать письменный комментарий. Контрольная работа, *выполненная на компьютере,* не принимается!!!

III. ***Темы и план самостоятельных работ***

Номер контрольной работы определяется первой буквой фамилии.

| **Начальная буква фамилии** | **Вариант контрольной работы** | **Начальная буква фамилии** | **Вариант контрольной работы** |
|---|---|---|---|
| **А** | 1 | **П** | 16 |
| **Б** | 2 | **Р** | 17 |
| **В** | 3 | **С** | 18 |
| **Г** | 4 | **Т** | 19 |
| **Д** | 5 | **У** | 20 |
| **Е** | 6 | **Ф** | 21 |
| **Ё** | 7 | **Х** | 22 |
| **Ж** | 8 | **Ц** | 23 |
| **З** | 9 | **Ч** | 24 |
| **И** | 10 | **Ш** | 25 |
| **К** | 11 | **Щ** | 26 |
| **Л** | 12 | **Э** | 27 |
| **М** | 13 | **Ю** | 28 |
| **Н** | 14 | **Я** | 29 |
| **О** | 15 | **Й** | 30 |

**Варианты контрольных работ**

*Вариант 1*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: ала-лей-цис-гли. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и лауриновой кислот.
3. Какую роль играет печень в превращении белков, жиров и углеводов?
4. Описать распад гликогена в печени до глюкозы.
5. Напишите уравнения реакции декарбоксилирования аспарагиновой и глутаминовой кислот и назовите продукты реакции. Что представляют собой «биогенные амины».

*Вариант 2*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: лиз-сер-вал-ала. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, трёх остатков линолевой кислоты.
3. В чём биохимический смысл окисления жирных кислот?
4. Дать характеристику анаэробного превращения глюкозы и гликогена. Отметить различия между этими процессами.

5. Роль АТФ в сокращении и расслаблении.

*Вариант 3*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: гли-вал-асп-глу. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, двух остатков олеиновой и линолевой кислот.
3. Описать строение митохондрий и локализацию в них ферментов тканевого дыхания.
4. Составить схему дыхательной цепи и объяснить почему электроны двигаются только в направлении от окисляемого вещества к кислороду.
5. Понятие о метаболизме. Приведите примеры катаболических изменений в обмене углеводов.

*Вариант 4*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: цис-сер-лиз-вал. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, двух остатков стеариновой и пальмитиновой кислот.
3. Что такое цикл трикарбоновых кислот? Его значение.
4. Какова роль АТФ в энергетических процессах клетки.
5. Белки мышечной ткани, их строение и функции.

*Вариант 5*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: гли-глу-асп-вал. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, трёх остатков арахидоновой ктслоты.
3. Дайте определение свободному и окислительному фосфорилированию.
4. Каков энергетический выход аэробного окисления глюкозы?
5. Основные белки мышц, их функции.

*Вариант 6*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: лей-лиз-глу-асп. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и арахиновой кислот.
3. Кто такие макроэргические вещества? Приведите не менее трёх примеров.
4. Составить схему использования кетоновых тел. Рассчитать энергетический эффект окисления ацетоуксусной кислоты до углекислого газа и воды.
5. Роль АТФ и ионов $Ca^{2+}$ в процессах мышечного сокращения и расслабления.

*Вариант 7*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: цис-лей-ала-гли. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, линолевой, арахидоновой, олеиновой кислот?
3. Дайте определение фосфорилированию и фосфоролизу. Приведите уравнения реакций.
4. Биохимическое значение гликогена.
5. Последовательность изменений в мышечной ткани при сокращении. Отметьте роль АТФ и ионов $Ca^{2+}$ в этом процессе?

*Вариант 8*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: вал-асп-лиз-лей. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и пальмитиновой кислот.
3. Каким образом реализуется защитная функция белков?
4. В чём смысл аэробного окисления глюкозы?
5. Охарактеризуйте последовательность превращений в мышечной ткани при расслаблении. Роль АТФ в этом процессе.

*Вариант 9*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: ала-гли-цис-вал. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, трёх остатков стеариновой кислоты.
3. Схема дыхательной цепи.
4. Энергетический выход аэробного окисления жиров.
5. Химизм мышечного сокращения. Роль ионов $Ca^{2+}$ в этом процессе.

*Вариант 10*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: асп-лиз-цис-лей. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и лауриновой кислотами.
3. Какие вещества называются макроэргиескими? Приведите примеры.
4. Что такое метаболические процессы организма человека? Приведите примеры.
5. Креатин фосфатная реакция.

*Вариант 11*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: гли-ала-вал-лей. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и пальмитиновой кислотами.

3. Окисление каких веществ (белков, жиров, углеводов) является наиболее энергетически выгодными?
4. Схема β-окисления высших жирных кислот.
5. Гликолитический путь ресинтеза АТФ.

*Вариант 12*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: цис-асп-лиз-лей. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, арахиновой, стеариной и лауриновой кислотами.
3. Приведите примеры ферментативных реакций организма человека (не менее трёх).
4. В чём заключается биохимический смысл гликолиза?
5. Строение и функции миоглобина.

*Вариант 13*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: вал-лей-цис-гли. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и лауриновой кислотами.
3. В чём выражается защитная функция белков, жиров и углеводов?
4. Раскрыть связь между аэробным и анаэробным распадом углеводов.
5. Миокиназная реакция.

*Вариант 14*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: ала-лей-цис-гли. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и лауриновой кислотами.
3. Написать стадии синтеза жира из глицерина и жирных кислот.
4. В чём заключается биологическое действие холина, убихинона и карнитина?
5. Строение сократительных белков.

*Вариант 15*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: лиз-сер-асп-ала. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина и остатков линоленовой кислоты.
3. Основные функции белков.
4. Описать временное образование аммиака.
5. Гликолитический путь ресинтеза АТФ.

*Вариант 16*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: гли-вал-асп-глу. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, олеиновой, линолевой и арахидоновой кислот.
3. Назовите основные этапы аэробного окисления углеводов. Какова роль цикла трикарбоновых кислот в их окислении?
4. Рассчитать энергетический эффект окисления стеариновой кислоты до углекислого газа и воды.
5. Классификация мышц и мышечных волокон.

*Вариант 17*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: гли-вал-асп-глу. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и лауриновой кислотами.
3. Описать переваривание и всасывание углеводов в пищеварительном тракте.
4. Каковы закономерности изменения обмена белков при мышечной деятельности?
5. Аэробный ресинтез АТФ.

*Вариант 18*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: гли-глу-асп-вал. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и пальмитиновой кислотами.
3. Каковы закономерности изменения обмена жиров при мышечной деятельности?
4. Описать переваривание и всасывание белков в пищеварительном тракте.
5. Свойства миозина.

*Вариант 19*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: ала-лей-цис-гли. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, трёх остатков олеиновой кислоты.
3. В чём биохимический смысл окисления жирных кислот?
4. Составьте схему превращения молочной кислоты из гликогена.
5. Механизм сокращения.

*Вариант 20*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: лиз-сер-вал-ала. Укажите пептидные связи.

2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, двух остатков олеиновой кислоты и линолевой кислот.
3. В чём заключается энергетическая функция жиров? Поясните на примере.
4. Составить схему косвенного дезаминирования аминокислот и показать его значение для организма.
5. Строение и функции актина.

*Вариант 21*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: гли-вал-асп-глу. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, трёх остатков арахидоновой кислоты.
3. Описать переваривание белков в желудке и состав желудочного сока.
4. Составить схему образования и использования ацетил-КоА в организме.
5. Сарколемма мышечного волокна. Строение и роль.

*Вариант 22*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: цис-сер-лиз-вал. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, динолевой, арахидоновой, олеиновой кислот?
3. Биохимическое значение гликогена.
4. Показать участие желчных кислот в пищеварении жиров.
5. Быстрые и медленные мышечные волокна.

*Вариант 23*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: гли-глу-асп-вал. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, трёх остатков стеариновой кислоты.
3. Энергетический выход аэробного окисления жиров.
4. В чём заключается биологическое действие холина, убихинона и карнитина?
5. Биохимические сдвиги в крови и в моче при мышечной работе.

*Вариант 24*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: лей-лиз-глу-асп. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и пальмитиновой кислотами.
3. Окисление каких веществ (белков, жиров, углеводов) является наиболее энергетически выгодным?

4. Составить схему цикла трикарбоновых кислот, написать его итоговое уравнение и показать его биологическою роль.
5. Строение и свойства миозина.

*Вариант 25*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: цис-лей-ала-гли. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и лауриновой кислотами.
3. В чём выражается защитная функция белков, жиров и углеводов?
4. Описать переваривание и всасывание жиров в пищеварительном тракте.
5. Биохимические сдвиги в мышцах и во внутренних органах при мышечной работе.

*Вариант 26*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: вал-асп-лиз-лей. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина и остатков линолевой кислоты.
3. Составить схему образования и использования АТФ.
4. Описать окисление глицерина до углекислого газа и воды и рассчитать энергетический эффект этого процесса.
5. Источники энергии для мышечной работы.

*Вариант 27*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: ала-гли-цис-вал. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и лауриновой кислотами.
3. Какова роль креатина в организме?
4. Каковы закономерности изменения обмена белков при мышечной деятельности?
5. Потребление кислорода при мышечной деятельности.

*Вариант 28*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: асп-лиз-цис-лей. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и арахиновой кислот.
3. Роль кетоновых тел в обмене веществ.
4. В чём смысл аэробного окисления глюкозы?
5. Химический состав саркоплазмы.

*Вариант 29*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: гли-ала-вал-лей. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и пальмитиновой кислотами.
3. Каким образом реализуется защитная функция белков?
4. Описать синтез мочевины.
5. Общая характеристика мышечных клеток.

*Вариант 30*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: цис-асп-лиз-лей. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, олеиновой, линолевой и арахидоновой кислот.
3. Назовите основные этапы аэробного окисления углеводов. Какова роль цикла Кребса в их окислении?
4. Составьте схему использования кетоновых тел. Рассчитать энергетический эффект окисления β-оксимасляной кислоты до углекислого газа и воды.
5. Роль кальция в мышечном сокращении.

## IV. ***Критерии оценивания контрольной работы***

Качество выполнения контрольной работы оценивается по следующим критериям:

1. Работа сдана в установленный срок;
2. Результативность (правильность) выполнения заданий;
3. Практические задания выполнены в полном объёме;
4. Соответствие ответов поставленным вопросам;
5. Системность и логическая последовательность изложения;
6. Освоение методологии дисциплины (*владение понятиями, определениями, терминами*).
7. Представлен список использованных информационных источников;
8. Работа оформлена в соответствии с требованиями.

Контрольная работа оценивается «зачтено» или «не зачтено»:

✓ **Зачтено** – выполнено правильно не менее 91% заданий, в освещении практических заданий не содержится грубых ошибок, по ходу решения сделаны аргументированные выводы;

✓ **Не зачтено** – студент не справился с заданиями (выполнено правильно менее 90% заданий), практические задания выполнены не в полном объёме, не раскрыто основное содержание практических заданий, имеются грубые ошибки в освещении вопросов.

Если контрольная работа выполнена неудовлетворительно, то она возвращается студенту с подробными замечаниями для доработки.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплине «Биохимия» должно включать:

1. Учебные таблицы по химии и биохимии.
2. Учебные фильмы (VD,DVD).
3. Учебные пособия по «Биохимии» на электронных носителях.
4. Методические указания к практическим занятиям на электронных носителях.
5. Методические указания для студентов к семинарским занятиям по «Биохимия» на электронных носителях.
6. Проспекты лекций «Биохимия» на электронных носителях.
7. Банк тестовых заданий.
8. Биохимическая лаборатория.
9. Лабораторное оборудование.
10. Дистиллятор.
11. Химические и биохимические реактивы.
12. Водяная баня.
13. Учебная аудитория с мультимедийным проектором для проведения лекционных занятий.
14. Компьютерная техника.

### Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Количество посадочных мест: для студентов – 10; для преподавателя – 1. Перечень технических средств обучения: 1. Лазерные терапевтические комплексы Калужского медико-технического лазерного центра «Узор 3К», «Узор | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 63393854, продукт Microsoft Windows Professional 8.1 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Sl 8.1 Russian Academic OPEN 1 License No level | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Количество посадочных мест: для студентов – 10; для преподавателя – 1. Перечень технических средств обучения: 7. Лазерные терапевтические комплексы Калужского медико-технического лазерного центра «Узор 3К», «Узор |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | 3КС»<br>2. Велоэргометрическое тестирование с использованием велоэргометра «MONARK» В частности, механический велоэргометр «Ergomedic 894EPeak» фирмы «MonarkExerciseAB».<br>3. Скрининговая оценка функционального состояния организма с использованием АПК «Динамика-100»<br>4. Стационарный прибор «MetaLyzer 3B-R2», производства компании «CORTEXBiophysikGmbH» и программного приложения «MetaSoft 3»<br>5. Аппаратно-программный комплекс для топографического картирования электрической активности мозга «НЕЙРО-КМ»<br>6. Диагностическая система, электрокардиограф SchillerCardiovitCS-200 с принадлежностями; персональный компьютер ПК iRuHome 510 Corei5, МФУ лазерный Samsung ScX-3405/XEV (принтер/сканер/копир), 2 ноутбука Samsung 300E5A<br>7. Вариабельность сердечного ритма «Варикард 2.52», РОМЕНА г. Москва, программное обеспечение ISCIM.<br>8. Оценка уровня перфузии кровотока и лимфы, механизмов регуляции кровотока, уровня потребления кислорода в | Legalization Get Genuine, Прикладное ПО, пакет офисных приложений Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 63393854, продукт Microsoft Office 2013 Russian Academic OPEN 1 License No Level. Антивирусное программное обеспечение – Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License номера лицензий: 13C8-180912-095410-983-1101 (12.09.2018); 2304-170922-065924-300-631 (22.09.2017); 1E40-160907-064819-810-433 (07.09.2016) 1B08-150918-015252 (18.09.2015) 1B08-150918-015252 (22.09.2014) | 3КС»<br>8. Велоэргометрическое тестирование с использованием велоэргометра «MONARK» В частности, механический велоэргометр «Ergomedic 894EPeak» фирмы «MonarkExerciseAB».<br>9. Скрининговая оценка функционального состояния организма с использованием АПК «Динамика-100»<br>10. Стационарный прибор «MetaLyzer 3B-R2», производства компании «CORTEXBiophysikGmbH» и программного приложения «MetaSoft 3»<br>11. Аппаратно-программный комплекс для топографического картирования электрической активности мозга «НЕЙРО-КМ»<br>12. Диагностическая система, электрокардиограф SchillerCardiovitCS-200 с принадлежностями; персональный компьютер ПК iRuHome 510 Corei5, МФУ лазерный Samsung ScX-3405/XEV (принтер/сканер/копир), 2 ноутбука Samsung 300E5A<br>7. Вариабельность сердечного ритма «Варикард 2.52», РОМЕНА г. Москва, программное обеспечение ISCIM.<br>8. Оценка уровня перфузии кровотока и лимфы, механизмов регуляции кровотока, уровня потребления кислорода в |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | митохондриях клетки по концентрации коферментов НАДН и ФАД (ЛАЗМА г. Москва). | | митохондриях клетки по концентрации коферментов НАДН и ФАД (ЛАЗМА г. Москва). |
| 2. | Методический кабинет № 401 – специализированный кабинет для самостоятельной работы | Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 6; для преподавателя – 1. | -//- |
| 3. | Аудитория № 420 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная одноэлементная 300*130см. Перечень технических средств обучения: интерактивная панель EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPSi5-10300H/DDR4-8GB/SSD-256GB в комплекте с программным обеспечением (ПО) | -//- |
| 4. | Аудитория № 402 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя –1. Учебная доска для мела | -//- |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | аттестации и самостоятельной работы | настенная магнитная трёхэлементная 300*130 см. | |
| 5. | Аудитория № 405 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 26; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная одноэлементная 300*130см. Перечень технических средств обучения: интерактивная панель EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPSi5-10300H/DDR4-8GB/SSD-256GB в комплекте с программным обеспечением (ПО) | -//- |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

СОГЛАСОВАНО
ответственная за ОПОП
доцент кафедры теории и методики гимнастики

 Антипенкова И.В.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

В качестве текущего контроля по предмету «Биохимия» применяется тестовый опрос.

*Инструкция к выполнению теста:*

Тест состоит из 15 заданий. Вопрос содержит четыре варианта ответа, среди которых необходимо выбрать один правильный.

Перед выполнением задания внимательно прочитайте его формулировку и предлагаемые варианты ответа. Отвечайте только после того, как Вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа. Задание выполняется самостоятельно и в любой последовательности. В процессе тестирования запрещается использование литературы и посторонней помощи.

Продолжительность выполнения тестовых заданий составляет 15-20 минут.

Тестовые задания оцениваются в баллах. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов. По завершении тестирования баллы суммируются. В результате Вы получаете оценку в зависимости от набранных баллов. При правильном выполнении 15 тестовых заданий максимально Вы можете набрать 15 баллов, а минимальное – 11 баллов.

## ТЕСТЫ

**Тема:** «Водно-дисперсный обмен»

*Выбери один правильный ответ*

1. **Первое место по количественному содержанию в организмах принадлежит:**

а) белкам; в) липидам;
б) воде; г) минеральным веществам.

2. **Выберите название соединений, которые способны легко растворятся в воде:**

а) полярные; в) коллоиды;
б) неполярные; г) гидрофобные.

3. **Буферные растворы могут состоят из …**

а) сильных кислот и слабых солей; в) сильных оснований и их солей;
б) слабых кислот и их солей; г) слабых оснований и их солей.

4. **При добавлении к раствору NaOH, какой резерв ацетатного буфера вступит в действие?**

а) $CH_3COOH$; в) $NaH_2PO_4$;

б) $NH_4OH$; г) $H_2CO_3$.

**5. Образование эндогенной воды во время мышечной работы:**

а) увеличивается; в) сначала уменьшается, а затем увеличивается;
б) уменьшается; г) остаётся постоянной.

**6. Из каких компонентов состоит одна молекула воды?**

а) водород и две молекулы углерода;
б) два атома водорода и один атом кислорода;
в) водород и две молекулы кислорода;
г) два водорода и одна молекула углерода.

**7. Буферные растворы бывают:**

а) щелочные и амфотерные; в) амфотерные и кислотные;
б) кислотные и щелочные; г) окислительно-восстановительные и амфотерные.

**8. При добавлении к раствору HCl, какой резерв фосфатного буфера вступит в действие?**

а) $CH_3COOH$; в) $Na_2HPO_4$;
б) $NH_4OH$; г) $H_2CO_3$.

**9. Вода, поступающая в организм человека из окружающей среды, называется:**

а) прочносвязанной; в) эндогенной;
б) экзогенной; г) иммобилизованной.

**10. Что такое диполь?**

а) молекула, обладающая как кислотными, так и основными свойства;
б) молекула, атомы которой соединены между собой двойными связями;
в) молекула с разными электрическими зарядами на её концах;
г) молекула, включающая два одинаковых атома.

**11. Недостаток какого элемента в раннем возрасте способствует развитию умственной отсталости?**

а) йода в) хлора;
б) брома; г) мышьяка.

**12. Какими связями соединены атом и кислорода, и водорода в разных молекулах воды?**

а) водородными; в) ковалентными;
б) ионными; г) металлическими.

**13. При добавлении к кислому буферу немного сильной щёлочи его pH…**

а) не меняется; в) незначительно уменьшается;

б) незначительно увеличивается; г) значительно возрастает.

**14. При добавлении к раствору HCl, какой резерв ацетатного буфера вступит в действие?**

а) $CH_3COOH$; в) $NaH_2PO_4$;
б) $NH_4OH$; г) $CH_3COONa$.

**15. Что происходит с организмом после испарения воды?**

а) организм нагревается; в) понижается давление;
б) организм охлаждается; г) повышается давление.

**Ключ к тесту:**

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| б | а | г | а | а | б | б | в | б | в | а | а | в | г | б |

**Критерии оценки:**

| Оценка | Число правильных ответов |
|---|---|
| 5 (отлично) | 15 |
| 4 (хорошо) | 13-14 |
| 3 (удовлетворительно) | 11-12 |
| 2 (неудовлетворительно) | 10 и менее |

**Тема:** «Свойства и биологическая роль углеводов»

*Выбери один правильный ответ*

**1. По каким признакам классифицируют моносахариды?**

а) по наличию различных функциональных групп;
б) по типу реакции;
в) по типу связей;
г) по способности подвергаться гидролизу.

**2. Какие из названных углеводов являются изомерами?**

а) глюкоза –дезоксирибоза; в) глюкоза – фруктоза;
б) рибоза – фруктоза; г) мальтоза – сахароза.

**3. Какое вещество образуется при окислении глюкозы?**

а) фруктоза; в) глюконовая кислота;
б) сорбит; г) маннит.

**4. Какой углевод образуется при взаимодействии β – глюкозы и α – галактозы?**

а) сахароза; в) лактоза;

б) клетчатка; г) мальтоза.

**5. По реакции с каким из предложенных веществ можно отличить раствор мальтозы от сахарозы?**

а) с водой; в) с реактивом Фелинга;
б) с HCl; г) с $Ag_2O$.

**6. С помощью каких реактивов можно доказать, что глюкоза является многоатомным спиртом?**

а) $CuSO_4$ и NaOH; в) NaOH;
б) $Ag_2O$; г) реактив Фелинга.

**7. Указать формулу, которая соответствует моносахаридам:**
а) $C_3H_6O_3$; б) $C_6H_{10}O_6$; в) $C_{12}H_{22}O_{11}$; г) $(C_6H_{10}O_5)_n$.

**8. Какие продукты образуются при гидролизе сахарозы?**

а) амилаза; б) β – фруктоза; в) рибоза; г) α – глюкоза.

**9. Какой из приведенных углеводов относится к полисахаридам?**

а) лактоза; б) гликоген; в) дезоксирибоза; г) фруктоза.

**10. Укажите качественную реакцию на глюкозу:**

а) синее окрашивание с йодом;
б) реакция с $Ag_2O$;
в) розовое окрашивание с HCl;
г) реакция с азотной кислотой.

**11. Углеводы – это?**

а) альдегиды и кетоны многоатомных спиртов;
б) продукты конденсации альдегидов и кетонов;
в) продукты конденсации спиртов и альдегидов;
г) полиоксиальдегиды и полиоксикетоны.

**12. Какое вещество образуется при восстановлении фруктозы?**

а) глюкоза; б) сорбит; в) рибоза; г) гликоген.

**13. Какой из указанных углеводов относится к моносахаридам?**

а) мальтоза; в) фруктоза;
б) гликоген; г) глицериновый альдегид.

**14. Углеводы входят в состав?**

а) нуклеиновых кислот; в) нейтральных жиров;
б) ферментов; г) белков.

**15. Какой продукт образуется при гидролизе крахмала?**

а) амилаза; б) декстрины; в) гликоген; г) сахароза.

**Ключ к тесту:**

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| а | в | в | в | в | а | а | г | б | б | а | б | в | а | б |

**Критерии оценки:**

| Оценка | Число правильных ответов |
|---|---|
| 5 (отлично) | 15 |
| 4 (хорошо) | 13-14 |
| 3 (удовлетворительно) | 11-12 |
| 2 (неудовлетворительно) | 10 и менее |

**Тема:** «Свойства и биологическая роль липидов»

*Выбери один правильный ответ*

1. **Укажите формулу предельной кислоты:**

   а) $C_{17}H_{33}COOH$; в) $C_{17}H_{31}COOH$;
   б) $C_{17}H_{35}COOH$; г) $C_{17}H_{29}COOH$.

2. **Реакция превращения жидких жиров в твердые называется:**

   а) гидрогенизация; в) омыления;
   б) гидролиз; г) этерификация.

3. **Укажите продукты гидролиза α – кефалина:**

   а) глицерин, коламин, фосфорная кислота, жирные кислоты;
   б) глицерин, жирные кислоты, глюкоза;
   в) фосфорная кислота, холин, глицерин, жирные кислоты;
   г) ненасыщенные аминоспирты, высшие жирные кислоты, фосфорная кислота.

4. **Какая формула соответствует твердому мылу?**

   а) $C_{17}H_{35}COOK$; в) $(C_{17}H_{31}COO)_2Ca$;
   б) $C_{17}H_{33}COONa$; г) все перечисленные вещества.

5. **Жидкие жиры – это …**

   а) масла;
   б) животные жиры;
   в) в состав которых входят непредельные кислоты;
   г) в составе которых преобладают предельные кислоты.

6. **Что такое стерины?**

   а) сложные эфиры;
   б) высокомолекулярные циклические спирты;
   в) простые жиры;

г) жидкие жиры;

**7. Какой триглицеридне является смешанным?**

а) тристеарат;
б) моностеариндиолеин;
в) диолеомонопальмитин;
г) пальмитоолеостеарин.

**8. Реакция гидролиза – это реакция с …**

а) $H_2O$; б) HCl; в) NaOH; г) $H_2$.

**9. Какая кислота преобладает в составе животных жиров?**

а) $C_{17}H_{33}COOH$;
б) $C_{17}H_{35}COOH$;
в) $C_{15}H_{31}COOH$;
г) $C_{17}H_{29}COOH$;

**10. Где используется реакция гидрогенизации?**

а) для получения мыла;
б) для получения жирных кислот;
в) для получения твердых жиров;
г) для получения жидкого мыла.

**11. Фосфолипиды подразделяются на:**

а) глицерофосфолипиды и сфингофосфолипиды;
б) этиленгликокольфосфолипиды и ацетилхолинфосфолипиды;
в) этаноламинфосфолипиды и диацилфосфолипиды;
г) инозитфосфолипиды и сфингофослипиды.

**12. Что такое стероиды?**

а)циклические спирты;
б) простые жиры;
в) сложные жиры;
г) сложные эфиры спирта стерона и жирных кислот.

**13. Укажите формулу линоленовой кислоты:**

а) $C_{17}H_{35}COOH$;
б) $C_{17}H_{31}COOH$;
в) $C_{15}H_{31}COOH$;
г) $C_{17}H_{29}COOH$.

**14. Мыло – это …**

а) соли высших карбоновых кислот;
б) продукт реакции омыления;
в) продукт реакции гидролиза;
г) продукт реакции этерификации.

**15. Какой аминоспирт входит в состав α – лецитина:**

а) коламин;
б) сфингозин;
в) холин;
г) ацетилхолин.

**Ключ к тесту:**

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| б | а | а | б | в | б | а | а | б | в | а | г | г | а | в |

**Критерии оценки:**

| Оценка | Число правильных ответов |
|---|---|
| 5 (отлично) | 15 |
| 4 (хорошо) | 13-14 |
| 3 (удовлетворительно) | 11-12 |
| 2 (неудовлетворительно) | 10 и менее |

**Тема:** «Свойства и биологическая роль белков и нуклеотидов»

*Выбери один правильный ответ*

1. **Какое азотистое основание не входит в состав РНК?**

а) аденин; б) гуанин; в) тимин; г) урацил.

2. **Какая из данных реакций является цветной на белки?**

а) реакция Фелинга;
б) биуретовая реакция;
в) реакция Селиванова;
г) реакция «Серебряное зеркало».

3. **Какие из данных белков относятся к протеинам?**

а) глобулины;
б) нуклеопротеиды;
в) липопротеиды;
г) хромопротеиды.

4. **С помощью каких реактивов можно доказать амфотерность аминокислот?**

а) $NH_3$; б) CaO; в) NaOH; г) C.

5. **Основная реакция, которая характерна для белков:**

а) гидролиз;
б) нейтрализация;
в) осаждение;
г) омыление.

6. **Какое азотистое основание не входит в состав ДНК?**

а) цитозин; б) тимин; в) урацил; г) гуанин.

7. **Какая реакция среды будет в растворе глицина?**

а) 7; б) >7; в) <7; г) 0.

8. **С помощью какогореактива можно доказать, что аминокислота проявляет основные свойства?**

а) $H_2SO_4$; б) $H_2O$; в) KOH; г) NaCl.

**9. Незаменимые аминокислоты – это такие аминокислоты, которые…**

а) синтезируются в организме;
б) можно заменить другими веществами;
в) не синтезируются в организме;
г) все ответы неверны.

**10. Нуклеиновые кислоты – это полимеры, состоящие из…**

а) нуклеозидов;
б) нуклеотидов;
в) азотистых оснований;
г) рибозы и гексозы.

**11. Какие из перечисленных белков не растворяются в кислотах?**

а) протамины;
б) глобулины;
в) глютамины;
г) протеиноиды.

**12. Какую реакцию среды будет иметь раствор лизина?**

а) нейтральную;
б) кислую;
в) щелочную;
г) верны ответы 1 и 3.

**13. Какая аминокислота относится к незаменимым?**

а) глицин;
б) аланин;
в) фенилаланин;
г) тирозин.

**14. Какая реакция среды будет в растворе аланина?**

а) 7; б) >7; в) <7; г) 0.

**15. Процесс денатурации – это…**

а) обратимое осаждение;
б) необратимое осаждение;
в) оба ответа верны;
г) оба ответа неверны.

**Ключ к тесту:**

| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** | **8.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12.** | **13.** | **14.** | **15.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| в | б | а | в | а | в | а | а | в | б | г | в | в | а | б |

**Критерии оценки:**

| Оценка | Число правильных ответов |
|---|---|
| 5 (отлично) | 15 |
| 4 (хорошо) | 13-14 |
| 3 (удовлетворительно) | 11-12 |
| 2 (неудовлетворительно) | 10 и менее |

**Тема:** «Биологически активные вещества»

*Выбери один правильный ответ*

**1. Витамины входят в состав:**

а) гормонов;
б) коферментов;
в) кетоновых тел;
г) полисахаридов.

**2. Цинга возникает при дефиците в организме витамина:**

а) А; б) $B_1$; в) $B_2$; г) С.

**3. Цианкобаламин (витамин $B_{12}$) участвует в:**

а) глюконеогенезе;
б) кроветворении;
в) синтезе жиров;
г) окостенении.

**4. Витамин никотинамид (РР) входит в состав кофермента:**

а) КоА; б) НАД; в) ФАД; г) ФМН.

**5. Витамин А имеет ещё название:**

а) бутанол;
б) кальциферол;
в) ретинол;
г) токоферол.

**6. Средняя суточная потребность организма в аскорбиновой кислоте:**

а) 1-2 мг; б) 5-6 мг; в) 10-20 мг; г) 50-100 мг.

**7. Витамин $B_1$ имеет ещё название:**

а) никотинамид;
б) пиридоксин;
в) ретинол;
г) тиамин.

**8. Гормоны выполняют в организме функцию:**

а) каталитическую;
б) защитную;
в) регуляторную;
г) транспортную.

**9. Синтез гликогена из глюкозы ускоряет гормон:**

а) адреналин;
б) глюкагон;
в) инсулин;
г) тестостерон.

**10. Белковую природу имеет гормон:**

а) адреналин;
б) альдостерон;
в) тиреотропин;
г) тироксин.

**11. Снижение концентрации глюкозы в крови вызывает гормон:**

а) адреналин;
б) глюкагон;
в) инсулин;
г) соматотропин.

**12. Распад гликогена в мышцах ускоряет гормон:**

а) адреналин;
в) глюкагон;

б) альдостерон; г) инсулин.

**13.Распад гликогена до глюкозы в печени ускоряет гормон:**

а) альдостерон; в) тироксин;
б) глюкагон; г) тестостерон.

**14.Синтез белков ускоряет гормон:**

а) адреналин; в) тироксин;
б) глюкагон; г) соматотропин.

**15.В щитовидной железе синтезируется гормон:**

а) адреналин; в) кальцитонин;
б) глюкагон; г) тиреотропин.

**Ключ к тесту:**

| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** | **8.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12.** | **13.** | **14.** | **15.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| б | г | б | б | в | г | г | в | в | в | в | а | б | г | в |

**Критерии оценки:**

| Оценка | Число правильных ответов |
|---|---|
| 5 (отлично) | 15 |
| 4 (хорошо) | 13-14 |
| 3 (удовлетворительно) | 11-12 |
| 2 (неудовлетворительно) | 10 и менее |

**Тема:** «Общие закономерности обмена веществ. Обмен энергии»

*Выбери один правильный ответ*

1. **Метаболизм или обмен веществ – это процесс:**
   а) удаления жидких продуктов обмена;
   б) удаления из организма непереваренных остатков;
   в) поступления веществ в организм;
   г) потребления, превращения, использования, накопления и потери веществ и энергии.
2. **Энергетический обмен - это процесс:**
   а) окисления органических веществ с освобождением энергии;
   б) биосинтеза;
   в) теплорегуляции;
   г) удаления жидких продуктов распада.
3. **Расщепление веществ на втором этапе энергетического обмена происходит:**
   а) в митохондриях;

б) внутри клетки;
в) в органах пищеварения;
г) в лизосомах.

**4. На каком этапе энергетического обмена образуется 2 молекулы АТФ?**

а) кислородном;
б) бескислородном;
в) подготовительном;
г) в дыхательной цепи.

**5. Пластический обмен- это процесс:**

а) переваривания пищи;
б) всасывания веществ в кровь;
в) образования в клетке веществ с накоплением энергии;
г) распада веществ клетки с освобождением энергии.

**6. Кислородное окисление происходит:**

а) в митохондриях;
б) в цитоплазме;
в) в рибосомах;
г) в эндоплазматической сети.

**7. Белки, свойственные организму, строятся:**

а) из аминокислот;
б) из глицерина и жирных кислот;
в) из углеводов;
г) из жиров.

**8. Процесс транскрипции при биосинтезе белка происходит:**

а) в ядре;
б) в митохондриях;
в) в рибосомах;
г) в эндоплазматической сети.

**9. Биологическими катализаторами в организме являются:**

а) гормоны;
б) ферменты;
в) вода и минеральные соли;
г) желчь.

**10. При фотосинтезе используется энергия:**

а) тепловая;
б) химическая;
в) солнечная;
г) радиационная.

**11.Все реакции обмена веществ идут с непременным участием**

а) гормонов;
б) кислорода;
в) ферментов:
г) витаминов.

**12.Почки выполняют следующую функцию:**

а) удаляют из организма лишний сахар;
б) выводят из организма непереваренные вещества;
в) удаляют жидкие продукты распада;
г) превращают глюкозу в гликоген.

**13.Белки, свойственные организму, строятся:**

а) из аминокислот;
б) из глицерина и жирных кислот;
в) из углеводов;
г) из жиров.

**14.Пластический обмен — это процесс:**

а) распада веществ клетки с освобождением энергии;
б) образования в клетке веществ с накоплением энергии;
в) всасывания веществ в кровь;
г) переваривания пищи.

**15.Витамины участвуют в ферментативных реакциях, потому что**

а) входят в состав ферментов;
б) поступают с пищей;
в) являются катализаторами;
г) образуются в организме человека.

**Ключ к тесту:**

| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** | **8.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12.** | **13.** | **14.** | **15.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| г | а | б | б | г | а | а | а | б | в | а | в | а | а | а |

**Критерии оценки:**

| Оценка | Число правильных ответов |
|---|---|
| 5 (отлично) | 15 |
| 4 (хорошо) | 13-14 |
| 3 (удовлетворительно) | 11-12 |
| 2 (неудовлетворительно) | 10 и менее |

**Тема:** «Биоэнергетика мышечной деятельности»

*Выбери один правильный ответ*

1. **Максимальное потребление кислорода (МПК) характеризует максимальную скорость:**

а) аденилаткиназной реакции; в) креатинфосфатной реакции;
б) гликолиза; г) тканевого дыхания.

2. **Предельная продолжительность работы в зоне субмаксимальной работы в зоне субмаксимальной мощности:**

а) 8-10с; б) 30-40с; в) 4-5 мин.; г) 20-30 мин.

3. **Основной источник энергии при марафонском беге:**

а) аденилаткиназная реакция; в) креатинфосфатная реакция;
б) гликолиз; г) тканевое дыхание.

4. **Лактатным путем ресинтеза АТФ является:**

а) взаимодействие двух молекул АТФ;
б) расщепление гликогена до молочной кислоты;
в) расщепление гликогена до $CO_2$ и $H_2O$;
г) тканевое дыхание.

5. **Максимальное потребление кислорода (МПК) у хорошо тренированных спортсменов составляет:**

а) 0,2-0,3 л/мин; в) 3-4 л/мин;
б) 1-2 л/мин; г) 6-7 л/мин.

6. **Основной источник энергии при беге на 100 м:**

а) аденилаткиназная реакция; в) креатинфосфатная реакция;
б) гликолиз; г) тканевое дыхание.

7. **Предельная продолжительность выполнения алактатных нагрузок:**

а) 10-15с; б) 4-5 мин; в) 20-30 мин.; г) 2-3 часа.

8. **Аэробная работоспособность преимущественно зависит от содержания в мышцах:**

а) лизосом; в) митохондрий;
б) миофибрилл; г) рибосом.

9. **Основной источник энергии при беге на средние дистанции:**

а) аденилаткиназная реакция; в) креатинфосфатная реакция;

б) гликолиз; г) тканевое дыхание.

**10.Наибольшую максимальную скорость имеет:**

а) аденилаткиназная реакция; в) креатинфосфатная реакция;
б) гликолиз; г) тканевое дыхание.

**11.Время развертывания гликолитического пути ресинтеза АТФ:**

а) 1-2с; б) 20-30с; в) 3-4 мин.; г) 6-7 мин.

**12.Гликоген является основным источником энергии при выполнении нагрузок:**

а) максимальной мощности; в) большой мощности;
б) субмаксимальной мощности; г) умеренной мощности.

**13.Избыточное образование $CO_2$ вызывает возрастание скорости:**

а) аденилаткиназной реакции; в) креатинфосфатной реакции;
б) гликолиза; г) тканевого дыхание.

**14.Аэробным путем ресинтеза АТФ является:**

а) взаимодействие двух молекул АДФ;
б) расщепление гликогена до молочной кислоты;
в) расщепление гликогена до $CO_2$ и $H_2O$;
г) расщепление креатинфосфата на креатин и фосфат.

**15.Дольше всего максимальная скорость сохраняется у:**

а) аденилаткиназной реакции; в) креатинфосфатной реакции;
б) гликолиза; г) тканевого дыхания.

**Ключ к тесту:**

| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** | **8.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12.** | **13.** | **14.** | **15.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| г | в | г | б | г | в | а | в | б | в | б | б | г | в | г |

**Критерии оценки:**

| Оценка | Число правильных ответов |
|---|---|
| 5 (отлично) | 15 |
| 4 (хорошо) | 13-14 |
| 3 (удовлетворительно) | 11-12 |
| 2 (неудовлетворительно) | 10 и менее |

**Тема:** «Обмен веществ при развитии утомления во время мышечной работы и в период отдыха»

*Выбери один правильный ответ*

1. **Основной причиной утомления при беге на 10 000 м является:**
   а) накопление в крови молочной кислоты;
   б) снижение в крови концентрации мочевины;
   в) снижение в мышцах концентрации креатинфосфата;
   г) снижение в мышцах скорости тканевого дыхания.
2. **Максимальное повышение кислотности наблюдается при выполнении физических нагрузок:**

а) алактатных; б) аэробных; в) лактатных; г) миокиназных.

3. **Основной причиной утомления при работе в зоне максимальной мощности является:**
   а) накопление в крови молочной кислоты;
   б) снижение в крови концентрации глюкозы;
   в) снижение в мышцах концентрации креатинфосфата;
   г) снижение в мышцах скорости тканевого дыхания.
4. **Быстрое исчерпание запасов креатинфосфата в мышцах наблюдается при выполнении нагрузок в зоне:**

а) максимальной мощности; в) большой мощности;
б) субмаксимальной мощности; г) умеренной мощности.

5. **Под состоянием утомления понимают временное снижение:**

а) концентрации лактата; в) потребления кислорода;
б) концентрации мочевины в крови; г) работоспособности.

6. **Основной причиной утомления в зоне умеренной мощности является:**
   а) накопление в крови молочной кислоты;
   б) снижение в крови концентрации мочевины;
   в) снижение в мышцах концентрации креатинфосфата;
   г) снижение в мышцах скорости тканевого дыхания.
7. **Накопление в крови мочевой кислоты является основной причиной утомления при работе в зоне:**

а) максимальной мощности; в) большой мощности;
б) субмаксимальной мощности; г) умеренной мощности.

8. **Максимальное повышение кислотности наблюдается при беге на:**

а) 60 м; б) 100 м; в) 1000 м; г) 10 000 м.

9. **Максимальное время восстановления запасов гликогена в мышцах после работы большого объёма:**

а) 20-30 с; б) 4-5 мин; в) 18-24 ч; г) 2-3 суток.

**10.Наибольшая величина алактатного кислородного долга у хорошо тренированных спортсменов:**

а) 1-2 л; б) 8-10 л; в) 18-20 л; г) 30-40 л.

**11.Максимальное время устранения лактата после выполнения лактатных нагрузок:**

а) 20-30 с; б) 4-5 мин; в) 60-90 мин; г) 2-3 суток.

**12.После тренировки быстрее всего восстанавливаются запасы:**

а) белков; б) гликогена; в) жиров; г) креатинфосфата.

**13.Синтез мышечных белков ускоряет гормон:**

а) адреналин; б) кортикостерон; в) тестостерон; г) тироксин.

**14.Оставленное восстановление направлено на восполнение в мышцах запасов:**

а) гликогена; в) креатинфосфата;
б) ионов кальция; г) миоглобина.

**15.Алактатный кислородный долг – это повышенное потребление кислорода в течение 4-5 мин после выполнения нагрузки:**

а) максимальной мощности; в) большой мощности;
б) субмаксимальной мощности; г) умеренной мощности.

**Ключ к тесту:**

| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** | **8.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12.** | **13.** | **14.** | **15.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| г | в | в | а | г | г | б | в | а | в | г | г | в | а | а |

**Критерии оценки:**

| Оценка | Число правильных ответов |
|---|---|
| 5 (отлично) | 15 |
| 4 (хорошо) | 13-14 |
| 3 (удовлетворительно) | 11-12 |
| 2 (неудовлетворительно) | 10 и менее |

**Тема:** «Закономерности биологической адаптации под влиянием систематической тренировки»

*Выбери один правильный ответ*

**1. Биохимические сдвиги, лежащие в основе срочной адаптации, преимущественно вызываются гормонами:**

а) адреналином; в) кальцитонином;
б) альдостероном; г) тестостероном.

2. **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 ч после работы;
   в) через 2-3 суток после работы;
   г) после многих лет занятий спортом.
3. **Повышенное потребление кислорода во время мышечной работы является:**
   а) кумулятивным тренировочным эффектом;
   б) отставленным тренировочным эффектом;
   в) срочным тренировочным эффектом;
   г) быстрым тренировочным эффектом.
4. **Кумулятивный 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 ч после работы;
   в) через 2-3 суток после работы;
   г) после многих лет занятий спортом.

5. **Снижение pH крови, наблюдаемое во время мышечной работы, является:**

   а) кумулятивным тренировочным эффектом;
   б) отставленным тренировочным эффектом;
   в) срочным тренировочным эффектом;
   г) быстрым тренировочным эффектом.

6. **Отставленный 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 ч после работы;
   в) через 2-3 суток после работы;
   г) после многих лет занятий спортом.

7. **Гипергликемия, возникающая во время мышечной работы, является:**

   а) кумулятивным тренировочным эффектом;
   б) отставленным тренировочным эффектом;
   в) срочным тренировочным эффектом;
   г) быстрым тренировочным эффектом.

8. **Биохимические сдвиги, возникающие в организме во время срочной адаптации, вызываются преимущественно:**

а) андрогенами;
б) катехоламинами;
в) соматотропином;
г) эстрогенами.

**9. Лактатный кислородный долг является:**

а) кумулятивным тренировочным эффектом;
б) отставленным тренировочным эффектом;
в) срочным тренировочным эффектом;
г) быстрым тренировочным эффектом.

**10. Мышечная гипертрофия, развивающаяся после многолетних тренировок, является:**

а) кумулятивным тренировочным эффектом;
б) отставленным тренировочным эффектом;
в) срочным тренировочным эффектом;
г) быстрым тренировочным эффектом.

**11. Суперкомпенсация, возникающая во время восстановления, является:**

а) кумулятивным тренировочным эффектом;
б) отставленным тренировочным эффектом;
в) срочным тренировочным эффектом;
г) быстрым тренировочным эффектом.

**12. Гиперкетонемия, возникающая во время мышечной работы, является:**

а) кумулятивным тренировочным эффектом;
б) отставленным тренировочным эффектом;
в) срочным тренировочным эффектом;
г) быстрым тренировочным эффектом.

**13. Увеличение размера и количества митохондрий в мышечных клетках после многолетних тренировок является:**

а) кумулятивным тренировочным эффектом;
б) отставленным тренировочным эффектом;
в) срочным тренировочным эффектом;
г) быстрым тренировочным эффектом.

**14. Виды адаптации в зависимости от этапов формирования:**

а) срочная;
б) временная;
в) замедленная;
г) ускоренная.

**15. Срочная адаптация – это …**

а) немедленная реакция на однократное воздействие физической нагрузки;
б) реакция организма на многократное воздействие физической нагрузки;
в) тоногенная дилятация сердца;
г) спортивная гипотония.

**Ключ к тесту:**

| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** | **8.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12.** | **13.** | **14.** | **15.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| а | а | в | г | в | в | в | б | в | а | б | в | а | а | б |

**Критерии оценки:**

| Оценка | Число правильных ответов |
|---|---|
| 5 (отлично) | 15 |
| 4 (хорошо) | 13-14 |
| 3 (удовлетворительно) | 11-12 |
| 2 (неудовлетворительно) | 10 и менее |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

В качестве итогового контроля по предмету «Биохимия» применяется тестовый опрос.

*Инструкция к выполнению теста:*

Тест состоит из 20 заданий. Вопрос содержит четыре варианта ответа, среди которых необходимо выбрать один правильный.

Перед выполнением задания внимательно прочитайте его формулировку и предлагаемые варианты ответа. Отвечайте только после того, как Вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа. Задание выполняется самостоятельно и в любой последовательности. В процессе тестирования запрещается использование литературы и посторонней помощи.

Продолжительность выполнения тестовых заданий составляет 20-25 минут.

Тестовые задания оцениваются в баллах. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов. По завершении тестирования баллы суммируются. В результате Вы получаете оценку в зависимости от набранных баллов. При правильном выполнении 20 тестовых заданий максимально Вы можете набрать 20 баллов, а минимальное – 16 баллов.

**ТЕСТ**

**1. Порядковый номер элемента соответствует:**

а) заряду ядра атома;
б) числу электронов в наружном слое;
в) числу электронных слоев;
г) числу нейтронов в атоме.

**2. Число общих электронных пар в молекуле азота:**

а) 1; б) 2; в) 3; г) 4.

**3. Межклассовым изомером предельной карбоновой кислоты является:**

а) простой эфир;
б) сложный эфир;
в) альдегид;
г) спирт.

**4. Наибольшее количество катионов образуется при диссоциации 1 моль:**

а) сульфата алюминия;
б) ортофосфата натрия;
в) карбоната калия;
г) хлорида железа (III).

**5. Образование эндогенной воды во время мышечной работы:**

а) увеличивается;
б) уменьшается;
в) сначала уменьшается, а затем увеличивается;
г) остаётся постоянной.

**6. Закрытые системы обмениваются с внешней средой:**

а) только веществом;

б) только энергией;
в) как веществом, так и энергией;
г) не способны обмениваться ни тем ни другим.

**7. Фактор, не влияющий на скорость химических реакций:**

а) природа реагирующих веществ;
б) температура;
в) концентрация реагирующих веществ;
г) тип химической реакции.

**8. Явление изменения скорости реакции в присутствии катализаторов называется …**

а) автокатализом;
б) катализом;
в) фотохимической реакцией;
г) термодинамическим равновесием.

**9. Как глицерин отличить от этилового спирта?**

а) $Ag_2O$; б) $HNO_3$; в) $Cu(OH)_2$; г) NaOH.

**10. При нагревании ацетальдегида со свежеосаждённым гидроксидом меди (II) наблюдается:**

а) появление жёлтого, а затем красного осадка;
б) превращение жёлтого осадка гидроксида меди (II) в чёрный;
в) растворение осадка и образование голубого раствора;
г) растворение осадка и образование васильково-синего раствора.

**11. С помощью каких реактивов можно доказать, что глюкоза является многоатомным спиртом?**

а) $CuSO_4$ и NaOH;
б) $Ag_2O$;
в) NaOH;
г) реактив Фелинга.

**12. Указать формулу, которая соответствует моносахаридам:**

а) $C_3H_6O_3$; б) $C_6H_{10}O_6$; в) $C_{12}H_{22}O_{11}$; г) $(C_6H_{10}O_5)_n$.

**13. Укажите продукты гидролиза α – кефалина:**

а) глицерин, коламин, фосфорная кислота, жирные кислоты;
б) глицерин, жирные кислоты, глюкоза;
в) фосфорная кислота, холин, глицерин, жирные кислоты;
г) ненасыщенные аминоспирты, высшие жирные кислоты, фосфорная кислота.

**14. Какая формула соответствует твердому мылу?**

а) $C_{17}H_{35}COOK$;
б) $C_{17}H_{33}COONa$;
в) $(C_{17}H_{31}COO)_2Ca$;
г) все перечисленные вещества.

**15. Какое азотистое основание не входит в состав РНК?**

а) аденин; б) гуанин; в) тимин; г) урацил.

**16.Какая из данных реакций является цветной на белки?**

а) реакция Фелинга;
б) биуретовая реакция;
в) реакция Селиванова;
г) реакция «Серебряное зеркало».

**17.Витамин никотинамид (РР) входит в состав кофермента:**

а) КоА; б) НАД; в) ФАД; г) ФМН.

**18.Витамин А имеет ещё название:**

а) бутанол;
б) кальциферол;
в) ретинол;
г) токоферол.

**19.Белковую природу имеет гормон:**

а) адреналин;
б) альдостерон;
в) тиреотропин;
г) тироксин.

**20.Снижение концентрации глюкозы в крови вызывает гормон:**

а) адреналин;
б) глюкагон;
в) инсулин;
г) соматотропин.

**Ключ к тесту:**

| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| а | в | б | б | а | б | г | в | в | а | а | а | а | б | в | б | б | в | в | в |

**Критерии оценки:**

| Оценка | Число правильных ответов |
|---|---|
| 5 (отлично) | 20 |
| 4 (хорошо) | 18-19 |
| 3 (удовлетворительно) | 16-17 |
| 2 (неудовлетворительно) | 15 и менее |

**Приложение 2.**

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №1**

1. Основные химические системы и законы(УК-1).
2. Полимеры, реакции, в результате которых они образуются (УК-1; ОПК-1).
3. Определите pH водного раствора, в котором концентрация гидроксид-ионов равна $10^{-3}$моль/л. Укажите цвет лакмуса в этом растворе(УК-1).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №2**

1. Основные классы органических соединений, входящих в состав живых организмов (УК-1; ОПК-1, 9).
2. Липиды, классификация и биологическая роль (УК-1; ОПК-1, 2, 9).
3. Напишите уравнение реакции между двумя молекулами 2-аминопропановой кислоты (УК-1; ОПК-1).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №3**

1. Строение атомов. Квантовые числа, характеризующие состояние электрона в атоме (УК-1).
2. Классификация белков, основные реакции (УК-1; ОПК-1).
3. Рассчитайте, какая масса сложного эфира получится при взаимодействии 2 моль муравьиной кислоты с метанолом (УК-1; ОПК-1).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №4**

1. Периодический закон и периодическая таблица элементов Д.И.Менделеева (УК-1).
2. Гомогенный и гетерогенный катализ (УК-1; ОПК-1).
3. Дана последовательность нуклеотидов на участке одной из полимерных цепей ДНК:

$$А – Ц – Г – Г – Т – А – А – Ц – Г – Т.$$

Определите последовательность нуклеотидов на комплементарном участке второй цепи (УК-1; ОПК-1).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №5**

1. Основные классы неорганических соединений (УК-1).
2. Зависимость скорости реакции от концентрации и температуры (УК-1; ОПК-1).
3. В водном растворе LiOH pH=12. Найдите молярную концентрацию ионов лития (УК-1).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №6**

1. Буферные системы и механизм действия (УК-1; ОПК-1, 2).
2. Химические свойства аминокислот (УК-1; ОПК-1, 2).
3. Сколько литров кислорода потребуется для полного окисления 3600 г глюкозы (УК-1; ОПК-1).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №7**

1. Химические системы. Дисперсные системы (УК-1; ОПК-1, 2).
2. Энтальпия системы (УК-1).
3. Напишите уравнение реакций, с помощью которых можно осуществить следующие превращения:

*сахароза* → *глюкоза* → *углекислый газ* (УК-1; ОПК-1).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №8**

1. Типы химической связи (УК-1).
2. Характеристика липоидов (УК-1; ОПК-1, 2).
3. Сколько литров кислорода потребуется для полного окисления 3600 г глюкозы (УК-1; ОПК-1, 2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №9**

1. Характеристика истинных растворов (УК-1).
2. Гликоген как представитель полисахаридов (УК-1; ОПК-1, 2, 9).
3. Какая масса глюкозы подвергалась спиртовому брожению, если при этом выделилось 448 литров углекислого газа (УК-1; ОПК-1).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №10**

1. Понятие об активной реакции среды. Водородный показатель (УК-1; ОПК-1, 2, 9).
2. Ферменты – биологические катализаторы (УК-1; ОПК-1, 2, 9).
3. Напишите уравнения реакций, с помощью которых можно осуществить следующие превращения:

*целлюлоза* → *глюкоза* → *сорбит* (УК-1; ОПК-1).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №11**

1. Гибридизация электронных облаков (sp, $sp^2$, $sp^3$) (УК-1).
2. Белки – полимеры аминокислот (УК-1; ОПК-1, 2, 9).
3. Сколько литров углекислого газа потребуется для получения реакцией фотосинтеза 200 моль глюкозы? (УК-1; ОПК-1)

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №12**

1. Ковалентная полярная и ковалентная неполярная связь. Метод валентных связей (УК-1).

2. Понятие о скорости химической реакции, факторы, влияющие на скорость (УК-1).

3. Рассчитайте массу этаналя, которая образуется при окислении 200 г раствора с массовой долей этанола 70% (УК-1).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №13**

1. Способы выражения концентрации растворов (УК-1).
2. Характеристика нейтральных жиров (УК-1; ОПК-1, 2).
3. Рассчитайте массу уксусной кислоты, которая вступит в реакцию с раствором метанола массой 200 г и массовой долей метанола 40% (УК-1; ОПК-1).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №14**

1. Характеристика ионной связи (УК-1).
2. Дисахариды, их свойства (УК-1; ОПК-1, 2, 9).
3. Рассчитайте, сколько моль оксида серебра вступило в реакцию «серебряного зеркала», если продуктом реакции является 6 моль уксусной кислоты (УК-1; ОПК-1).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №15**

1. Теория электролитической диссоциации. Сильные и слабые электролиты (УК-1).
2. Первый закон термодинамики (УК-1).
3. Напишите уравнения реакций, с помощью которых можно осуществить следующие превращения:

*карбид кальция → ацетилен → ацетальдегид → этанол → этилацетат* (УК-1).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №16**

1. Характеристика водородной связи (УК-1).
2. Закон Гесса (УК-1).
3. Рассчитайте массовую долю углерода, водорода в пальмитиновой кислоте (УК-1; ОПК-1).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №17**

1. Что такое кислота и основание с точки зрения протонной и электронной теории (УК-1).
2. Энтропия химических реакций (УК-1).
3. Составьте формулы следующих спиртов:

*а) 2-метилпропанол-2;*
*б) глицерин;*
*в) 2,2-дихлорбутанол-1* (УК-1).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №18**

1. Гидролиз солей (УК-1).
2. Химическое равновесие (УК-1).
3. Почему мыло теряет моющие свойства в кислой среде? Ответ подтвердите, написав уравнение реакции (УК-1; ОПК-1).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №19**

1. Биологически активные вещества (УК-1; ОПК-1, 2, 9).
2. Экзо- и эндотермические реакции. Тепловой эффект реакции (УК-1).
3. Какие из солей, формулы которых: $K_3PO_4$, $Cu(NO_3)_2$, $Na_2SO_4$, $NH_4NO_3$, $Na_2CO_3$, подвергаются гидролизу по катиону? Составьте уравнения их гидролиза, укажите pH среды (УК-1; ОПК-1).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №20**

1. Основные положения теории окисления и восстановления. Важнейшие окислители и восстановители (УК-1; ОПК-2).
2. Свойства ферментов (УК-1; ОПК-1, 2, 9).
3. Какую среду имеют растворы солей: а) хлорида аммония; б) нитрата бария; в) сульфита натрия? Ответ подтвердите, написав уравнения реакций гидролиза (УК-1).

**Критерии оценки:**

− оценка «зачтено» выставляется студенту, если он уверенно и правильно отвечает на поставленный вопрос, спокойно, без запинки, переключается на следующий вопрос, дает полное определение терминам;

− оценка «не зачтено», если он не знает большей части основного содержания изученной темы и допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий.

**Приложение 3.**

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №1**

1. Понятие об анаболизме. Приведите примеры анаболических превращений в организме (на примере белков) (ОПК-1, 2, 9).
2. Мышечная ткань. Химический состав и строение мышечной клетки. Строение и функции миофибрилл, саркомера (ОПК-1, 2, 9).
3. Дайте биохимическую характеристику состояния тренированности в избранном виде спорта (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №2**

1. Последовательность химических превращений при мышечном сокращении. Роль АТФ и ионов кальция в этом процессе (ОПК-1, 2, 9).
2. Превращение углеводов в пищеварительном тракте (ОПК-1, 2, 9).
3. Дайте характеристику ведущего механизма при работе максимальной мощности (длительность работы 15 сек.) (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №3**

1. Понятие о пластическом обмене. Какие превращения составляют основу его. Витамины, влияющие на пластический обмен (ОПК-1, 2, 9).
2. Особенности переваривания белков в пищеварительном тракте и дальнейшее использование свободных аминокислот (ОПК-1, 2, 9).
3. Дайте характеристику ведущего механизма энергообеспечения при мышечной деятельности умеренной интенсивности (длительность работы 20 мин.)(ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №4**

1. Анаэробный распад углеводов. Роль АТФ в этих превращениях. Какие макроэргические соединения образуются при этом процессе Энергетический эффект анаэробного распада углеводов (ОПК-1, 2, 9).
2. Основы рационального питания (ОПК-1, 2, 9).
3. Дайте характеристику ведущего механизма энергообеспечения на примере избранного вида спорта (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №5**

1. Основные закономерности протекания биохимических процессов в период отдыха после мышечной работы (нагрузки анаэробно-гликолитического воздействия) (ОПК-1, 2, 9).
2. Использование углеводов в энергетическом обмене. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Энергетический эффект, стадии синтеза АТФ (ОПК-1, 2, 9).

3. Дайте характеристику ведущего механизма энергообеспечения при работе субмаксимальной мощности (длительность работы 1 мин.) (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №6**

1. Биологические принципы спортивной тренировки, их характеристика (ОПК-1, 2, 9).
2. Аэробное окисление углеводов. Энергетический эффект, стадии синтеза АТФ (ОПК-1, 2, 9).
3. Дайте характеристику ведущего механизма энергообеспечения при работе субмаксимальной мощности (длительность работы 2 мин.) (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №7**

1. Взаимосвязь обмена углеводов, липидов и белков. Центральная роль ацетил-КоА в обмене веществ (ОПК-1, 2, 9).
2. Использование липидов в обмене веществ. Синтез и мобилизация жира, окисление глицерина (химизм и энергетический эффект), β-окисление жирных карбоновых кислот (химизм, энергетический эффект, пути устранения кетоновых тел) (ОПК-1, 2, 9).
3. Дайте характеристику ведущего механизма энергообеспечения при работе умеренной интенсивности (длительность работы 20 мин.) (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №8**

1. Классификация физических нагрузок. Дайте характеристику тренировочных нагрузок специфического воздействия (ОПК-1, 2, 9).
2. Биохимия мышечного сокращения и расслабления. Значение ионов калия, натрия, кальция, АТФ в обеспечении этих процессов (ОПК-1, 9).
3. Дайте характеристику ведущего механизма энергообеспечения при работе умеренной интенсивности (длительность работы 30 мин.) (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №9**

1. Биохимические факторы специфичности адаптации при развитии силы(ОПК-1, 2, 9).
2. Распад и ресинтез АТФ при мышечной работе. Баланс АТФ, показатели, характеризующие пути ресинтеза АТФ (ОПК-1, 2, 9).
3. Биохимические изменения в организме при прохождении марафонской дистанции (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №10**

1. Назовите основные белки мышечной ткани и их функции (ОПК-1, 2, 9).
2. Внутриклеточные превращения аминокислот. Синтез белка, реакции переаминирования, декарбоксилирования, дезаминирования (ОПК-1, 2, 9).

3. Характеристика состояния тренированности в Вашем виде спорта (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №11**

1. Фазы адаптации мышечной деятельности (ОПК-1, 2, 9).
2. Превращение липидов в пищеварительном тракте (ОПК-1, 2, 9).
3. «Кислородный долг» и его компоненты, их характеристика. Дайте характеристику $O_2$-долга после тренировки направленной на развитие быстроты (ОПК-1, 2, 9)

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №12**

1. Понятие о кислородной емкости организма. «Кислородный дефицит», «истинное» и «ложное» устойчивое «неустойчивое» состояние организма. «Кислородный долг» и его компоненты (ОПК-1, 2, 9).
2. Анаэробные пути ресинтеза АТФ и их значение в энергообеспечении мышечной работы (ОПК-1, 2, 9).
3. Дайте характеристику показателей «срочного», «отставленного», «кумулятивного» тренировочных эффектов при развитие общей выносливости (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №13**

1. Биологическая роль липидов. Пути использования жирных кислот в организме. Кетоновые тела, причины образования, их роль (ОПК-1, 2, 9).
2. Факторы, определяющие характер биохимических изменений при мышечной работе (ОПК-1, 2, 9).
3. Общая направленность биохимических изменений в период восстановления после мышечной деятельности (силовые упражнения) (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №14**

1. Биохимические изменения в организме при выполнении тренировочных нагрузок аэробно-развивающего воздействия (ОПК-1, 2, 9).
2. Кислородное обеспечение мышечной работы ($O_2$-запрос) и кислородное обеспечение организма спортсмена ($O_2$-потребление, $O_2$-дефецит, $O_2$-долг). Соотношение $O_2$-запроса $O_2$-потребления при работе различной мощности (ОПК-1, 2, 9).
3. Дайте характеристику особенностей протекания биохимических процессов в период отдыха после выполнения упражнений направленных на развитие выносливости (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №15**

1. Особенности растущего организма. Обоснование нагрузок, применяемых при работе с детьми и подростками (ОПК-1, 2, 9).
2. Пути устранения молочной кислоты во время работы и в период отдыха (ОПК-1, 2, 9).
3. Характеристика тренированного организма спортсмена-марафонца (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №16**

1. Общая направленность процессов восстановления в период отдыха. Особенности процессов восстановления (гетерохронность, суперкомпенсация, правило В.А.Энгельгардта) (ОПК-1, 2, 9).
2. Понятия о зонах мощности при мышечной работе. Характеристика биохимических изменений в организме спортсмена при выполнении работы разной мощности (максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной) (ОПК-1, 2, 9).
3. Утомление, его виды. Биохимическая характеристика развития утомления при мышечной деятельности направленной на развитие силы (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №17**

1. Фазы адаптации организма к мышечной деятельности, их характеристика (ОПК-1, 2, 9).
2. Биохимическая характеристика восстановления. Виды восстановления (текущее, срочное, отставленное), гетерохронность процессов восстановления различных веществ и систем организма после работы (ОПК-1, 2, 9).
3. Дайте характеристику особенностей протекания биохимических процессов в период отдыха, после выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №18**

1. Анаэробная работоспособность, ее биохимические факторы (ОПК-1, 2 9).
2. Явление суперкомпенсации и его биологические механизмы. Зависимость фазы суперкомпенсации от характера предшествующей работы. Суперкомпенсация – основа адаптации организма к мышечной работе (ОПК-1, 2, 9).
3. Биохимические изменения в организме при применении тренировочных нагрузок специфического воздействия, направленных на развитие быстроты (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №19**

1. Какие углеводы являются постоянной составной частью в организме. Пути использования углеводов в организме (ОПК-1, 2, 9).

2. Адаптация к мышечной работе. Срочная и долговременная адаптация. Специфичность адаптации (ОПК-1, 2, 9).

3. Понятие о срочном, отставленном и кумулятивном тренировочных эффектах, их показатели (рассмотрите на примере развития быстроты) (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №20**

1. Мобилизация и синтез гликогена в мышцах и печени (ОПК-1, 2, 9).

2. Биохимические основы питания спортсмена. Рациональное соотношение белков, жиров, углеводов в пищевом рационе. Роль витаминов и минеральных веществ в питании спортсменов (ОПК-1, 2, 9).

3. Аэробный распад углеводов. Какие промежуточные макроэргические вещества образуются при этих превращениях. Энергетический эффект этого процесса. Роль АТФ в обмене углеводов (ОПК- 1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №21**

1. Пути устранения аммиака из организма (ОПК-1, 2, 9).

2. Биохимические особенности обмена веществ растущего организма и обоснование методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками (ОПК-1, 2, 9).

3. Вычислите сколько моль аспарагиновой кислоты может образоваться из 6 моль глюкозы. Для ответа:

а) напишите схему распада глюкозы до пирувата;

б) напишите реакцию образования кетоаналога аспартата из пирувата, укажите фермент, кофермент;

в) напишите реакцию трансаминирования между глутаматом и этим кетоаналогом, укажите фермент и кофермент.

Обоснуйте, в каких условиях кислородной обеспеченности могут проходить данные реакции и при выполнении какой мышечной работы (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №22**

1. Аэробные пути ресинтеза АТФ и их значение в энергообеспечении мышечной работы (ОПК-1, 2, 9).

2. Биохимическая характеристика организма, тренированного к выполнению скоростно-силовых, аэробных нагрузок (изменения в скелетных мышцах и сердечной мышце, в легких, крови, печени, ЦНС) (ОПК-1, 2, 9)

3. В африканских странах дети получают пищу преимущественно растительного происхождения. При этом часто наблюдаются малокровие,

мышечные дистрофии, отставание в росте и развитии, светлый цвет кожи. С чем может быть связано появление этих симптомов. Ответ обоснуйте (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №23**

1. Понятие об истинном устойчивом, ложном устойчивом и неустойчивом состоянии организма спортсмена (ОПК-1, 2, 9).
2. Биохимические особенности стареющего организма и обоснование методики занятий физкультурой в старческом и пожилом возрасте(ОПК-1, 2, 9).
3. Подсчитайте сколько молекул АТФ образуется при превращении глюкозы до 1,3-дифосфоглицерата в аэробных условиях. Запишите уравнения реакций данного превращения (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №24**

1. Утомление и восстановление – две стороны тренировочного процесса (ОПК-1, 2, 9).
2. Особенности питания в дни тренировок и соревнований, в восстановительном периоде и в период сгонки веса (ОПК-1, 2, 9).
3. Оптимум pH фермента 6,8. Субстратом этого фермента является природный полимер, характерно окрашивающийся йодом. Продукты взаимодействия фермента и субстрата дают положительную реакцию Троммера. Назовите фермент, его класс, субстрат и продукты реакции (УК-1; ОПК-1, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №25**

1. Биохимическая характеристика утомления, его причины и виды. Понятие об «охранительном торможении» и его значение в практике спорта. Методы, позволяющие отодвинуть физическое утомлении (ОПК-1, 2, 9).
2. Специфические продукты питания, используемые для стимуляции работоспособности и ускорения восстановительных процессов (ОПК-1, 2, 9).
3. В африканских странах дети получают пищу преимущественно растительного происхождения. При этом часто наблюдаются малокровие, мышечные дистрофии, отставание в росте и развитии, светлый цвет кожи. С чем может быть связано появление этих симптомов. Ответ обоснуйте (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №26**

1. Методы биохимического контроля за процессами текущего, срочного и отставленного восстановления (ОПК-1, 9).
2. Биохимическая характеристика основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость) и методы их совершенствования.

Компоненты выносливости (алактатный, гликолитический, аэробный) (ОПК-1, 2, 9).

3. У спортсмена перед ответственным стартом повысилось содержание глюкозы до 6,5 ммоль/л и уровень свободных жирных кислот до 1,2 ммоль/л (норма – 0,4-0,9 ммоль/л). Объясните причину этих изменений (ОПК-1, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №27**

1. Характеристика медико-биологических средств восстановления (ОПК-1, 2, 9).

2. Понятие о тренировочном эффекте. Биохимические механизмы срочного, отставленного и кумулятивного тренировочного эффекта(ОПК-1, 2, 9).

3. Объясните последовательность использования разных источников энергии в скелетной мускулатуре при беге, начиная с первых секунд мышечного сокращения и до завершения дистанции 5 км (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №28**

1. Биологические принципы спортивной тренировки (ОПК-1, 2, 9).

2. Биохимические изменения в организме спортсмена при тренировке, растренировке, перетренировке (ОПК-1, 2, 9).

3. У тренированных людей в скелетных мышцах увеличивается количество митохондрий и миоглобина. Каким образом у тренированных людей изменится продукция молочной кислоты мышцами по сравнению с нетренированными при сходной физической нагрузке? Отвечая на вопрос:

а) напишите схему метаболического пути, конечным продуктом которого является молочная кислота;

б) объясните, почему активность этого метаболического пути будет отличаться у тренированных людей и нетренированных (ОПК-1, 2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №29**

1. Значение генетических и средовых факторов в формировании адаптационных изменений (ОПК-1, 2, 9).

2. Общая направленность процессов восстановления в период отдыха. Особенности процессов восстановления (гетерохронность, суперкомпенсация, правило В.А.Энгельгардта) (ОПК-1, 2, 9).

3. В двух пробах за 10 минут гидролизовалось равное количество крахмала. В первой пробе количество амилазы 2 мг, во второй – 6 мг. Объясните активность амилазы в обеих пробах (ОПК-2, 9).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №30**

1. Пластический обмен углеводов. Биосинтез гликогена. Роль АТФ в этих превращениях. Витамины, влияющие на пластический обмен (ОПК-1, 2, 9).

2. Биохимические изменения в организме при применении тренировочных нагрузок специфического воздействия, направленных на развитие быстроты (ОПК-1, 2, 9).

3. Оптимальное значение pH пепсина 1,5-2,0, а трипсина – 7,8. Объясните:

а) как влияет изменение pH на активность фермента;

б) какое значение имеет различие в pH-оптимуме этих ферментов для организма человека (УК-1; ОПК-1, 9).

К комплекту экзаменационных билетов прилагаются разработанные преподавателем и утвержденные на заседании кафедры критерии оценки по дисциплине.

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он уверенно и правильно отвечает на поставленный вопрос, спокойно, без запинки, переключается на следующий вопрос, дает полное определение терминам;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если возникают небольшие оплошности при ответе на вопросы, существует небольшая путаница в терминах или определение недостаточно полное;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если его знания фрагментарные, разрозненные, но он владеет общими сведениями и знаниями по данному вопросу;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не знает большей части основного содержания изученной темы и допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий.

**Приложение 4**

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленский государственный университет спорта»

Кафедра биологических дисциплин

**Кейс-задания**
по дисциплине «Биохимия»

**Критерии оценки в кейс –методе:**

- полнота и правильность выполнения расчетных заданий;
- точность и аккуратность представленных схем условиям, описанным в кейсе;
- аргументация своей позиции при ответе на вопросы;
- участие в дискуссии;
- четкость и логика устного выступления, грамотность речи;
- наличие и качество презентации.

Максимальная оценка работы над ситуацией по кейс-методу – 10 баллов.

Максимальная оценка складывается из:

- оценки работы группы экспертами –5 баллов;
- самооценки группы – 5 баллов.

Рекомендуемая последовательность работы:
1 ступень – введение в задачу;
2 ступень – сбор информации по кейс-задаче;
3 ступень – принятие решений;
4 ступень – рассмотрение альтернатив;
5 ступень – сравнительный анализ;
6 ступень – презентация решений.

Ознакомление студентов с текстом кейса и последующий анализ кейса чаще всего осуществляются за несколько дней до его обсуждения и реализуются как самостоятельная работа студентов; при этом время, отводимое на подготовку, определяется видом кейса, его объемом и сложностью.

## ВОДНО-ДИСПЕРСНЫЕ СИСТЕМЫ

**Вид кейса** – контрольно-обучающий

**Задания:**

Вспомните материал по следующим вопросам:

1. Окислительно-восстановительные реакции.
2. Окислитель и восстановитель; окисление и восстановление.
3. Метод электронного баланса.

**Групповая работа:** для решения задачи группам предлагается кейс. Отчет о проделанной работе предоставить в произвольной форме.

Выполните предложенные задания:

1. Ответьте на вопросы:

Согласны ли вы с утверждением, что $HNO_3$ проявляет только окислительные свойства, а $NH_3$ — только восстановительные? Ответ обоснуйте.

Какое из веществ — $H_2S$ и $H_2SO_4$ — проявляет только окислительные или только восстановительные свойства? Почему?

Обоснуйте тезис, что $SO_2$ может быть и окислителем, и восстановителем.

Расставьте коэффициенты в следующих схемах реакций методом электронного баланса:

а) $NH_3 + O_2 \longrightarrow NO + H_2O$,
б) $Al + I_2 \longrightarrow Al_3$,
в) $HNO_3 + P + H_2O \longrightarrow H_3PO_4 + NO$,
г) $HCl + KMnO_4 \longrightarrow Cl_2 + KCl + MnCl_2 + H_2O$.

Определите тип каждой окислительно-восстановительной реакции по известной вам классификации реакции.

Укажите окислитель и восстановитель, процессы окисления и восстановления, составьте электронные уравнения.

2. Из следующих утверждений отберите истинные:

а) к окислительно-восстановительным будут относиться все реакции ионного обмена;

б) все реакции ионного обмена не будут являться окислительно-восстановительными;
в) все реакции замещения являются окислительно-восстановительными;
г) только некоторые реакции замещения являются окислительно-восстановительными реакциями;
д) к окислительно-восстановительным реакциям относятся те реакции соединения и разложения, в которых участвует хотя бы одно простое вещество;
е) все реакции разложения и соединения не являются окислительно – восстановительными
Обоснуйте свою точку зрения, докажите ее примерами уравнений реакций.

3. Напишите уравнения реакций взаимодействия цинка с азотной кислотой различной концентрации. Расставьте коэффициенты, назовите окислитель и восстановитель.

## СВОЙСТВА И БИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ ЛИПИДОВ

**Вид кейса** – обучающий

Жиры – смесь сложных эфиров, образованных глицерином и жирными кислотами. М. Э. Шеврель посвятил изучению жиров 14 лет. В 1808 году к нему обратился владелец текстильной фабрики с просьбой изучить состав мягкого мыла, получаемого на фабрике. Шеврель установил, что мыло – натриевая соль высшей жирной кислоты. Шеврель изготовлял мыла из жиров различных животных, выделял из них жирные кислоты. Так были впервые получены стеариновая, олеиновая, капроновая кислоты. Шеврель показал, что жиры состоят из глицерина и жирных кислот, причем это не только их смесь, а соединение, которое, присоединяя воду, распадается на глицерин и воду.

Так какое строение и состав имеетмыло и моющих средств? Покажите взаимосвязь строения и свойств моющих средств.

**Задания:**

1. Каковы формулы жира и мыла?
2. Какое строение имеют жиры, и какие основные функции выполняют.
3. Предложите способ получения мыла из жира в домашних условиях.
4. Найдите из других источников дополнительную информацию о жирах, мылах, СМС.

**Групповая работа:** для решения задачи группам предлагается кейс.

Отчет о проделанной работе предоставить в произвольной форме.

**Задание группам:**

1. **Заполнить таблицу**

| Формула жира | Формула мыла |
|---|---|
| | |

**2. Заполнить таблицу**

| Вопрос | Сырье | Условия проведения опыта | Техника безопасности |
|---|---|---|---|
| Предложите способ получения мыла из жира в домашних условиях | | | |

**3. Заполнить таблицу**

| Вопрос | Ответ |
|---|---|
| Найдите из других источников дополнительную информацию о жирах, мылах и синтетических моющих средствах | |

| | |
|---|---|
| А. Лецитин (фосфатидилхолин). | а) Глицерин + жирные кислоты.<br>б) Высокомолекулярный спирт + жирная кислота. |
| Б. Сфингомиелин. | в) Сфингозид + жирная кислота + простой сахар. |
| В. Жиры. | г) Сфингозин + жирная кислота + $H_3PO_4$ + холин. |
| Г. Воска. | д) Глицерин + жирная кислота + $H_3PO_4$ + холин. |
| Д. Цереброзиды. | |

**4.** Укажите продукты, образующиеся при гидролизе перечисленных липидов. Ответ дайте в форме «А» − «а».

**Ответ.** А –д, Б – г, В – а, Г –б, Д – в.

**5.** Что такое липосомы? Какие липиды входят в её состав и почему?

**Ответ: _____**

**6.** При патогенном воздействии ионизирущего излучения наблюдается повреждение клеточных мембран. Объясните химическую основу

повреждения на примере входящего в состав клеточной мембраны фосфатидилэтаноламина, содержащего остатки пальмитиновой и олеиновой кислот.

**Ответ:** _____

**7.** Напишите строение фосфатидилэтаноламина, включающего пальмитиновую и линолевую кислоты. Обозначьте полярную и неполярную части молекул. Способно ли данное соединение подвергаться пероксидному окислению?

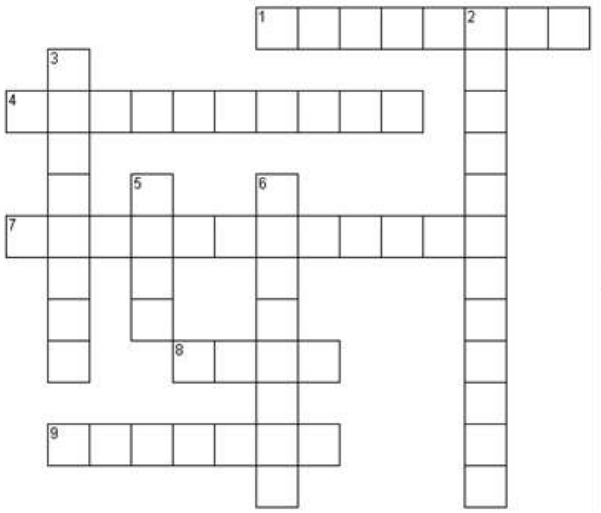
**Ответ:** _____

**8.** Напишите уравнения реакций пероксидного окисления олеиновой кислоты. Где встречается такая реакция и какие последствия она вызывает?

**Ответ:** _____

**9.** Решите кроссворд:

1. Трехатомный **спирт**, входящий в состав **липидов**.
2. **Функция липидов**, которые являются гормонами.
3. Функция жиров, связанная с теплоизоляцией организмов.
4. **Функция жиров**, связанная с их накоплением в клетке.
5. Вещество, образующееся при окислении жиров.
6. Составная часть оболочки клетки, состоящая из двух липидных слоев со встроенными в них молекулами белка.
7. Функция липидов, связанная с тем, что из них образована мембрана клетки.
8. Наиболее простые и широко распространенные вещества, входящие в группу липидов.
9. Производные липидов, которые выполняют регуляторную функцию.






**Презентация результатов работы групп.**

**Подведение итогов:** Выставление оценок в группах: за работу на занятии – одна оценка, за собранную информацию – вторая оценка. Итоговая – средний балл.

| Ф.И. | за работу на уроке | за собранную информацию | итоговая – средний балл |
|---|---|---|---|
| | | | |

## СВОЙСТВА И БИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ БЕЛКОВ И НУКЛЕОТИДОВ

Вид – контрольно-обобщающий

**Задания:**

Вспомните материал по следующим вопросам:

1. Аминокислоты, строение, особенности химических свойств, классификация.
2. Образование пептидной связи.
3. Уровни организации белковых молекул
4. Функции белковых молекул

**Групповая работа:** Для решения задачи группам предлагается кейс, содержащий ситуационные задачи по теме.

1. Напишите реакции образования тетрапептида вал-лиз-арг-тир. В какой области pH будет находиться изоэлектрическая точка?

**Ответ.** pH>7,0

2. Каплю раствора, содержащего смесь глицина, валин, аспартат, лизина, аргинина и гистидина, нанесли на середину электрофоретической бумаги, смочили буфером pH 6,0 и приложили электрическое напряжение. Укажите, в каком направлении (к катоду, аноду или останутся на старте) будут двигаться отдельные аминокислоты.

**Ответ.** Глицин и валин останутся на старте; аспартат будет двигаться к положительно заряженному аноду (+), аргинин, лизин, гистидин будут двигаться к отрицательно заряженному катоду (-).

3. **Напишите уравнения реакций взаимодействия фенилаланина: а) с гидроксидом натрия; б) с этанолом.**

**Ответ.** а) $H_2N - CH - COOH + NaOH \rightarrow H_2N - CH - COONa + H_2O$
| |
$CH_2$-$C_6H_5$ $CH_2$- $C_6H_5$

б) $H_2N - CH - COOH + C_2H_5OH \rightarrow H_2N - CH - COOC_5H_2 + H_2O$
| |
$CH_2$-$C_6H_5$ $CH_2$-$C_6H_5$

Вы знаете, что все белки построены из аминокислот. Известно более 150 различных аминокислот. Однако для синтеза белков используется только 20. Назовите признаки таких 20 аминокислот и приведите примеры из разных подклассов белковых аминокислот

**Ответ.** Все 20 аминокислот – α-аминокислоты, различаются радикалами, соединёнными со вторым атомом углерода в цепи, радикалы двух типов – гидрофобные и гидрофильные, гидрофильные радикалы могут быть не заряженными, с положительным зарядом и с отрицательным зарядом

4. Аминокислоту метионин используют как лекарственный препарат с липотропным эффектом при циррозе, токсических поражениях печени, хроническом алкоголизме. Она способствует снижению содержания жира в печени. При атеросклерозе введение метионина способствует снижению содержания в крови холестерина и повышению уровня фосфолипидов. Какие функции выполняет метионин? Напишите формулу метионина и отметьте в ней наиболее важную химическую группу, которая обеспечивает функции этой аминокислоты. Какие соединения образуются в результате использования метильной группы метионина? Какие из этих соединений участвуют в обмене липидов? Как связано изменение уровня холестерина и фосфолипидов в крови с метионином?

**Ответ.** Метионин – это универсальный донор метильной группы. Эта группа используется в синтезе холина, креатина, адреналина, карнитина. Холин – один из компонентов фосфатидилхолина, составной части мембран. Карнитин стимулирует процесс окисления жирных кислот в митохондриях.

**6.** Каплю раствора, содержащего смесь аминокислот вал, фен, лей, лиз, гис, асп нанесли на середину электрофоретической бумаги, смочили буфером pH 6,0 и приложили электрическое напряжение. Укажите, в каком направлении (к катоду, аноду или останутся на старте) будут двигаться отдельные аминокислоты.

**Ответ.** Валин, фенилаланин и лейцин останутся на старте; аспартат будет двигаться к положительно заряженному аноду (+), лизин и гистидин будут двигаться к отрицательно заряженному катоду (-).

**7.** Трипептид, выделенный из токсина змей, состоит из трех аминокислот – серусодержащей, ароматической и гидроксилсодержащей. Напишите этот трипептид и определите его изоэлектрическую точку.

**Ответ.** цистеин-фенилаланин-серин.

8. Для правильного обращения с белковыми лекарственными препаратами к ним прикладывают инструкцию, в которой указывают условия их хранения и использования. Что должно быть написано в такой инструкции и почему?

**Ответ.** Хранить в холодильнике при температуре не выше $10^{O}C$, растворять сухие препараты охлажденной до комнатной температуры кипяченой водой (чтобы избежать денатурации).

9. Как объяснить, что белок молока казеин при кипячении сворачивается (выпадает в осадок), если молоко кислое?

**Ответ.** Известно, что устойчивость белков в изоэлектрической точке (ИЭТ) к действию неблагоприятных факторов снижается. Изоэлектрическая точка казеина лежит в кислой среде, поэтому устойчивость белка к нагреванию снизилась, он денатурировал.

**10.** Берёзовый деготь – одна из составных частей мази Вишневского, содержит в своем составе фенол. Фенол и его производные (крезол, резорцин) относят к известным антисептикам ароматического ряда, обладающим высоким антимикробным действием. Объясните механизм их антисептического действия.

**Ответ.** Они обладают высокой гидрофильностью, так как имеют ОН-группы, благодаря которым образуют водородные связи и изменяют конформацию белков вплоть до денатурации.

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленский государственный университет спорта»

Кафедра биологических дисциплин

**Занятие «Информационных проекты»**

по дисциплине «Биохимия»

**Критерии оценки отражены в оценочном листе.**
**Оценивается:**

- полнота и правильность выполнения заданий;
- точность и аккуратность представленных материалов
- четкость и логика устного выступления, грамотность речи;
- участие в дискуссии;
- наличие и качество презентации

Максимальная оценка работы– 15 баллов, складывается из баллов оценочного листа.

**Проект**

**«Водно-дисперсный обмен»**

**Аннотация**:

− учебный проект «Водно-дисперсный обмен» проводится в рамках изучения материала по дисперсным системам.

− работа над проектом позволяет развивать у его участников специальные (профессиональные) и общекультурные компетенции. Студенты выбирают необходимую информацию. Планируют работу внутри малой группы. Проводится обработка, анализ результатов и их осмысление;

− работа над проектом призвана показать учащимся практическое применения знаний, полученных при изучении темы «Дисперсные системы. Растворы»;

− данный проект позволяет развивать творческое мышление студентов, умение приобретать знания из различных источников информации, анализировать факты, делать обобщения, высказывать собственные суждения.

**Темы проектов для малых групп:**

1. Диссоциация воды. Ионное произведение воды. Водородный показатель (pH).
2. Буферные системы, механизмы их действия.
3. Водно-дисперсные системы организма.

**Этапы и сроки проведения проекта:**

1. *Этап: «Мозговой штурм»:*

− формирование групп;
− распределение обязанностей внутри группы, выбор лидеров групп;
− разработка плана действия каждого участника проекта;
− формулировка проблемы исследования;
− выбор творческого названия проекта;
− обсуждение творческого названия проекта;
− обсуждение источников информации;
− обсуждение предстоящих исследований.

2. *Этап: «Консультация в группах»:*

− обмен информацией, работа в группе;
− распределение собранного материала;
− разработка общего плана и планов индивидуальных докладов;
− самостоятельная работа;
− общие выводы по направлениям.

3. *Этап: «Защита информационных проектов»:*

− подготовка материалов, оборудования к показу работ;
− формирование состава жюри.

- демонстрация творческих разработок студентов по группам;
- ответы на вопросы;
- обсуждение, оценка актуальности;
- выступление членов жюри.
- оценивание работы каждой группы и подведение итогов;
- рефлексия деятельности студентов.

**Защита информационного проекта**

Для выступления каждой группе дается 7-10 минут.

План защиты проекта (выступление):
- сообщение темы информационного проекта;
- рассказать о цели информационного проекта;
- аргументировать выбор темы;
- рассказать о поставленных перед собой задачах;
- рассказать о системах оздоровления, которые изучались данной группой, особенностях методик (с демонстрацией презентации или видео);
- использованная литература.

**На защите информационного проекта** после выступления представителя каждой группы, присутствующие могут задавать вопросы, высказывать свое мнение. Вопросы и объяснения должны быть по существу проектной работы.

На защите творческой работы от каждой малой группы должны быть получены все объяснения по содержанию, оформлению и выполнению работы, даны аргументированные ссылки на источники информации.

| | | |
|---|---|---|
| **Оценочный лист** | | |
| Малая группа № | Тема проекта | Дата |
| | | |

| **Критерии оценивания мультимедийного информационного проекта (МТП)** | | |
|---|---|---|
| Критерии оценивания мультимедийного информационного проекта (МТП) | Макс. Балл. | Кол-во баллов |
| 1. **Критерий оценки мыслительно-деятельностных умений.** Аргументированность выбора темы, сформулированность цели и задач по ее достижению | 2 | |
| 2**. Критерии оценки поисковых и информационных умений.** | | |
| • Обоснованность выбора оптимального варианта источников и характера информации. | 2 | |
| • Уровень систематизации и структуризации материала. | 2 | |
| • Содержание и композиция текстового, визуального и звукового ряда способствуют восприятию материала. | 2 | |
| 3**. Критерии презентационных, оценочных и рефлексивных умений.** | | |
| • уровень и качество использования ресурсных возможностей презентационных программ (графика, дизайн) | 2 | |
| • грамотность, лаконичность, точность, выразительность; правильное оформление в нем всех ссылок и цитат. | 2 | |
| • осведомленность автора (ов) во всех областях проекта или в области вмененных функциональных обязанностей и ролей | 2 | |
| • способность самостоятельно определять достоинства и недостатки своей работы над проектом, а также отслеживать изменения своей мотивационно-потребностной сферы, ценностных ориентаций, мировоззренческих позиций, объем и значимость приобретенных знаний, умений и навыков. | 1 | |
| Итого | 15 | |

| Критерии выставления оценок. | | |
|---|---|---|
| Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| 15 | 13 | 10 |

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине

# ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

основной профессиональной образовательной программы

**по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»**

***Направленность (профиль подготовки): физкультурно-оздоровительные технологии***

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

Семестр:8,9,10

Итоговая форма контроля: экзамен

Рабочую программу
разработали:
преподаватель Соколов Д.С.,
к.п.н., доцент Комачева О. А.

Смоленск 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ..... 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 6
5. Содержание дисциплины ..... 7
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 7
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 7
5.2.1. Содержание лекционных занятий по ЛФК и массажу ..... 7
5.2.2. Содержание практических занятий по ЛФК и массажу ..... 9
6.Самостоятельная работа студентов ..... 14
6.1. Самостоятельная работа студентов по ЛФК ..... 14
6.2. Самостоятельная работа студентов по массажу ..... 16
7.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 18
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 18
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 20
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 20
7.2.2. Тематика рефератов: ..... 20
7.2.3. Вопросы для подготовки к зачету по ЛФК ..... 21
7.2.4. Вопросы для подготовки к зачету по массажу ..... 22
7.2.5. Тестовые задания по дисциплинам «Лечебная физическая культура и массаж» ..... 23
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 29
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 30
9.1. Электронные библиотечные системы ..... 30
9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ..... 30
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 31
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 32

# 1. **Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта**

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

ПК-2 - способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;<br>- основы организации здорового образа жизни; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;<br>- средства, формы и методы занятий физической культурой, классификация физических упражнений в лечебной физической культуре<br>**Уметь:**<br>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;<br>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;<br>- самостоятельно проводить занятия по ЛФК<br>**Иметь опыт:**<br>- проведения 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; | ПС 05.005 – Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>F/ 03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | УК-7<br>ОПК-7 |

| | | |
|---|---|---|
| - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;<br>- проведения занятий по ЛФК совместно с медицинской сестрой по массажу, врачом по спортивной медицине | | |
| **Знать**<br>- основы организации общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий, направленных на поддержание здоровья;<br>- физиологические механизмы влияния закаливания, массажа и правильного питания на организм человека;<br>- принципы составления программ оздоровления с использованием средств ЛФК и массажа.<br>**Уметь**<br>- использовать средства лечебной физической культуры (включая комплексы упражнений) и техники массажа для проведения общеукрепляющих процедур;<br>- применять методики закаливания в качестве профилактического и оздоровительного средства;<br>- разрабатывать рекомендации по правильному питанию для поддержания высокого уровня работоспособности и восстановления организма.<br>**Иметь опыт**<br>- практического применения комплексов ЛФК и приёмов массажа для укрепления здоровья здоровых лиц и пациентов вне стадии обострения заболеваний;<br>- участия в разработке или реализации индивидуальных программ оздоровления, включающих элементы закаливания и диетологических рекомендаций. | ПС 05.005 – Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>F/ 03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | ПК-2 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

«Лечебная физкультура и массаж в ИВС» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений (Б1.О.14) учебного плана основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки: «Физкультурно-оздоровительные технологии».

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4-5 курсе заочной формы обучения. Итоговая форма контроля: зачёт (8,9,10 семестры).

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента в области естественнонаучных основ физической культуры, биохимии, анатомии, физиологии, теории и методики физической культуры и ИВС.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 8 | 9 | 10 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | 22 | 6 | 8 | 8 |
| Лекции | | 12 | 4 | 4 | 4 |
| Практические занятия | | 10 | 2 | 4 | 4 |
| Итоговый контроль (экзамен) | | 9 | | | 9 |
| **Самостоятельная работа** | | 113 | 30 | 28 | 55 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 144 | 36 | 36 | 63 |
| | **ЗЕ** | 4 | | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

***I часть «Лечебная физическая культура»***

| № п/п | Наименование тем и разделов | Всего | Аудиторные занятия, час | | Самост. работа |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | лекции | семи-нары | |
| ЛФК | | | | | |
| 1 | Общие основы ЛФК | 12 | 2 | | 8 |
| 2 | ЛФК при заболеваниях внутренних органов | 20 | 2 | 2 | 10 |
| 3 | ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата, хирургических заболеваниях, дефектах осанки, сколиозах, плоскостопии, ампутации конечности, ожогах**.** | 14 | | | 12 |
| | ИТОГО: | 46 | 4 | 2 | 30 |

***II часть «Массаж»***

| № п/п | Наименование разделов | Всего часов | Лекции | Практические | Самост. |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Раздел 1 Введение в дисциплину «Массаж». | 12 | 2 | | 10 |
| 2 | Раздел 2 Методика и техника выполнения приемов массажа | 40 | 2 | 8 | 40 |
| 3 | Раздел 3 Особенности массажа в отдельных видах спорта | 20 | 2 | | 20 |
| 4 | Раздел 4 Самомассаж. | 17 | 2 | | 13 |
| | ИТОГО: (+9 часов – экзамен) | 98 | 8 | 8 | 83 |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

Дисциплина включает следующие виды занятий: лекции, семинары, практические занятия и самостоятельную работу студентов.

#### 5.2.1. Содержание лекционных занятий по ЛФК и массажу

***Лечебная физическая культура***

***Раздел 1. Общие основы ЛФК***

Теоретический раздел (лекция). Предмет "Лечебная физическая культура". История и организация ЛФК. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства ЛФК.

Классификация физических упражнений. Общие требования к методике применения физических упражнений, принципы дозировки нагрузки при лечебном использовании физических упражнений. Формы занятий ЛФК. Учет эффективности.

***Раздел 2. ЛФК при заболеваниях внутренних органов***

Теоретический раздел **(**лекция). Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы, органах дыхания, органах пищеварения, обмена веществ, заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника. Этиопатогенез заболеваний сердечно сосудистой системы. Основные клинические проявления заболеваний. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Задачи, средства и формы ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Особенности методики ЛФК. Учет эффективности занятий. Роль физических упражнений в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

***Раздел 3. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата, хирургических заболеваниях, дефектах осанки, сколиозах, плоскостопии, ампутации конечности, ожогах***

Теоретический раздел **(**лекция). Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Основные клинические проявления заболеваний. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Задачи, средства и формы ЛФК. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при травмах опорно-двигательного аппарата**,** хирургических заболеваниях, дефектах осанки, сколиозах, плоскостопии, ампутации конечности, ожогах. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Методы диагностики заболеваний. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Задачи, средства и особенности методики ЛФК.

***Массаж***

***Раздел 1.Введение в дисциплину «Массаж»***

Теоретический раздел (Лекция )

Понятие о массаже. Краткие исторические сведение о возникновении и развитии массажа в Индии, Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме. Массаж в России. Заслуги русских ученых в создании научных основ массажа.

Механизмы физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Влияние массажа на кожу, мышечную систему, сумочно-связочный аппарат, кровеносную и лимфатическую систему, внутренние органы и обмен веществ.

Гигиенические требования к помещению, массажисту и массируемому.

Режим работы массажиста.

Общие показания и противопоказания к назначению массажа.

Системы массажа: шведская, финская, российская. Методы массажа: ручной, аппаратный (вибромассаж, пневмомассаж, баромассаж, гидромассаж и др.). Формы массажа: общий, локальный, парный. Методика последовательного проведения сеанса общего массажа по участкам тела.

Методы массажа: ручной, аппаратный, комбинированный. Классификация видов массажа: спортивный, лечебный, гигиенический, косметический. Характеристика гигиенического, косметического, лечебного, и спортивного массажа. Другие виды массажа: восточный массаж, сегментарно-рефлекторный, точечный, периостальный, соединительно-тканный.

### 5.2.2. Содержание практических занятий по ЛФК и массажу

***Лечебная физическая культура***

1. Семинар (2 часа).

Задачи занятий:

1. Изучить клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК при данных заболеваниях.
2. Изучить ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях.
3. Изучить ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
4. Изучить ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
5. Изучить ЛФК при заболеваниях органов дыхания

Изучение темы направлено на формирование **знаний** клиники заболеваний различных систем организма и методику лечебной физкультуры при данных заболеваниях; клинико-диагностическое обоснование лечебных действий физических упражнений при различных заболеваниях и травмах; **умений** использовать полученные знания в профессиональной деятельности; подбирать средства лечебной физической культуры и формы занятий в соответствии с заболеванием; использовать нетрадиционные методы оздоровления; **навыков** проводить антропометрические измерения и соматоскопию; определять основные показатели функций сердечно сосудистой, дыхательной и др. вегетативных систем с помощью клинических методов и простой диагностической аппаратуры (тонометр, спирометр, спирограф, пневмотахометр, миотонометр, гониометр и др.); проводить и оценивать функциональные пробы или тесты (проба Летунова, проба с задержкой дыхания, велоэргометрическое тестирование, степ-эргометрия, и т.д.); способами нормирования и контроля физических нагрузок в процессе занятий лечебной физической культурой (УК-7, ОПК-7, ПК-2).

Литература: основная[1], дополнительная[1,2].

2. Семинар (2 часа). Клинико-физиологическое обоснование и основы методики ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата

Задачи занятий:

1. Изучить этиопатогенез травм опорно-двигательного аппарата, хирургических заболеваниях, дефектах осанки, сколиозах, плоскостопии, ампутации конечности, ожогах.
2. Изучить показания и противопоказания к применению ЛФК.
3. Изучить задачи, средства и формы ЛФК.
4. Изучить методику ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата, хирургических заболеваниях, дефектах осанки, сколиозах, плоскостопии, ампутации конечности, ожогах.

Изучение темы направлено на формирование **знаний** клиники заболеваний различных систем организма и методику лечебной физкультуры при данных заболеваниях; клинико-диагностическое обоснование лечебных действий физических упражнений при различных заболеваниях и травмах; **умений** использовать полученные знания в профессиональной деятельности; подбирать средства лечебной физической культуры и формы занятий в соответствии с заболеванием; составлять комплексы корригирующей гимнастики, комплексы ЛГ, игры, игровые упражнения для лечения и профилактики различных заболеваний; **навыков** проводить антропометрические измерения и соматоскопию; определять основные показатели функций опорно-двигательного аппарата с помощью диагностической аппаратуры (динамометрия, миотонометрия, гониометрия и др.); проводить и оценивать функциональные пробы или тесты на развитие физических качеств (сила, выносливость, координацию движений, гибкость); способами нормирования и контроля физических нагрузок в процессе занятий лечебной физической культурой (УК-7, ОПК-7).

Литература: основная[1,2], дополнительная[1,3].

## *Массаж*

### *Методика и техника выполнения приемов массажа.*

1. Практические занятия (8 часов)

Практическое освоение приемов массажа: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, сотрясающие и ударные приемы, вибрация, движения на различных участках тела.

Частные методики массажа отдельных участков тела. Особенности чередования (последовательности) приемов массажа в зависимости от массируемых участков тела. Практическое усвоение навыков проведения сеанса частного массажа.

Методика проведения сеанса общего массажа по участкам тела. Последовательность массируемых участков и приемов массажа.

На практических занятиях студенты друг на друге отрабатывают технику выполнения массажных приемов на различных участках тела.

Основные умения и навыки: уметь выполнить массажа на различных областях тела.

***Занятие № 1 – практическое. Тема – поглаживание, выжимания***

Цель занятия - изучить приемы поглаживания. Методику и технику выполнения приемов поглаживания на различных участках тела.

Время – 2 часа. Место проведения – кабинеты массажа.

Должен знать – приемы поглаживания.

Уметь – выполнить приемы поглаживания на различных участках тела.

Вопросы:

1. Физиологическое влияние поглаживания на организм человека.
2. Разновидности приема поглаживание.
3. Методика выполнения поглаживания на различных участках тела.

Цель занятия - изучить приемы выжимания. Методику и технику выполнения приемов выжимания на различных участках тела.

Должен знать – приемы выжимания. Методику и технику выполнения приемов выжимания на различных участках тела.

Уметь – выполнить приемы выжимания на различных участках тела.

Вопросы:

1. Физиологическое влияние выжимания на организм человека.
2. Разновидности приема выжимания.
3. Методика выполнения выжимания на различных участках тела.

***Занятие № 2 – практическое. Тема - растирание***.

Цель занятия - изучить приемы растирания. Методику и технику выполнения приемов растирания на различных участках тела.

Время – 2 часа. Место проведения – кабинеты массажа.

Должен знать – приемы растирания и их физиологическое действие.

Уметь – выполнить приемы растирания на различных участках тела.

Вопросы:

1. Воздействие растирания на организм человека
2. Разновидности приема растирания.
3. Методика выполнения растирания на различных участках тела.

***Занятие № 3 – практическое. Тема - разминание.***

Цель занятия - изучить приемы разминания. Освоить методику и технику выполнения приемов разминания на различных участках тела.

Время – 2 часа. Место проведения – кабинеты массажа.

Должен знать – приемы разминания и их воздействие на организм человека.

Уметь – выполнить приемы разминания на различных участках тела.

Вопросы:

1. Воздействие разминания на организм человека
2. Разновидности приема разминания.
3. Методика выполнения разминания на различных участках тела.

***Занятие № 4,5 – практическое. Вибрация, движение.***

Цель занятия - изучить вибрацию, движения. Освоить методику и технику выполнения вибрации и движения на различных участках тела.

Время – 2 часа. Место проведения – кабинеты массажа.

Должен знать – вибрацию, движения и их воздействие на организм человека.

Уметь – выполнить данные приемы на различных участках тела.

Вопросы:

1. Воздействие вибрации на организм человека.
2. Воздействие движений на организм человека.
3. Разновидности данных приемов.
4. Методика выполнения данных приемов на различных участках тела.

Практические занятия направлены на формирование **знаний** анатомо-физиологических основ массажа; организацию труда массажиста; классификацию, методику и технику выполнения приёмов классического массажа; видов спортивного массажа; методику проведения сеанса спортивного массажа; **умений** использовать полученные знания в профессиональной деятельности; проводить массаж различных анатомических областей; **навыков** нормирования и контроля физических нагрузок в процессе выполнения массажа; методикой проведения массажа отдельных анатомических областей; методикой проведения спортивного массажа (ОПК-7, ПК-2).

Литература: основная[1], дополнительная[1,2,3].

***Рекомендуемая литература по ЛФК***

***Основная литература:***

1. Трегубова, И.А. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.А. Куропаткина, И.А. Трегубова .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 140 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229002

***Дополнительная литература:***

1. Дробышева, С.А. Методические рекомендации для подготовки к междисциплинарному экзамену по дисциплинам специализации «Адаптивное физическое воспитание» и «Лечебная физическая культура» [Электронный ресурс] : [метод. пособие] / В.В. Вербина, С.А. Дробышева .— Волгоград : ВГАФК, 2011 .— 80 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230547

2. Емельянова, Л.А. Лечебная физкультура и физические тренировки в системе реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда [Электронный ресурс] : [учеб.-метод. пособие] / Л.А. Емельянова .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 83 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229003

3. Избранные лекции по лечебной физической культуре. В 3 ч. Ч. 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного

аппарата [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов средних спец. учеб. заведений / Л.П. Черапкина, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2017 .— 117 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640930

4. Избранные лекции по лечебной физической культуре. В 3 ч. Ч. 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов средних спец. учеб. заведений / Л.П. Черапкина, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2017 .— 108 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640928

5. Избранные лекции по лечебной физической культуре. В 3 ч. Ч. 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов средних спец. учеб. заведений / Л.П. Черапкина, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2017 .— 105 с. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/640929

***Рекомендуемая литература по массажу***

***Основная литература:***

1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Н. Налобина .— 2-е изд. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 140 с. : ил. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/640954

*Дополнительная литература:*

1. Бирюков, А.А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта [Электронный ресурс] : монография / А.А. Бирюков .— М. : Физическая культура, 2008 .— 304 с. : ил. — Библиогр.: с. 301-302 .— ISBN 978-5-9746-0099-9 .— Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/286726

2. Бирюков, А.А. Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа [Электронный ресурс] : метод. пособие / Д.Н. Савин, А.А. Бирюков .— М. : Физическая культура, 2008 .— 172 с. : ил. — ISBN 978-5-9746-0071-5 .— Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/286755

3. Погосян, М.М. Методика применения предварительного массажа в спорте [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / М.М. Погосян .— Малаховка : МГАФК, 2008 .— 36 с. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/228989

## 6.Самостоятельная работа студентов

### 6.1. Самостоятельная работа студентов по ЛФК

На самостоятельную работу по ЛФК студентам отводится 22 часа, которые необходимы для изучения учебного материала.

| № п/п | Содержание работы тема занятий | кол-во часов | виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Общие основы ЛФК | 8 | опрос, тестирование |
| 2. | ЛФК при внутренних заболеваниях | 10 | реферат, опрос |
| 3. | ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата, хирургических заболеваниях, дефектах осанки, сколиозах, плоскостопии, ампутации конечности, ожогах | 12 | контрольная работа, опрос |
| Итого: | | 30 | |

***Общие основы ЛФК***

***Раздел 1***

1. Развитие лечебной гимнастики в древней Греции, Риме, странах Востока.
2. Развитие ЛФК в России.
3. Основные особенности метода ЛФК.
4. Характеристика основных средств ЛФК.
5. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
6. Формы проведения занятий по ЛФК, документация.
7. Периоды лечебного применения физических упражнений.
8. Механизмы действия физических упражнений.
9. Организация занятий по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях, документация.
10. Дыхательные упражнения и их место в лечебной физической культуре.
11. Понятие о лечебно-охранительном и лечебно-тонизирующих (двигательных) режимах.
12. Понятие о трудотерапии, механотерапии, терренкуре.
13. Учет эффективности занятий ЛФК.

***Раздел 2. ЛФК при внутренних заболеваниях***

1. ЛФК при хронической недостаточности кровообращения II степени.
2. ЛФК при хронической недостаточности кровообращения I степени.

3. ЛФК при инфаркте миокарда (определение, этиология, клиника, показания и противопоказания, сроки начала занятий, методика ЛФК на стационарном этапе реабилитации).
4. ЛФК при стенокардии у больных I - II функционального класса.
5. ЛФК при стенокардии у больных III- IV функционального класса.
6. ЛФК при гипертонической болезни на стационарном этапе реабилитации.
7. ЛФК при гипертонической болезни на санаторном этапе реабилитации.
8. ЛФК при гипотонической болезни.
9. ЛФК при острой пневмонии.
10. ЛФК при плевритах.
11. ЛФК при бронхиальной астме.
12. ЛФК при эмфиземе легких.
13. ЛФК при бронхитах.
14. ЛФК при бронхоэктатической болезни.
15. ЛФК при туберкулезе легких.
16. ЛФК при гастритах.
17. ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
18. ЛФК при ожирении.
19. ЛФК при сахарном диабете.
20. ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей.
21. ЛФК при артритах.
22. ЛФК при артрозах.
23. ЛФК при шейном остеохондрозе.
24. ЛФК при поясничном остеохондрозе.

***Раздел 3. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата, хирургических заболеваниях, дефектах осанки, сколиозах, плоскостопии, ампутации конечности, ожогах.***

1. Методика ЛФК при переломах ключицы.
2. ЛФК при переломах плечевой кости.
3. ЛФК при переломах костей предплечья.
4. Л ЛФК при повреждениях сухожилий кисти и пальцев.
5. ЛФК при переломах бедра.
6. ЛФК при переломах костей голени и стопы.
7. ЛФК при переломах тел шейных позвонков.
8. ЛФК при переломах тел грудных позвонков.
9. ЛФК при травмах суставов (переломы, вывихи).
10. ЛФК при повреждениях коленного сустава (связок, мениска).
11. ЛФК при нарушениях осанки во фронтально и сагиттальной плоскостях.
12. ЛФК при сколиозах 1 степени.
13. ЛФК при сколиозах 2 степени.

14.ЛФК при плоскостопии.
15.ЛФК при ожогах
16.ЛФК при ампутации верхних конечностей.
17.ЛФК при ампутации нижних конечностей.

***Рекомендуемая литература по ЛФК***

*Основная литература:*

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре. В 3 ч. Ч. 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов средних спец. учеб. заведений / Л.П. Черапкина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2017 .— 105 с. — URL: https://rucont.ru/efd/640929 (дата обращения: 18.05.2026)

2. Лечебная физическая культура : учебно-методическое пособие / В. С. Мартынихин, С. К. Гончарова, А. И. Бабушкина, М. М. Вишейко .— Малаховка : МГАФК, 2012 .— 81 с. — URL: https://rucont.ru/efd/772266 (дата обращения: 21.05.2026)

3. Лечебная физическая культура : учеб.-метод. пособие [для бакалавриата] [Электронный ресурс] : направление подгот. 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / А. Ю. Дронь, Ф. Н. Солдатенков, Н. А. Бойко .— Сургут : РИО СурГПУ, 2018 .— 159 с. — URL: https://rucont.ru/efd/683828 (дата обращения: 18.05.2026)

*Дополнительная литература:*

1. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж при спортивных травмах : учеб. пособие / В.С. Мартынихин; Ф.Г. Бурякин .— Москва : Советский спорт, 2022 .— 170 с. — ISBN 978-5-00129-264-7 .— URL: https://rucont.ru/efd/787395 (дата обращения: 21.05.2026)

2. Шеланов, А.Б. Кинезиотерапия и лечебная физическая культура : методич. пособие / А.Б. Шеланов .— Москва : Советский спорт, 2025 .— 186 с. — ISBN 978-5-00129-415-3 .— URL: https://rucont.ru/efd/928580 (дата обращения: 21.05.2026)

3. Церебральный инсульт : диагностика, лечение [Электронный ресурс] / И.М. Бальхаев, А.Э. Шобоев .— Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2021 .— 160 с. — ISBN 978-5-9793-1667-3 .— URL: https://rucont.ru/efd/820137 (дата обращения: 18.05.2026)

## 6.2. Самостоятельная работа студентов по массажу

| № п/п | Содержание работы тема занятий | кол-во часов | виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Введение в дисциплину «Массаж» | 10 | опрос, тестирование |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2. | Методика и техника выполнения приемов массажа | 40 | реферат, опрос |
| 3. | Особенности массажа в отдельных видах спорта | 20 | контрольная работа, опрос |
| 4. | Самомассаж | 13 | тестирование, опрос |
| | Итого | 83 | |

На самостоятельную работу по массажу студентам отводится 73 часа, которые необходимы для изучения учебного материала.

**Раздел 1. Введение в дисциплину «Массаж»**.

Тема 1. История развития массажа.

Вопросы:

1. Развитие массажа в Индии, Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме.
2. Массаж в России.

Тема .2. Физиологическое обоснование массажа.

Вопросы:

1. Механизм воздействия массажа на организм (нервно-рефлекторный, гуморальный, механический).
2. Влияние массажа на нервную систему, кожу, сосудистую систему, мышечную систему, суставно-связочный аппарат, работу внутренних органов и обмен веществ.

Тема 3.Организация труда массажиста.

Вопросы:

1. Гигиенические требования предъявляемые к помещению, массажисту и массируемому.
2. Показания и противопоказания к применению массажа.
3. Смазывающие средства.

Тема 4. Классификация массажа.

Вопросы:

1. Системы массажа: Российская, Шведская, Финская, Восточная.

2. Методы массажа: ручной, аппаратный (вибро-, пневмо-, гидромассаж). Формы массажа: общий и частный массаж.

3. Виды массажа: гигиенический, косметический, лечебный спортивный.

**Раздел 2 Методика и техника выполнения приемов массажа.**

Тема 2.1 Физиологическое обоснование. Методика и техника выполнения приема поглаживание, выжимание.

Тема 2.2. Физиологическое обоснование. Методика и техника выполнения приема растирания.

Тема 2.3. Физиологическое обоснование. Методика и техника выполнения приема разминания.

Тема 2.4. Физиологическое обоснование. Методика и техника выполнения приема вибрация

Тема 2.5. Физиологическое обоснование. Методика и техника выполнения приема движение

**Раздел. 3 Особенности массажа в отдельных видах спорта.**

Вопросы. Характеристика спортивного массажа с учетом спортивной специализации.

**Раздел 4. Самомассаж (2 часа).**

Вопросы. Общие правила проведения самомассажа.

**Рекомендуемая литература по массажу**

*Основная литература:*

1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Н. Налобина .— 2-е изд. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 140 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640954

2. Погосян, М.М. Методика применения предварительного массажа в спорте [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / М.М. Погосян .— Малаховка : МГАФК, 2008 .— 36 с. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/228989

*Дополнительная литература:*

1. Бахарева, А.А. Массаж [Электронный ресурс] : Методические рекомендации для подготовки к теоретическим и практическим занятиям и для самостоятельного изучения дисциплины студентам по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт» / А.А.Бахарева, Н.А.Власова, П.Н.Левашов, А.А. Бахарева .— М. : РГУФКСМиТ, 2012 .— 67 с. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/202915

2. Бирюков, А.А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта [Электронный ресурс] : монография / А.А. Бирюков .— М. : Физическая культура, 2008 .— 304 с. : ил. — Библиогр.: с. 301-302 .— ISBN 978-5-9746-0099-9 .— Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/286726

## 7.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-7<br>ОПК-7 | ПС 05.005 – Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта | - **Знает (пороговый уровень):**<br>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные |

| | | |
|---|---|---|
| | F/ 03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | показатели;<br>- основы организации здорового образа жизни;<br>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;<br>- средства, формы и методы занятий физической культурой, классификация физических упражнений в лечебной физической культуре<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;<br>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;<br>- самостоятельно проводить занятия по ЛФК<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- проведения 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;<br>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;<br>- проведения занятий по ЛФК совместно с медицинской сестрой по массажу, врачом по спортивной медицине |
| ПК-2 | ПС 05.005 – Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>F/ 03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | **Знать (пороговый уровень)**<br>- основы организации общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий, направленных на поддержание здоровья;<br>- физиологические механизмы влияния закаливания, массажа и правильного питания на организм человека;<br>- принципы составления программ оздоровления с использованием средств ЛФК и массажа.<br>**Уметь (стандартный уровень)**<br>- использовать средства лечебной физической культуры (включая комплексы упражнений) и техники массажа для проведения общеукрепляющих процедур;<br>- применять методики закаливания в качестве профилактического и оздоровительного средства;<br>- разрабатывать рекомендации по правильному питанию для поддержания |

| | | |
|---|---|---|
| | | высокого уровня работоспособности и восстановления организма.<br>**Иметь опыт (эталонный уровень)**<br>- практического применения комплексов ЛФК и приёмов массажа для укрепления здоровья здоровых лиц и пациентов вне стадии обострения заболеваний;<br>- участия в разработке или реализации индивидуальных программ оздоровления, включающих элементы закаливания и диетологических рекомендаций. |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

- ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.
- ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.
- ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В процессе изучения учебной дисциплины ЛФК и массаж применяются следующие формы контроля – текущий контроль (опрос, тестирование, написание рефератов), промежуточная аттестация – зачет. Целью итоговой государственной аттестации является установление уровня подготовки выпускника высшего учебного заведения к выполнению профессиональных задач и соответствия его подготовки требованиям государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

### 7.2.2. Тематика рефератов:

1. История развития спортивного массажа.
2. Анатомо-физиологические обоснование массажа.
3. Массаж в системе спортивных тренировок.
4. ЛФК при гипертонической болезни.
5. Методика ЛФК в специальной медицинской группе.
6. Методика ЛФК при инфаркте миокарда.
7. ЛФК при стенокардии.

8. ЛФК при бронхиальной астме.
9. Методика ЛФК при плевритах.
10. ЛФК при пневмонии.
11. ЛФК при туберкулезе легких.
12. Профилактика ишемической болезни сердца.
13. ЛФК при гастритах.
14. ЛФК при язвенной болезни.
15. Методика ЛФК при сахарном диабете.
16. ЛФК при ожирении.
17. ЛФК при диафизарном переломе.
18. ЛФК при травмах локтевого сустава.
19. ЛФК при переломах шейки бедра.
20. ЛФК при компрессионном переломе позвоночника в шейном отделе.
21. Методика ЛФК при компрессионном переломе позвоночника в поясничном отделе позвоночника.
22. ЛФК при переломах таза.
23. ЛФК при ампутации нижних конечностей.
24. ЛФК при нарушении осанки.
25. ЛФК при сколиозе 1 степени.
26. ЛФК при сколиозе 2 степени.
27. Методика ЛФК при ожогах.
28. Методика ЛФК после операций на грудной полости.
29. Методика ЛФК после операции по поводу язвенной болезни желудка.
30. Методика ЛФК при пояснично - крестцовом радикулите.
31. Методика ЛФК при неврите лицевого нерва.
32. Методика ЛФК при травмах спинного мозга.
33. Методика ЛФК при инсульте.

### 7.2.3. Вопросы для подготовки к зачету по ЛФК

1. История возникновения и становления ЛФК
2. Определение, объект, основное средство ЛФК
3. Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений
4. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений
5. Общая характеристика средств лечебной физической культуры
6. Формы и методы лечебной физической культуры
7. Двигательные режимы
8. Общая характеристика заболеваний сердечно-сосудистой системы
9. Польза и противопоказания к ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
10. Методика лечебной физической культуры при заболевании органов

кровообращения
11. Основные клинические проявления заболеваний органов дыхания
12. Общие задачи и противопоказания к ЛФК при заболеваниях органов дыхания
13. Методика ЛФК при заболеваниях органов дыхания
14. ЛФК при гастритах
15. ЛФК при язвенной болезни желудка
16. ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей
17. ЛФК при подагре
18. Формы, этиология и клиническая картина ожирения
19. ЛФК при ожирении
20. ЛФК при сахарном диабете
21. ЛФК при артритах
22. Физическое состояние пациента после хирургического вмешательства
23. ЛФК при хирургических вмешательствах на органах брюшной полости
24. Общая характеристика ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата
25. ЛФК в период иммобилизации при травмах опорно-двигательного аппарата
26. ЛФК в постиммобилизационный и восстановительный периоды при травмах опорно-двигательного аппарата
27. Физическое состояния пациента при плоскостопии
28. ЛФК при плоскостопии
29. ЛФК при ожогах и ожоговой болезни
30. Клиническая картина и сущность ЛФК при заболеваниях и повреждения нервной системы
31. Лечение положением при заболеваниях нервной системы
32. Лечебная гимнастика при заболеваниях нервной системы
33. Особенности методики ЛФК при заболеваниях нервной системы (паралич)
34. Усиление проприоцепции в системе ЛФК при заболеваниях нервной системы

### 7.2.4. Вопросы для подготовки к зачету по массажу

1. История возникновения и развития массажа
2. Роль наших соотечественников в развитии массажа
3. Место спортивного массажа в системе физического воспитания
4. Роль массажа в лечебной практике.
5. Анатомо-физиологические обоснование массажа. Механизмы действия массажа: нервный, гуморальный, механический.
6 . Влияние массажа на кожу.
7. Влияние массажа на кровенную и лимфатическую системы
8. Влияние массажа на нервную систему.
9. Влияние массажа на мышечную систему.
10. Влияние массажа на суставы и сумочно - связочный аппарат.

11. Влияние массажа на дыхательную систему.
12. Влияние массажа на обмен веществ.
13. Гигиенические основы массажа.
14. Организация труда массажиста.
15. Показания и противопоказания к массажу.
16. Классификация массажа: системы, методы, формы, виды.
17. Тренировочный массаж.
18. Предварительный массаж.
19. Восстановительный массаж.
20. Мази и растирки в спортивном массаже.
21. Массаж в условиях бани.
22. Гигиенический массаж.
23. Физиологическое действие приемов массажа.

### 7.2.5. Тестовые задания по дисциплинам «Лечебная физическая культура и массаж»

***Тестовые задания по «Массажу»***

Инструкция: при выполнении тестовых заданий указать только один верный ответ.

*1. Физиологическое действие приема «разминание» состоит в:*

а) **усилении сократительной функции мышц и повышении эластических свойств мышечной ткани**

б) улучшении питания тканей, понижении эластических свойств мышечной ткани

в) замедлении обмена веществ

*2. Влияние массажа на суставной аппарат:*

а) улучшается кровообращение в суставе, активизируется секреция синовиальной жидкости, снижается эластичность связочного аппарата

б) **способствует рассасыванию отеков, выпотов в суставах, увеличивает эластичность связочного аппарата**

в) расслабляет сумочно-связочный аппарат, снижается эластичность связочного аппарата

*3. Влияние массажа на кожу:*

а) удаление с кожи «омертвевших» клеток

б) улучшение кожного дыхания

в) усиление выведения продуктов распада

г) **все верно**

*4. Влияние массажа на дыхательную систему:*

а) **увеличение потребления кислорода**

б) уменьшение выделения углекислоты

в) уменьшение глубины дыхания

*5. Влияние массажа на мышечную систему:*

а) снижение эластичности мышечных волокон, увеличение работоспособности утомленных мышц

б) **улучшение кровообращения и окислительно-восстановительных процессов в мышцах, увеличение работоспособности утомленных мышц**

в) снижение силы мышц, повышение сократительной функции

*6. Влияние массажа на нервную систему:*

а) **уменьшение болевых ощущений, улучшение функционального состояния проводящих путей**

б) замедление созревания рубцовой ткани в нервных волокнах, ухудшение проводимости нервных импульсов

в) ухудшение проводимости нервных импульсов

*7. Температура воздуха в массажном кабинете должна составлять:*

а) 14-16°С

б) 17-19°С

в) **20-22°С**

*8. Высота кушетки зависит от:*

а) **роста массажиста**

б) роста массируемого

в) высоты массажного стула

*9. При массаже поясничной области поглаживание выполняется в направлении:*

а) подключичных лимфатических узлов

б) подмышечных лимфатических узлов

в) **паховых лимфатических узлов**

*10. При выполнении какого приема рука свободно скользит по коже не сдвигая ее?*

а) **поглаживание**

б) растирание

в) разминание

*11. Физиологическое действие приема «разминание» состоит:*

а) **в усилении сократительной функции мышц и повышении эластических свойств мышечной ткани**

б) в снижении эластических свойств мышечной ткани

в) в замедлении обмена веществ

*12. На одно рабочее место отводится*

а) 4 кв.м

б) 6 кв.м

в) **8 кв.м**

*13. Виды спортивного массажа:*

а) тренировочный, предварительный, гигиенический

б) **восстановительный, тренировочный, предварительный**

в) послестартовый, предстартовый, восстановительный

*14. Методика восстановительного массажа зависит:*

а) **от интервала отдыха между нагрузками, индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта**

б) только от степени утомления

в) ни отчего не зависит

*15. При восстановительном массаже необходимо учитывать:*

а) мышцы несущие основную нагрузку

б) избранный вид спорта

в) индивидуальные особенности спортсмена

г) время до следующей нагрузки

д) **все верно**

*16. Обычно принято начинать и заканчивать массаж приемом:*

а) выжимание

б) разминание

а) **поглаживание**

*17. «Ударные» приемы массажист выполняет за счет движения:*

а) в локтевом суставе

б) в плечевом суставе

в) **в лечезапястном**

г) всем корпусом

*18. Вибрация, как прием массажа, это:*

а) манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже

б) манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже

в) **манипуляция, при которой массирующая рука передает телу массируемого колебательные движения**

*19. «Пиление» и «пересекание» это приемы:*

а) разминания

б) **растирания**

в) поглаживания

*20. «Растирание» способствует:*

а) **растяжению рубцов и спаек**

б) уменьшению притока крови

в) уплотнению рубцов

## ***<u>Тестовые задания по «Лечебной физической культуре</u>»***

Инструкция: при выполнении тестовых заданий указать только один верный ответ.

*1. В норме центр тяжести человека располагается:*

1. в области головы
2. в области груди
3. в области живота

+4. в области таза

5. в области стоп

*2. Функции позвоночника:*
1. рессорная
2. опорная
3. моторная
4. защитная
+5. все верно

*3. Медицинская реабилитация - это:*
+1. восстановление здоровья
2. восстановление трудоспособности
3. восстановление прав
4. улучшение тонуса мышц
5. улучшение АД

4. *Исходное положение, являющееся наиболее оптимальным для мышц живота:*
1. стоя
2. сидя
+3. лежа на спине
4. лежа на животе
5. с предметами

*5. Исходное положение, являющееся наиболее оптимальным для мышц спины:*
1. сидя
2. стоя
3. лежа на спине
+4. лежа на животе
5. на четвереньках

*6. Упражнения, в основе которых лежат безусловные двигательные реакции называют:*
+1. рефлекторными
2. идеомоторными
3. изометрическими
4. пассивными
5. на расслабление

*7. Упражнения, выполняемые мысленно называются:*
+1. идеомоторными
2. изометрическими
3. рефлекторными
4. пассивными

5. симметричными

*8. Действие корригирующих упражнений:*
+1. устраняют деформацию опорно-двигательного аппарата
2. укрепляют мышечный корсет
3. увеличивают объем движений
4. улучшает отхождение мокроты
5. улучшает настроение

*9. Метание относится к упражнениям:*
1. гимнастическим
+2. спортивно-прикладным
3. игровым
4. корригирующим
5. дыхательным

*10. "Ближний туризм" является:*
1. средством ЛФК
+2. формой ЛФК
3. методом ЛФК
4. основным упражнением
5. основным двигательным режимом

*11. Укажите симптомы, относящиеся к внешним признакам утомления:*
1. потливость
2. подъем АД
3. изменение координации движения
4. замедленность движений
+5. потливость, изменение координации движения, замедленность движений

*12. Нагрузка инструктора ЛФК в день при 6-дневной рабочей неделе составляет:*
1. 50 ед./день
2. 10 ед./день
3. 20 ед./день
4. 30 ед./день
+5. 33 ед./день

*13. Нагрузка массажиста в день при 6-дневной рабочей неделе составляет:*
+1. 30 ед./день
2. 40 ед./день
3. 10 ед./день

4. 25 ед./день
5. 36 ед./день

*14. При переломе луча в типичном месте занятия лечебной физкультурой назначают:*
1. до наложения гипса
+2. на следующие сутки после наложения гипса
3. после снятия гипса
4. по желанию больного
5. противопоказаны занятия лечебной физкультурой

*15. Пассивными называют упражнения:*
1. выполняемые с незначительным усилием
+2. с помощью инструктора
3. мысленные или усилием воли
4. на велотренажере
5. с предметами

*16. К дыхательным упражнениям относятся:*
1. корригирующие
2. деторсионные
3. симметричные
+4. звуковые
5. идеомоторные

*17. Патогенетические упражнения для больных с бронхиальной астмой являются:*
+1. дыхательные упражнения, удлиняющие выдох
2. дыхательные упражнения, усиливающие вдох
3. звуковые дыхательные упражнения
4. дренажные упражнения
5. статические дыхательные упражнения

*18. Оптимальным исходным положением при занятиях ЛФК для больных со сколиотической болезнью является:*
1. исходное положение сидя
2. исходное положение стоя
3. коленно-локтевое исходное положение
4. исходное положение лежа на спине
+5. исходное положение лежа на животе

*19. Для усиления мышечной нагрузки при выполнении активных упражнений используются:*
1. идеомоторные упражнения

2. дыхательные упражнения
3. корригирующие упражнения
4. динамические упражнения
+5. упражнения с сопротивлением

*20. К средствам ЛФК относятся:*
1. бег
2. занятия спортом
3. плавание
+4. физические упражнения и массаж
5. сеансы релаксации

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Лечебная физическая культура:***

**Основная литература:**

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре. В 3 ч. Ч. 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов средних спец. учеб. заведений / Л.П. Черапкина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2017 .— 105 с. — URL: https://rucont.ru/efd/640929 (дата обращения: 18.05.2026)

2. Лечебная физическая культура : учебно-методическое пособие / В. С. Мартынихин, С. К. Гончарова, А. И. Бабушкина, М. М. Вишейко .— Малаховка : МГАФК, 2012 .— 81 с. — URL: https://rucont.ru/efd/772266 (дата обращения: 21.05.2026)

3. Лечебная физическая культура : учеб.-метод. пособие [для бакалавриата] [Электронный ресурс] : направление подгот. 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / А. Ю. Дронь, Ф. Н. Солдатенков, Н. А. Бойко .— Сургут : РИО СурГПУ, 2018 .— 159 с. — URL: https://rucont.ru/efd/683828 (дата обращения: 18.05.2026)

**Дополнительная литература:**

1. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж при спортивных травмах : учеб. пособие / В.С. Мартынихин; Ф.Г. Бурякин .— Москва : Советский спорт, 2022 .— 170 с. — ISBN 978-5-00129-264-7 .— URL: https://rucont.ru/efd/787395 (дата обращения: 21.05.2026)

2. Шеланов, А.Б. Кинезиотерапия и лечебная физическая культура : методич. пособие / А.Б. Шеланов .— Москва : Советский спорт, 2025 .— 186 с. — ISBN 978-5-00129-415-3 .— URL: https://rucont.ru/efd/928580 (дата обращения: 21.05.2026)

3. Церебральный инсульт : диагностика, лечение [Электронный ресурс] / И.М. Бальхаев, А.Э. Шобоев .— Улан-Удэ : Бурятский государственный

университет, 2021 .— 160 с. — ISBN 978-5-9793-1667-3 .— URL: https://rucont.ru/efd/820137 (дата обращения: 18.05.2026)

***Массаж:***

**Основная литература:**

1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Н. Налобина .— 2-е изд. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 140 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640954

2. Погосян, М.М. Методика применения предварительного массажа в спорте [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / М.М. Погосян .— Малаховка : МГАФК, 2008 .— 36 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228989

**Дополнительная литература:**

1. Бахарева, А.А. Массаж [Электронный ресурс] : Методические рекомендации для подготовки к теоретическим и практическим занятиям и для самостоятельного изучения дисциплины студентам по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт» / А.А.Бахарева, Н.А.Власова, П.Н.Левашов, А.А. Бахарева .— М. : РГУФКСМиТ, 2012 .— 67 с. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/202915

2. Бирюков, А.А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта [Электронный ресурс] : монография / А.А. Бирюков .— М. : Физическая культура, 2008 .— 304 с. : ил. — Библиогр.: с. 301-302 .— ISBN 978-5-9746-0099-9 .— Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/286726

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

3. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/

4. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

*Справочно-информационные системы:*

1. «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru

2. «Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru

*Поисковые системы:*

1. Поисковая система Яндекс [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://yandex.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студентам при освоении курса дисциплины лечебная физическая культура следует обратить особое внимание усвоение общих основ ЛФК. Так как изложение материала всего курса базируется именно на этих понятиях, и их непонимание серьезно осложнит дальнейшее освоение курса. По разделу частных методик ЛФК студентами необходимо четко усвоить клинико-физиологическое обоснование применения средств ЛФК при той или иной патологии, сроки начала проведения занятий, методику ЛФК по функциональным периодам. Следует особое внимание уделить механизмам действия физических упражнений при различных заболеваниях. Необходимо научиться связывать методику ЛФК с двигательным режимом.

Студенты должны хорошо знать задачи и особенности методики ЛФК на различных этапах реабилитации больных. Студентам необходимо знать сущность различных заболеваний их этиологию и патогенез, а так же понимать место и значение ЛФК в комплексном лечении и реабилитации при конкретном заболевании.

При изучении темы история развития массажа – студентам необходимо обратить внимание на развитие массажа в Греции, Китае, Индии, в странах Востока, роли наших соотечественников массажа. При изучении темы анатомо-физиологическое обоснование влияние массажа на организм человека студент должен четко представлять нервно-рефлекторный механизм, гуморальное и механическое влияние массажа, влияние массажа на кожу, нервную систему сердечно-сосудистую систему, мышечную систему, обмен веществ. При изучении темы гигиенические основы массажа необходимо знать требования, предъявляемые к массажному помещению, массажисту и массируемому, показания и противопоказания к проведению массажа. При изучении темы классификация массажа необходимо знать системы массажа, методы, формы и виды массажа. При изучении темы методика и техника выполнения массажных приемов необходимо знать особенности физиологического воздействия приемов массажа на организм человека, уметь выполнить приемы массажа на различных участках тела в

зависимости от поставленных задач. При изучении темы Массаж при различных заболеваниях и травмах студент должен знать этиологию и патогенез заболевания при котором проводится массаж, показания и противопоказания к проведению массажа.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП по направлению 49.03.01 «Физическая культура», направленность (профиль программы): «Физкультурно-оздоровительные технологии», уровень образования бакалавриат

К.п.н., доцент Антипенкова И.В.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра гуманитарных наук

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«05» 06 2026 г.
протокол № 10/26
Заведующий кафедрой
К.Н.Ефременков

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
Молодежной политике
А.В.Мазурина
«05» 06 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине
**Историяфизическойкультуры**
основной профессиональной образовательной программы

**по направлению подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»**

**Направленность (профиль программы):** ***физкультурно-оздоровительные технологии***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс - 1
Семестр - 1
Итоговая форма контроля - экзамен

Рабочую программу разработала:
Изместьева С.А.,ст.преподаватель

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ


| | |
|---|---|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 1.1. Выписка из ФГОС 3++ | 3 |
| 1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины | 3 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине | 4 |
| 3. Место дисциплины в структуре ОПОП | 5 |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы | 6 |
| 5. Содержание дисциплины | 6 |
| 5.1. Количество часов по видам занятий | 6 |
| 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий | 7 |
| 5.2.1. Содержание лекционных занятий | 7 |
| 5.2.2. Содержание практических занятий | 10 |
| 6. Самостоятельная работа студентов | 12 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | 18 |
| 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины | 18 |
| 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы | 24 |
| 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля | 24 |
| 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине | 25 |
| 7.2.3. Вопросы к зачету (экзамену) | 27 |
| 7.2.4. Кейс-задания | 30 |
| 8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины | 30 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины | 31 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 32 |
| 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины | 38 |
| 12. ПРИЛОЖЕНИЕ | 42 |

# 1. Пояснительная записка

## 1.1. Выписка из ФГОС 3++

Рабочая программа дисциплины «История физической культуры» разработана в соответствии с ФГОС 3++, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 25.09.2019 № 886, с изменениями, внесенными Приказами Минобрнауки России от 25.02.2020 г№ 681; 26.11.2020 г. № 1456; 08.02.2021 г. № 83; 10.07.2022 г. № 662; 27.02.2023 г.
№ 208.

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере образования в области физической культуры и спорта; в сфере научных исследований в области физической культуры и спорта);

05 Физическая культура и спорт (в сфере спортивной подготовки, подготовки спортивных сборных команд).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- тренерский;
- педагогический;
- организационно-методический;
- научно-исследовательский.

*Профессиональный стандарт* **(ПС)*:***

- 01.001 - Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель).

## 1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «История физической культуры» относится к обязательной части ОПОП (Б1.О.17) по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (направленность (профиль) программы «физкультурно-оздоровительные технологии»).

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «История физической культуры» состоит из трех тематических разделов:

**Раздел I. Всеобщая история физической культуры и спорта.**

История физической культуры и спорта как наука. Физическая культура и спорт в Древнем мире. Физическая культура в Средние века.

Физическая культура в Новое время. Физическая культура и спорт в Новейшее время.

**Раздел II. История физической культуры и спорта России** Физическая культура в период становления Российского государства. Физическая культура и спорт в Российской империи. Физическая культура и спорт в СССР. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

**Раздел III. История международного спортивного и олимпийского движения.**

Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного и олимпийского движения в период до первой мировой войны. Олимпийское движение в период между первой и второй мировыми войнами. Международное спортивное и олимпийское движение в период после второй мировой войны.

Содержанием учебного плана по дисциплине «История физической культуры и спорта» предусмотрено проведение аудиторных занятий в форме лекций и семинаров, а также организация самостоятельной работы студентов. Для самостоятельного выполнения необходимых заданий учащимся рекомендована основная и дополнительная литература, список ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, даны соответствующие методические указания.

## 2. **Результаты обучения по дисциплине**

Изучение дисциплины «История физической культуры» направлено на приобретение студентами знаний, умений и опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций:

- универсальных (утвержденных ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки **49.03.01 «Физическая культура»** (Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940));
- общекультурных (утвержденных ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки **49.03.01 «Физическая культура»** (Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)).

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- преподаваемый предмет «Историю физической культуры» в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов | Педагог дополнительного образования детей и взрослых А/01.6 | УК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| - основы поликультурного образования | Педагог дополнительного образования детей и взрослых А/01.6 | УК-5 |
| - педагогические закономерности организации образовательного процесса | Педагог дополнительного образования детей и взрослых А/04.06 | ОПК-5 |
| **Уметь:**<br>- владеть методами убеждения, аргументации своей позиции | Педагог дополнительного образования детей и взрослых А/01.6 | УК-1 |
| - находить ценностный аспект учебного знания и информировать, обеспечивать его понимание обучающимися | Педагог дополнительного образования детей и взрослых А/01.6 | УК-5, ОПК-5 |
| **Иметь опыт:**<br>- систематического анализа подходов к обучению по дисциплине «История физической культуры» | Педагог дополнительного образования детей и взрослых А/01.6 | УК-1 |
| - формирования образцов и ценностей социального поведения, навыков поведения в мире, толерантности и позитивных образцов поликультурного общения | Педагог дополнительного образования детей и взрослых А/01.6 | УК-5 |
| - формирования у обучающихся гражданской позиции, культуры здорового и безопасного образа жизни | Педагог дополнительного образования детей и взрослых А/01.6 | ОПК-5 |

## 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина **«История физической культуры»** относится к обязательной части 1 Блока дисциплин: Б1.0.17. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля - экзамен. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: «История», «Культурология». Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по блоку 1 дисциплины «История физической культуры» составляет не более 50 % от общего.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|---|
| | | | 1 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | | |
| Лекции | | 4 | 4 |
| Семинары | | | |
| Практические занятия | | 2 | 2 |
| Лабораторные работы | | | |
| Промежуточная аттестация | | | Экзамен (9) |
| ***Самостоятельная работа*** | | 93 | 93 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 108 | 108 |
| | **ЗЕ** | 3 | 3 |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | Лекции | Семи-нары | Практич занятия | Лаборат. работы | Самост. работа |
| **Раздел I. Всеобщая история физической культуры и спорта** | **37** | **2** | **2** | | | **33** |
| 1.1. История физической | 3 | | | | | **3** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| культуры и спорта как наука | | | | | | |
| 1.2. Физическая культура и спорт государствах в Древнего мира | 13 | 2 | 1 | | | 10 |
| 1.3. Физическая культура в средние века | 10 | | | | | 10 |
| 1.4. Физическая культура в Новое время и Новейшее время | 10 | | | | | 10 |
| **Раздел II. История физической культуры и спорта России** | **39** | | | | | **36** |
| 2.1. Физическая культура в период становления Российского государства и в Российский империи | 12 | | | | | 12 |
| 2.2. Физическая культура и спорт в СССР | 12 | | | | | 12 |
| 2.3. Физическая культура и спорт в Российской Федерации | 12 | | | | | 12 |
| **Раздел III. История международного спортивного и олимпийского движения** | **27** | **2** | **1** | | | **24** |
| 3.1. Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного и олимпийского движения в период до первой мировой войны | 15 | 2 | 1 | | | 12 |
| 3.2 Олимпийское движение в период между первой и второй мировыми войнами | 12 | | | | | 12 |
| Промежуточная аттестация (экзамен) | **9** | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Всего** | **108** | **4** | **2** | | | **93** |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

### Раздел I. Всеобщая история физической культуры и спорта

**Тема 1. Физическая культура и спорт в государствах Древнего мира – (2 часа).**

Исторические условия и особенности развития физической культуры и спорта в странах Древнего Востока (Египет, Ассирия, Вавилон, Индия, Китай). Физическая культура и спорт в Древней Греции. Античная гимнастика. Спартианская и Афинская системы физического воспитания. Олимпийские игры античного мира, их характеристика.

**План лекции:**

1. Физическая культура и спорт в государствах Древнего Востока
2. Физическая культура и спорт в Древней Греции
3. Физическая культура и спорт в Древнем Риме.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** об источниках возникновения античной агонистики и олимпизма; о характере физического воспитания в странах Древнего Востока; о программе древнегреческих олимпийских игр, об отличительных особенностях физического воспитания в Афинах и Спарте»;
**умений:** анализировать системы физического воспитания Древнего мира; сопоставлять системы физического воспитания античности и современности;
**навыков:** принимать нравственные обязательства по отношению к себе, коллективу, обществу, на основе системы ценностей, сформированных на гуманистических началах олимпизма; владеть методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

### Раздел 3. История международного спортивного и олимпийского движения.

**Тема 3. Возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения. (2 часа).**

**План лекции:**

1. Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного движения.

2. Образование и деятельность Международного Олимпийского комитета (МОК).

3. Олимпийские игры до I Мировой войны (программа, участники, соотношение сил и т.д.).

4. Олимпийское движение в период между первой и второй мировыми войнами.

Изучение темы направлено на приобретение

**знаний:** о факторах возникновения олимпийского движения, об истории олимпийского движения; о структуре международных спортивных объединений;

**умений:** использовать в практической деятельности самые современные научные и теоретические знания для выявления тенденций развития физической культуры в будущем; выявлять и анализировать нормы, присущие олимпийскому движению на различных исторических этапах его развития;

**навыков:** владеть методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

### 5.2.2. Содержание практических занятий

**Тема 2. Физическая культура и спорт в государствах Древнего мира (1 час).**

План:

1.Физическая культура и спорт в государствах Древнего Востока

2. Олимпийские праздники и их значение в культурной жизни Древней Греции.

3. Физическое воспитание в Афинах и Спарте.

4. Физическая культура и спорт в Древнем Риме.

Изучение темы направлено на приобретение

**знаний:** об источниках возникновения античной агонистики о олимпизма; о характере физического воспитания в странах Древнего Востока и Древнем Риме; о программе древнегреческих олимпийских игр, об отличительных особенностях физического воспитания в Афинах и Спарте»;

**умений:** анализировать системы физического воспитания Древнего мира; сопоставлять системы физического воспитания античности и современности;

**навыков:** принимать нравственные обязательства по отношению к себе, коллективу, обществу, на основе системы ценностей, сформированных на гуманистических началах олимпизма; владеть методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической

культуры и спорта и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5,

**Тема 4. Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного и олимпийского движения в период до первой мировой войны – (1 час).**

**План:**

1. Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного движения.
2. Образование и деятельность Международного Олимпийского комитета (МОК).
3. Олимпийские игры до I Мировой войны (программа, участники, соотношение сил и т.д.).
4. Олимпийское движение в период между первой и второй мировыми войнами.

Изучение темы направлено на приобретение

**знаний:** о факторах возникновения олимпийского движения, об истории олимпийского движения; о структуре международных спортивных объединений; об истории возникновения и об основных положениях олимпийской хартии, базовые ценности и нормы олимпизма.

**умений:** использовать в практической деятельности самые современные научные и теоретические знания для выявления тенденций развития физической культуры в будущем; выявлять и анализировать нормы, присущие олимпийскому движению на различных исторических этапах его развития;

**навыков:** владеть методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

Изучение темы направлено на приобретение

**знаний:** о хронологии олимпийских игр, о достижениях советских и российских спортсменов, их вкладе в международное спортивное и олимпийское движение, о проблемах, стоящих перед международным спортивным и олимпийским движением на современном этапе.

**умений:** производить объективную оценку современного состояния спорта высших достижений и спорта для всех;

**навыков:** владеть методами и средствами сбора, анализа, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## 6. Самостоятельная работа студентов

### 6.1. Содержание работы по темам, планы семинарских занятий

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам:

| /п | Содержание работы<br>Темы занятий | К<br>ол-во<br>часов | Виды<br>контроля |
|---|---|---|---|
| **Раздел I. Всеобщая история физической культуры и спорта** | | | |
| | **Тема 1. История физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина**<br><br>**Вопросы и задания для самостоятельной работы**<br><br>1.Предмет и задачи курса истории физической культуры и спорта.<br>2.Источники изучения курса истории физической культуры и спорта.<br>3.В чем состоит значение изучения курса история физической культуры и спорта для подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. | 3 | Устный опрос, конспект |
| | **Тема 2. Физическая культура и спорт в государствах Древнего мира.**<br><br>**Вопросы и задания для самостоятельной работы**<br><br>1.Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе.<br>2.Особенности развития физической культуры и спорта в странах Древнего Востока.<br>3.Афинская и Спартанская системы физического воспитания в Древней Греции. | 10 | Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов.<br><br>Собеседование<br><br>Письменный опрос<br><br>Кейс-задание |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Темы для сообщений, докладов, рефератов**<br><br>1. Физическое воспитание в Древнем Китае.<br>2. Древнегреческие Олимпийские игры и их значение в жизни Древней Греции. | | |
| | **Тема 3. Физическая культура в средние века и в период Возрождения**<br><br>**Вопросы и задания для самостоятельной работы**:<br><br>1.Военно-физическое воспитание феодальной знати.<br>2.Физическая культура крестьян и горожан.<br>3.Гуманисты о физическом воспитании (В.В.Фельтре, М.Монтень, Ф.Рабле)<br><br>**Темы для сообщений, докладов, рефератов**<br><br>1. Рыцарская система физического воспитания в Западной Европе в Средние века.<br>2. Физическое воспитание в трудах социалистов-утопистов (Т.Мор, Т.Кампанелла) | 10 | Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов.<br><br>Собеседование<br><br>Устный опрос |
| | **Тема 4. Физическая культура и спорт в Новое и Новейшее время.**<br><br>**Вопросы и задания для самостоятельной работы**:<br><br>1.Физическое воспитание в педагогических взглядах Д. Локка, Ж.Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци.<br>2.Возникновение и развитие буржуазных систем физического воспитания в Германии, Англии, Франции.<br>3.Возникновение скаутизма. Его политическая роль, формы и содержание. | 10 | Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов.<br><br>Устный опрос<br><br>Контрольная работа |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Темы для сообщений, докладов, рефератов**<br>1. Скаутское движение: его роль, формы и содержание.<br>2. Возникновение и развитие Сокольского движении в Чехии. | | |
| **Раздел II. История физической культуры и спорта России** | | | |
| | **Тема 5 Физическая культура в период становления Русского государства.**<br>**Вопросы и задания для самостоятельной работы:**<br>1.Физические упражнения и игры славян.<br>2.Физическая культура в Киевской Руси.<br>3.Отражение физических упражнений и игр в литературных памятниках, летописях, народном эпосе.<br>**Темы для сообщений, докладов, рефератов**<br>1. Физическое воспитание у скифов и сарматов.<br>2. Физическая культура в русском централизованном государстве. | 12 | Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов.<br>Собеседование<br>Устный опрос<br>Контрольная работа |
| | **Тема 6. Физическая культура и спорт в СССР.**<br>**Вопросы и задания для самостоятельной работы:**<br>1.Развитие физической культуры и спорта в первые годы Советской власти.<br>2.Итоги Всесоюзной Спартакиады 1928 года.<br>3.Особенности развития физической культуры и спорта в послевоенный период.<br>4.Анализ выступления советских спортсменов на Олимпийских играх.<br>**Темы для сообщений, докладов, рефератов** | 12 | Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов.<br>Собеседование<br>Устный опрос<br>Кейс-задание |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 1. Физическая культура и спорт. на службе обороны Родины в годы Великой Отечественной войны.<br>2. Итоги дебюта спортсменов нашей страны на летних Олимпийских играх в Хельсинки (1952 г.) зимних Олимпийских играх в Кортина д'Ампеццо (1956 г.)<br>3. Летние и зимние Спартакиады народов СССР и их роль в дальнейшем развитии ФК и С. в стране. | | |
| | **Тема 7. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.**<br>**Вопросы и задания для самостоятельной работы:**<br>1.Политические и социально-экономические реформы и их влияние на развитие физической культуры и спорта в России.<br>2.Создание органов государственного и общественного управления физкультурно-спортивным движением.<br>3.Участие спортсменов России в международном спортивном и олимпийском движении.<br>**Темы для сообщений, докладов, рефератов**<br>1. Организация, проведение и итоги XXII зимних олимпийских игр в Сочи (2014 г.).<br>2. Организация, проведение и итоги Игр XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро (2016 г.). | 12 | Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов.<br>Устный опрос<br>Кейс-задание<br>Тест |
| **Раздел II. История международного спортивного и олимпийского движения** | | | |
| | **Тема 8. Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного и олимпийского движения в период до первой мировой войны.**<br>**Вопросы и задания для самостоятельной работы:**<br>1.Развитие спорта и создание первых | 12 | Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов.<br>Собеседование<br>Письменный |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | международных спортивных организаций.<br>2.Образование международного Олимпийского комитета. Его цели и задачи.<br>3.Организация, проведение и итоги Олимпийских игр до I мировой войны.<br><br>**Темы для сообщений, докладов, рефератов**<br><br>1. Основное содержание Олимпийской хартии.<br>2. Вклад Пьера де Кубертена в олимпийское движение. | | опрос |
| | | 12 | Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов.<br><br>Собеседование<br><br>Контрольная работа |
| | **Тема 9. Международное спортивное и олимпийское движение после второй мировой войны.**<br>**Вопросы и задания для самостоятельной работы:**<br>1.Анализ итогов проведения летних и зимних Олимпийских игр после второй мировой войны (1948-2014 гг.)<br>2.Хронология летних Олимпийских игр (1896-2016 гг.)<br>3.Хронология зимних Олимпийских игр (1924-2018 гг.)<br>4.Основные итоги развития олимпийского движения за 120 лет своего существования.<br><br>**Темы для сообщений, докладов, рефератов**<br><br>1. Выдающиеся чемпионы летних и зимних Олимпийских игр послевоенных лет (1948-2016) | 12 | Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов.<br><br>Собеседование<br><br>Кейс-задание<br><br>Тест |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2. Игры XXII Олимпиады в Москве (подготовка, организация, итоги).<br>3. Президенты МОК и их вклад в развитие международного спорта и олимпийского движения. | | |

***Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентов самостоятельно:***

**Основная литература:**

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / А.В. Трескин, Н.Ю. Мельникова.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0613-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279287/

2. Починкин, А. В. История физической культуры и спорта в вопросах и ответах с кратким комментарием [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А. В. Починкин.— Малаховка: МГАФК, 2010.— 152 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291713/

3. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта: учебник/В.В. Столбов, Л. А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова; под ред. В.В. Столбова.- 3-е изд. перераб. и доп.- М: Физкультура и спорт, 2001.-423с.

**Дополнительная литература**

1. История физической культуры [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Долгополова Е.Ф. — М.: РГУФКСМиТ, 2015.— 56 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/335566/

2. Мельникова, Н.Ю. Олимпийское образование [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.Ю. Мельникова [и др.].— М.: РГУФКСМиТ, 2011 .— 134 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202930/

3. Олимпийское образование учащейся молодежи [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Сост.: Поликарпова Г.М. — М.: РГУФКСМиТ, 2014 .— 97 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/318562/

4. Суник, А.Б. Современные олимпийские игры: краткий исторический очерк (1896–2012 гг.) [Электронный ресурс] / А.Б. Суник.— М.: Советский спорт, 2013.— 232 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0590-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280568/

6. Родиченко, В.С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России / В.С. Родиченко, А.Т. Контанистов, Л.Б. Кофман. - 17-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт. - 2007. - 144 с.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

## 7.1. Показатели оценивания компетенций

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| *УК-1* | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы | ***Знает:*** - предмет, объект, основные функции и методов исторического знания;<br>- место дисциплины «История физической культуры и спорта» в системе гуманитарных дисциплин;<br>- основные источники исторической информации;<br>***Умеет:*** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа тенденций, фактов и явлений в сфере физической культуры и спорта;<br>***Имеет опыт:*** анализа источников исторической информации,<br>- оценивания накопленного опыта спортивных достижений; |
| *УК-5* | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы | ***Знает:*** - социокультурный потенциал физической культуры и спорта;<br>- особенности социализации личности спортсмена;<br>***Умеет:*** - выявлять культурное многообразие мира;<br>- определять цивилизационные особенности России;<br>***Имеет опыт:*** - выстраивать межличностные отношения с людьми различных культурных типов, уровней интеллектуального развития и конфессиональных направлений;<br>- нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; |
| *ОПК-5* | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>А/01.6 Организация деятельности | ***Знает:*** - социальные функции физической культуры и спорта;<br>***Умеет:*** - аргументировать |

| | | |
|---|---|---|
| | обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br><br>А/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы | свою собственную позицию;<br>***Имеет опыт:*** - применения полученных знаний в профессиональной деятельности и в социальной практике. |

## Критерии оценивания компетенций

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| *УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач* | | |
| **Знает:**<br>- предмет, объект, источники, основные функции и методы дисциплины «История физической культуры и спорта»;<br>- особенности эволюции физической культуры с древнейших времен до наших дней;<br>- основные идеи, организационные формы и средства развития физической культуры и спорта;<br>**Умеет:**<br>- сопоставлять системы физического воспитания античности и современности;<br>- охарактеризовать педагогические идеи в физическом воспитании различных эпох;<br>**Имеет опыт:**<br>анализа источников информации в области | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>**Знает:**<br>предмет дисциплины «История физической культуры и спорта»»; основные источники исторической информации;<br>**Умеет:** ориентироваться в особенностях физического воспитания народов на различных исторических этапах;<br>**Имеет опыт:**<br>понимания, критического анализа и обобщения исторической информации. | Устный опрос<br>Собеседование (устная беседа).<br>Реферат.<br>Доклад, сообщение<br><br>. |

| | | |
|---|---|---|
| физической культуры и спорта,<br>- оценивания накопленного опыта спортивных достижений | | |
| | **Стандартный уровень** (хорошо):<br>**Знает** – основные принципы функции и методы дисциплины «История физической культуры и спорта»;<br>**Умеет** – анализировать специфику физического воспитания в разные исторические периоды;<br>**Имеет опыт -** анализа источников информации в области физической культуры и спорта в соответствии с принципами научной объективности и историзма; | Собеседование (устная беседа).<br>Реферат<br>Доклад, сообщение.<br>Кейс-задания |
| | **Эталонный уровень** (отлично):<br>**Знает** – основные этапы развития физической культуры и спорта; выдающихся спортсменов и деятелей, внесших вклад в развитие физической культуры и спорта в нашей стране и за рубежом.<br>**Умеет –** анализировать перспективы развития физической культуры и спорта.<br>**Имеет опыт -** критического восприятия информации, содержащейся в | Собеседование (устная беседа).<br>Кейс-задание.<br>Реферат.<br>Доклад, сообщение<br>Тест |

| | | |
|---|---|---|
| | различных источниках (монографии, статьи в научных и популярных журналах), интернет источниках | |
| *УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контексте* | | |
| **Знает:**<br>- социокультурный потенциал физической культуры и спорта;<br>- особенности социализации личности спортсмена;<br>**Умеет:**- выстраивать социальные коммуникации, применять полученные знания по образцу<br>**Имеет опыт:**<br>--применения информации об историческом прошлом для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>**Знает -** значение культуры в формировании ценностных ориентаций современного человека; социальные функции физической культуры и спорта;<br>**Умеет –** выстраивать социальные коммуникации, применять полученные знания по образцу<br>**Имеет опыт** - навыками креативного мышления, формирования собственных моделей поведения в соответствии с учетом ситуативных факторов | Устный опрос<br>Собеседование (устная беседа).<br>Тест.<br>Реферат.<br>Доклад, сообщение |
| - | **Стандартный уровень** (хорошо):<br>**Знает** - особенности социализации личности спортсмена;<br>**Умеет** - извлекать, анализировать, систематизировать информацию из различных источников, | Собеседование (устная беседа).<br>Реферат<br>Доклад, сообщение.<br>Кейс-задания |

| | | |
|---|---|---|
| | управлять ею в системе культурных связей и межличностных отношений;<br>**Имеет опыт** - выстраивать межличностные отношения с людьми различных культурных типов, уровней интеллектуального развития и конфессиональных направлений; | |
| | **Эталонный уровень** (отлично):<br>**Знает** социокультурный потенциал физической культуры и спорта;<br>**Умеет** аргументировать собственную позицию<br>**Имеет опыт** самостоятельного и развернутого формулирования суждений по выявленным проблемам | Собеседование (устная беседа).<br>Кейс-задание.<br>Реферат.<br>Доклад, сообщение |
| ОПК- 5 – способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения | | |
| **Знает**: социальные функции физической культуры и спорта;<br><br>**Умеет:** аргументировать свою собственную позицию<br>**Имеет опыт**: применения нравственных обязательств по отношению к себе, коллективу, обществу на основе системы ценностей, сформированных на | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>**Знает**: основные положения Олимпийской хартии, устава Олимпийского комитета России,<br>**Умеет** анализировать, классифицировать и систематизировать факты, давать им оценку на основе полученных знаний<br>**Имеет опыт** самостоятельного и развернутого формулирования суждений | Устный опрос<br>Собеседование (устная беседа).<br>Тест.<br>Реферат.<br>Доклад, сообщение |

| | | |
|---|---|---|
| гуманистических началах. | по выявленным проблемам | |
| | **Стандартный уровень** (хорошо)<br>**Знает**: проблемы развития олимпийского движения; движущие силы, определяющие развитие физической культуры и спорта<br>**Умеет** - анализировать, классифицировать и систематизировать факты, давать им оценку на основе полученных знаний<br>**Имеет опыт** выявления актуальных проблем в сфере физической культуры и спорта, самостоятельного и развернутого формулирования суждений по выявленным проблемам | Собеседование (устная беседа).<br>Реферат<br>Доклад, сообщение.<br>Кейс-задания |
| | **Эталонный уровень** (отлично):<br>**Знает** общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);<br>**Умеет** аргументировать собственную позицию<br>**Имеет опыт** применения нравственных, гуманных норм с целью предотвращения негативного социального | Собеседование (устная беседа).<br>Кейс-задание.<br>Реферат.<br>Доклад, сообщение |

| | | |
|---|---|---|
| | поведения | |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с макетом федерального государственного образовательного стандарта третьего поколения оценка качества подготовки студентов по дисциплине «История физической культуры и спорта» включает текущую и промежуточную аттестацию.

Текущая аттестация- это проверка усвоения учебного материала, регулярно осуществляемая на протяжении семестра.

Текущий контроль знаний осуществляется в виде: устного опроса, проверки выполнения письменных домашних заданий, проведении контрольных работ, тестировании, проведении коллоквиумов, подведении результатов деловых игр, а также контроль самостоятельной работы студентов.

Промежуточный контроль предусматривает проведение экзамена в тестовой форме или по билетам. К зачету допускаются студенты, выполнившие учебную программу в полном объеме.

### 7.3.2. Тестовые задания по истории физической культуры и спорта

**1. В каком году были проведены первые древнегреческие олимпийские игры?**

а) 775 г. до н.э.;
б) 776 г. до н.э.;
в) 765 г. до н.э.;

**2. Кто имел право принять участие в античных олимпийских играх?**

а) рабы;
б) иноземцы;
в) свободнорожденные греки;

**3. Кто из римских императоров запретил проведение олимпийских игр античности?**

а) Квинт Фабий Максим;
б) Феодосии Первый;
в) Сципион.

**4. Первый президент Международного олимпийского комитета:**

а) Пьер де Кубертен;
б) Зигфрид Эдстрем;
в) Деметриус Викелас;

**5. Город, где находится штаб-квартира МОК:**

а) Афины;
б) Лозанна;
в) Париж;

**6. Кто является основателем шведской системы гимнастики?**

а) Иероним Меркуриалис;
б) Фридрих Ян;
в) Пер Линг;

7. **Первым олимпийским чемпионом современных олимпийских игр стал**:

а) Карл Шуман;
б) Джеймс Конноли;
в) Спирос Луис.

**8. Кто был избран первым представителем МОК от Российской империи?**

а) В.И. Срезневский;
б) А.Д. Бутовский;
в) П.Ф.Лесгафт;

**9. С какого года стали проводиться летние спартакиады народов СССР?**

а) 1917;
б) 1928;
в) 1956;

**10. Спортсменка, ставшая первой чемпионкой олимпийских игр нашего времени:**

а) М.Джонс;
б) П.Уайтлер;
в) Ш.Купер;

11. **Первое выступление на летних олимпийских играх спортсменов СССР:**

а) 1962;
б) 1951;
в) 1952;

**12. В каком году был введен комплекс гто (1ª ступень)**

а)1928;
б) 1930;
в)1931.

**13. Столица олимпийских игр 1964 года:**

а) Мехико;
б) Москва;
в) Стокгольм;

**14. На Играх какой Олимпиады была впервые проведена факельная эстафета олимпийского огня, зажженная в Олимпии?**

а) на играх X Олимпиады в Лос-Анжелесе в 1932 году;
б) XI Олимпиады в Берлине в 1936 году;
в) IV Олимпиады в Лондоне в 1948 году.

**15. Когда впервые российские спортсмены-инвалиды приняли участие в параолимпийских играх?**

а) в Мюнхене 1972 году;
б) в Монреале 1976 году;
в) в Лос-Анджелесе 1984 году;
г) в Сеуле 1988 году.

**16. Назовите фамилию основателя скаутского движения:**

а) Джон Локк;
б) Джордж Демени;
в) Бадэн Пауэлл.

**17. Назовите героя xx летних олимпийских игр:**

а) В.Санеев,
б) В.Сальников;
в) В.Алексеев.

**18. Кто из спортсменов является обладателем самой большой коллекции олимпийских медалей, завоеванных на летних олимпийских играх?**

а) Майкл Фелпс;
б) Лариса Лазутина;
в) Лариса Латынина.

**19. Сколько золотых медалей завоевали спортсмены нашей страны на последних зимних олимпийских играх?**

а) 9;
б) 10;
в) 13;
г) 8.

**20. В каком году проводились первые игры Доброй воли?**

а) 1984 году;
б) 1986 году;
в) 1988 году.

**Ключ**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| б | в | б | в | б | б | б | б | в | в | в | в | а | б | в | в | а | а | б | б |

«5» - 95% - 100% правильных ответов;
«4» - 80% - 95% правильных ответов;
«3» - 60% - 80% правильных ответов;
«2» - менее 60% правильных ответов.

## 7.3.3. Вопросы к экзамену

*I. Всеобщая история физической культуры и спорта*

1. Предмет и задачи курса « История физической культуры и спорта». Источники изучения физической культуры и спорта и методы их изучения.
2. Физическая культура в первобытном обществе.
3. Древнегреческие Олимпийские игры и их значение в культурной жизни Древней Греции.
4. Возникновение и развитие рабовладельческой системы физического воспитания в Афинах и в Спарте.
5. Особенности развития физической культуры в странах Древнего Востока.
6. Физическая культура и спорт в Древнем Риме.
7. Военно-физическое воспитание феодалов Западной Европы в средние века.
8. Физические упражнения и игры крестьян и горожан зарубежных стран в средние века.
9. Вопросы физического воспитания в трудах и деятельности гуманистов (Витторино да Фельтре, Рабле, Меркуриалис, Епифаний Славинецкий, Ян Амос Коменский).
10. Ранние социалисты-утописты Томас Мор, Томазо Кампанелло о физическом воспитании.
11. Развитие идейно-теоретических основ физического воспитания в начале нового времени (Д.Локк, Ж.Руссо, И.Песталоцци).
12. Возникновение и развитие национальной буржуазной системы физического воспитания в Германии в Новое время.
13. Возникновение шведской системы гимнастики и ее сущность (в период Нового времени).
14. Возникновение национальной буржуазной системы физического воспитания во Франции (гимнастика Амороса).
15. Возникновение и развитие Сокольского движения в Чехии во второй период Нового времени.
16. Возникновения скаутизма. Его политическая роль, формы и содержание.
17. Развитие научных основ физического воспитания во втором периоде Нового времени и система гимнастики Ж.Демени, Ж.Эбера, Нильса Бука.
18. Развитие международного рабочего спортивного движение в период между I и II мировыми войнами (деятельность ЛСИ и КСИ).
19. Милитаризация и фашизация физического воспитания в Германии между I и II мировыми войнами.
20. Становление и развитие физической культуры и спорта в бывших социалистических странах в период 1946-1990гг. (Болгария, Венгрия, ГДР, Куба, Польша, Румыния, Чехословакия.) Участие спортсменов этих стран в Олимпийских играх.

21. Развитие ФК и С в странах, освободившихся от колониальной зависимости (страны Азии, Африки. Латинской Америки). Участие спортсменов этих стран в Олимпийских играх.
22. Возникновение и развитие предпринимательского и профессионального спорта в капиталистических странах.
23. Физическая культура и спорт в США после II Мировой войны.

*II История физической культуры и спорта народов нашей страны*

1. Физическая культура и спорт в нашей стране с древнейших времен до XVIII.
2. Создание основ русской национальной системы военно-физической подготовки (НА.Румянцев, А.В.Суворов, Ф.Ф.Ушаков,М.И.Кутузов).
3. Значение трудов выдающихся педагогов, анатомов, физиологов, врачей дореволюционной России для развития науки о физвоспитании.
4. Участие спортсменов дореволюционной России \в международных Олимпийских играх и русских Олимпиадах.
5. Учение П.Ф.Лесгафта о физическом воспитании и его педагогическая деятельность.
6. Развитие физической культуры и спорта в первые годы Советской власти. Всесоюзная Спартакиада 1928 года и ее значение для развития спорта в СССР
7. Деятельность Всевобуча по развитию ФКиС и военно-физической подготовки допризывников (1918-1920 гг.).
8. Введение физкультурного комплекса «ГТО СССР», Единой Всесоюзной классификации в 30-х годах и их значение для развития физической культуры и спорта в СССР.
9. Физическая культура и спорт в СССР накануне Великой Отечественной войны (1938-1941 гг.).
10. Физическая культура и спорт на службе обороны Родины в годы Великой Отечественной войны.
11. Восстановление народного хозяйства и массовой физкультурной и спортивной работы в послевоенные годы (1945-1957 гг.)
12. Итоги дебюта спортсменов нашей страны на летних Олимпийских играх в Хельсинки (1952) и зимних Олимпийских играх в Кортина д’Ампеццо (1956).
13. Летние Спартакиады народов СССР и их роль дальнейшем развитии ФК и С в стране.
14. Зимние Спартакиады народов СССР и их роль дальнейшем развитии физической культуры и спорта в стране
15. Международные связи советских спортивных организаций после второй мировой войны (1946-1990 гг.)
16. Игры XXII Олимпиады в Москве (подготовка, организация, итоги).
17. Анализ достижений наших спортсменов на летних и зимних Олимпийских играх (1952-2018 гг.).

18. Олимпийский проект «СпАрт»: проблема синтеза спорта и искусства; устав спартианского движения.
19. Анализ выступлений спортсменов нашей страны на последних летних и зимних Олимпийских играх.

*III. История международного спортивного движения*

1. Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного движения. Создание первых международных спортивных объединений.
2. Образование и деятельность Международного Олимпийского комитета (МОК).
3. Олимпийские игры до I Мировой войны (программа, участники, соотношение сил и т.д.).
4. Летние и зимние Олимпийские игры в период между I и II Мировыми войнами (организация, особенности проведения, итоги).
5. Основное содержание Олимпийской хартии.
6. Выдающиеся спортсмены-чемпионы летних Олимпийских игр от Афин до Берлина (1896-1936 гг.)
7. Выдающиеся спортсмены-чемпионы зимних Олимпийских игр 1924-1936 гг.
8. Анализ итогов проведения летних и зимних Олимпийских игр после II Мировой войны (1948-2018 гг.).
9. Кризисные явления в Олимпийском движении 70-80-х годов. Особенности проведения игр XXIII Олимпиады (Лос-Анжелес), соревнований «Дружба-84» и др.
10. Анализ современных региональных игр. Их связь с олимпизмом.
11. Выдающиеся чемпионы летних и зимних Олимпийских игр послевоенных лет (1948-2018 гг.).
12. Основные итоги развития современного олимпийского движения.
13. Хронология летних Олимпийских игр (1896-2020 гг.).
14. Хронология зимних Олимпийских игр (1924-2022 гг.)
15. Игры XXX летней Олимпиады 2012 г. в Лондоне (подготовка, организация, итоги).
16. Организация и проведения XXII зимних Олимпийских игр 2014 года в Сочи.
17. Игры Доброй воли как фактор укрепления мира, сотрудничества и взаимопонимания между народами.
18. Проблемы современного Олимпийского движения (коммерциализация и профессионализма, денационализация и расовая дискриминация, применения допинга и объективность судейства, оптимизация олимпийских программ и координация в деятельности МОК, НОК, МСФ).
19. Олимпийская атрибутика: олимпийский девиз, эмблема, флаг, олимпийская клятва, олимпийский огонь, олимпийские награды и т.д., их характеристика и значение.
20. Спорт инвалидов и Паралимпийские игры.

21. Президенты МОК и их вклад в развитие международного спорта и олимпийского движения.
22. Основные источники изучения международного спортивного и олимпийского движения.

### 7.2.4. Кейс-задания

**Варианты кейсовых заданий представлены в разделе «Приложения»**

## 8. Перечень литературы

1. История физической культуры [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Долгополова Е.Ф. — М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 56 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/335566.
2. Мельникова, Н.Ю. Олимпийское образование [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / Н.Ю. Мельникова, В.Е. Петракова, А.В. Трескин, Н.С. Леонтьева, Н.Ю. Мельникова.— М.: РГУФКСМиТ, 2011 .— 134 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202930
3.Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.В. Трескин, Н.Ю. Мельникова .— М. : Советский спорт, 2013 .— 392 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0613-4 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279287.
4. Олимпийское образование учащейся молодежи [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Сост.: Поликарпова Г.М. — М.: РГУФКСМиТ, 2014 .— 97 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/318562
5. Починкин, А. В. История физической культуры и спорта в вопросах и ответах с кратким комментарием [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Починкин .— Малаховка : МГАФК, 2010 .— 152 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291713
6. Столбов, В.В. История физической культуры и спорта / В.В.Столбов, Л.А.Финогенова, Н.Ю.Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 2011. - 423 с.
7. Суник, А.Б. Современные олимпийские игры: краткий исторический очерк (1896–2012 гг.) [Электронный ресурс] / А.Б. Суник .— М.: Советский спорт, 2013 .— 232 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0590-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280568.
8. Родиченко, В.С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России / В.С.Родиченко, А.Т.Контанистов, Л.Б.Кофман. - 17-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт. - 2007. - 144 с.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

Информационно-справочные системы

1. http://www.fom.ru - фонд «Общественное мнение».
2. http://ihtik.lib.ru - электронная полнотекстовая научная библиотека.
3. http://www.i-u.ru/biblio - библиотека Российского гуманитарного интернет-университета.
4. http://www.ioa.org.gr - официальный сайт Международной олимпийской академии.
5. http://www.op-media.ru – журнал «Олимпийская панорама»
6. http://lib.sportedu.ru – библиотека РГУФК.
7. http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/ - архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка».
8. http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ - архив журнала "Теория и практика физической культуры".
9. http://www.olympic.ru - официальный сайт Олимпийского комитета России.
10. http://www.school.edu.ru - справочно-информационные источники.
11. http://bmsi.ru – Библиотека международной спортивной информации
12. http://sportcom.ru - Информационное спортивное агентство.
13. http://www.sportsovet.ru - официальный сайт Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму.
14. http://www.teoriya.ru/ - издательство «Теория и практика физической культуры».
15. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа:
16. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
17. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru.
18. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/.

Поисковые системы:

1. Поисковая система Google [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.google.ru/
2. Поисковая система Яндекс [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://yandex.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

### Методика подготовки и проведения семинарских занятий.

Важное место в обучении и воспитании студентов высших учебных заведений занимают семинарские занятия.

Семинары по всем гуманитарным наукам, в том числе и по «Истории физической культуры», выполняют познавательную, воспитательную и

контрольную функции. Познавательная функция семинара заключается в том, что здесь знания, полученные студентами на лекции и в результате самостоятельной работы, закрепляются, углубляются, приобретают более осмысленное и прочное содержание. Воспитательная функция вытекает из познавательной, поскольку семинары способствуют превращению знаний в твердые личные убеждения студентов, помогают преподавателю изучить их мнения и интересы, устраняя при этом ошибочные взгляды, нездоровые настроения. Семинару свойственна и функция контроля над содержанием, глубиной и систематичностью самостоятельной работы студентов. Именно на семинаре преподаватель имеет возможность анализировать и оценивать уровень работы группы в целом и каждого студента в отдельности.

В практике проведения семинаров по дисциплине «ИФК» сложился ряд видов. К ним относятся:

- развернутая беседа на основе заранее врученного студентам плана семинарского занятия;
- семинар - диспут;
- семинар - «пресс-конференция»;
- семинар - «круглый стол».

Опыт показывает, что каждый из перечисленных видов содержит в себе сильные и слабые стороны и имеет право на существование. Все они в большей или меньшей степени связаны между собой и нередко переходят друг в друга. Остановимся на некоторых из них подробнее.

Рассмотрим особенности проведения семинаров «развернутая беседа» и «пресс-конференция».

Наиболее распространенным видом проведения семинарских занятий является развернутая беседа. Данный вид предполагает подготовку всех студентов по всем вопросам семинара с единым для всей группы перечнем рекомендуемой литературы, выступления студентов (по их желанию или по вызову преподавателя), обсуждение выступлений, выступление и заключение преподавателя по отдельным вопросам и семинару в целом.

Развернутая беседа позволяет вовлечь в обсуждение поставленных вопросов максимум студентов, разумеется, при использовании всего арсенала средств их активизации, постановку хорошо продуманных, четко сформулированных дополнительных вопросов к выступающему и всей группе, умелую концентрацию внимания студентов на слабых и сильных сторонах выступлений товарищей, своевременное акцентирование интересов студентов на новых моментах, возникающих в процессе обсуждения темы.

Развернутая беседа на основе подготовки всей учебной группы по каждому пункту плана семинара не исключает возможности заслушивания сообщений отдельных выступающих, получивших от преподавателя предварительное задание по теме или иным дополнительным вопросам. К ним относятся выступления, касающиеся связи одной темы, либо с новейшими общественно-политическими событиями внутреннего и международного характера, различными явлениями из жизни данной республики, области, района, либо с профилем учебного заведения, либо с появившимися по этим

вопросам интересными статьями, книгами. Но во всех этих случаях подобные сообщения выступают не в качестве основы для обсуждения, а только дополнением к обсуждению стоящих в плане вопросов.

Семинар - «пресс-конференция». Суть данного метода заключается в создании проблемной ситуации или нескольких проблемных ситуаций, выход из которых должен быть найден участниками «пресс-конференции» путем дискуссии, полемики.

Цель данного метода состоит в том, чтобы способствовать приобретению студентами навыков ведения теоретической и политической дискуссии по наиболее сложным и острым проблемам учебной дисциплины, развитию экономического мышления, смелости и самостоятельности в суждениях.

С организационной точки зрения «пресс-конференция» включает в себя, по крайней мере, следующие мероприятия:

- определение темы «пресс-конференции»;
- разделение учебной группы на подгруппы, одна из которых должна быть готова к выполнению роли проводящих «пресс-конференцию», отвечающих на вопросы представителей «прессы», а другая - к выполнению роли представителей средств массовой информации;
- выделение ведущего «пресс-конференции» из числа студентов, а также специалистов по теме или иным проблемам знаний;
- подготовка помещения (подгруппы должны сидеть друг против друга);
- оказание помощи студентам в подготовке вопросов для их постановки перед теми, кто проводит «пресс-конференцию».

Качество семинарских занятий повышается, если на них используются в меру и по существу наглядные пособия и технические средства.

## Методика проведения экзамена

Изучение учебной дисциплины «История физической культуры» заканчивается экзаменом. Экзамены в учебных группах проводятся, как правило, в период экзаменационных сессий, допускается их проведение в течение семестра по окончании изучения дисциплины.

К экзамену допускаются студенты, выполнившие все требования учебной программы. Заведующий кафедрой по представлению преподавателя, ведущего занятия в группе, может освобождать от сдачи экзамена или зачета наиболее успевающих студентов, показывающих отличные знания по результатам текущего контроля, в том числе и рейтингового контроля, с выставлением им оценки «отлично».

Экзамены принимаются лицами, которым разрешено чтение лекций на отделении. Во время экзамена по экономике студенты могут пользоваться учебными программами, справочниками, таблицами и другими пособиями, перечень которых утверждается заведующим кафедрой.

Результаты текущего и итогового контроля успеваемости студентов определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»,

«неудовлетворительно». Положительная оценка («отлично», «хорошо», «удовлетворительно») заносится в экзаменационную ведомость и зачетную книжку. Оценка «неудовлетворительно» проставляется только в экзаменационную ведомость.

Методика непосредственной подготовки к экзамену включает в себя разработку билетов.

При научном обосновании содержания вопросов, вносимых в экзаменационные билеты, необходимо учитывать то, чтобы подготовка экзаменующихся к ответу на вопросы, поставленные в билете, не свелась к малополезному заучиванию определенной совокупности теоретических положений, а к выработке навыков и умений по раскрытию проблем в сфере общественных отношений и нахождению путей для их разрешения, а также определению способности экзаменующегося к самостоятельной оценке и анализу проблем, умению думать, говорить откровенно, отстаивая свою точку зрения.

На учебную группу целесообразно подготовить 25 - 30 билетов. Во всяком случае, количество билетов должно быть больше числа экзаменующихся. В каждом билете должно быть 2 - 3 вопроса. Методика проведения экзамена определяет, чтобы в аудитории находилось не более пяти экзаменующихся. Время, отведенное на подготовку к ответу, не должно превышать 30 минут.

Основная задача преподавателя во время экзамена - предъявлять к экзаменующимся высокую требовательность и объективно оценивать их ответы. Оценки, выставленные экзаменатором, пересмотру не подлежат.

В качестве методических рекомендаций преподавателю следует обратить внимание на следующее:

- атмосфера на экзамене должна быть доброжелательной, не нервозной;
- стиль общения с экзаменующимся должен быть спокойным, ровным, доверительным;
- не обнаруживать своего превосходства над студентами, не высмеивать их
- ответы и не оскорблять студентов едкими замечаниями по их ответам;
- не требовать формального соблюдения дисциплины на экзамене, а стремиться поддерживать непринужденную обстановку доверия и вежливости;
- быть предельно справедливым и принципиальным, чутким к экзаменующемуся, поддерживать у него хорошее настроение и не подавлять его грубыми замечаниями.

## Организация тестирования

Тестирование - это самая эффективная форма проверки и самопроверки знаний по истории. Тест - это игра, достаточно увлекательная и познавательная. Отвечая на вопросы тестов, можно узнать много нового для себя и оценить свои

собственные знания. Использование такого вида работы, как тестирование, поможет совершить невозможное - осуществить тотальный опрос по различным темам курса и превратить этот процесс не в «шоковую терапию» экзамена, а в интересную игру. Тесты составлены так, что они охватывают все темы, изучаемого курса истории физической культуры и спорта. Их можно использовать как итоговое тестирование вместо экзаменационных билетов.

Вопросы тестов могут быть использованы для организации тестирования в ходе обучения. Вопросы тестов могут быть использованы для организации тестирования в ходе обучения. Например, после изучения какой-либо темы студентам предлагается выбрать правильные ответы в соответствующих теме вопросах. На некоторые вопросы может быть до четырех правильных ответов. Если тестирование проводиться в группе, то оно должно быть обязательным для всех студентов как один из видов контрольной работы.

Тесты могут использоваться для самопроверки знаний или как домашнее задание с последующим разбором неправильных ответов.

**Методические указания для студентов по самостоятельной работе.**

Учебная дисциплина «История физической культуры» (ИФК) изучает происхождение, закономерности и специфические принципы развития физической культуры и спорта. История физической культуры и спорта включает в себя такие взаимосвязанные между собой направления, как история систем физического воспитания, история ведущих идей, фактов, категорий и понятий в области физической культуры, история методов, форм организации и средств физического воспитания, история спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, история физкультурного образования.

В процессе формирования предмет ИФК вобрал в себя знания из гражданской и военной истории, истории педагогики, культуры, медицины, теории и методики физического воспитания, спортивно-педагогических и медико-биологических дисциплин и др. Это обстоятельство, с одной стороны, свидетельствует тому, что ИФК неразрывно связана с названными дисциплинами, с другой, - что по своей сути она должна выполнять интегрирующую функцию в системе учебных дисциплин факультетов физической культуры.

ИФК накопила огромный объем информации, который практически невозможно включить в рамки одного учебника по этой дисциплине. Поэтому курс целесообразно сконцентрировать на изучении исторических аспектов основных систем физического воспитания и спорта, так как именно отражают целевые установки этого курса, т. е. его направленность на изучение закономерностей - общих принципов физического воспитания и спорта. Это в первую очередь воспитание положительных личностных качеств в процессе физического воспитания, необходимость физического воспитания при подготовке людей к трудовой и военной деятельности, использование физических упражнений как незаменимого средства оздоровления человека. Все эти закономерности зарождались, совершенствовались, преобразовывались и использовались на протяжении столетий в зависимости от

реальных исторических условий. Таким образом, системы физического воспитания - наиболее важные, социально значимые явления в области физического воспитания и спорта. Вместе с тем знание истории тех или иных систем физического воспитания и спорта создает более целостное представление о них при изучении курсов теории и методики физического воспитания, спортивно-педагогических и медико-биологических дисциплин. Например, известная стойка на лопатках («березка») в системе йоги трактуется шире, чем в отечественной методике физического воспитания. Выполнение этой асаны используется в оздоровительных и лечебных целях. Таким образом, древние подходы к выполнению физических упражнений часто требуют нового осмысления и, наоборот, современные уходят своими корнями в далекое прошлое.

При изучении ИФК возникает вопрос: какую форму организации физической культуры и спорта можно считать системой (элементарной или, напротив, высокоразвитой)? При этом можно утверждать, что система должна отвечать следующим требованиям:

1) быть таким социально значимым явлением, которое охватывало бы значительные массы людей; организационная мощь системы зависит, прежде всего, от степени участия в ней государства и общественных организаций;
2) оказывать целенаправленное и регулярное воздействие на физическое развитие и подготовку людей;
3) иметь определенную цель и включать в себя ряд основополагающих частей, отражающих ее закономерности.

В задачу предмета ИФК входит не только накопление и описание фактов из области физической культуры, но и их интерпретация. Ведущий метод познания истории физической культуры и спорта - исторический и ее правомерно рассматривать как отрасль исторической науки. Специфика ИФК заключается в том, что она находится на стыке двух наук - истории и физической культуры. Объектом науки истории в данном случае является физическая культура.

ИФК опирается на различные источники: официальные документы правительственных и неправительственных организаций, архивные материалы, летописи, письменные источники (книги, журналы, газеты и др.), археологические и этнографические данные, памятники изобразительного искусства, кино-, фотоматериалы.

Значение предмета ИФК состоит, прежде всего, в выявлении истоков и сохранении мировой и национальной культур - физическая культура, как известно, есть часть общей культуры. Например, видеть в кулачных и палочных боях древних руссов признаки дикости и некультурности нелепо и неверно, если не знать об исторических фактах, говорящих, что суровая необходимость такой вот своеобразной закалки объясняется тем, что Древняя Русь вела многочисленные войны за свою национальную независимость от внешних врагов.

Знание ИФК очень важно при подготовке квалифицированных физкультурных кадров. Ее изучение способствует расширению общего

кругозора специалистов, их эрудиции, активизации творческого мышления, повышает теоретический уровень и обогащает опытом прошлого. Знание ИФК помогает лучше понять процессы, происходящие в физкультурном движении в настоящее время, позволяет предвидеть тенденции его развития, прогнозировать его будущее.

По своей структуре курс ИФК состоит из трех частей: истории физической культуры и спорта в зарубежных странах, истории отечественной физической культуры и спорта, истории международного спортивного движения.

При написании студентами рефератов, контрольных работ необходимо опираться на работы ведущих специалистов страны в области истории, социологии, управления и теории физической культуры и спорта - С.И.Гуськова, Ю.Д.Железняка, Н.А.Карпушко, В.В.Кузина, Л.И.Лубышевой, Л.П.Матвеева, Н.Ю.Мельниковой, В.С.Родиченко, В.В.Столбова, В.И.Столярова, А.Б.Суника, Л.А.Финогеновой и других.

## Методические рекомендации студенту к написанию реферата

В ходе изучения дисциплины «История физической культуры » студенты пишут реферативные работы, что является одним из видов самостоятельной работы.

При условии, что тема будет раскрыта, объем реферата должен составлять не менее 12-15 страниц печатного текста. Время озвучивания реферата должно занимать не более 15 минут. Работа, дословно списанная с какого-либо учебного пособия или другого источника, не засчитывается и возвращается для переработки.

Реферат по ИФК должны содержать план с указанием страниц. План должен иметь следующие разделы:

1) Введение, в котором необходимо обосновать выбранную тему, показать ее актуальность, значимость, изученность, установить цели и задачи работы.

2) 2-3 главы (раздела), в которых раскрывается содержание выбранной темы. Непременным условием положительной оценки работы является адаптация описываемых фактов, процессов, явлений применительно к сегодняшнему дню, региону, области.

3) Заключение, содержащее выводы, соответствующие целям работы, обозначенным во введении.

В конце работы необходимо представить список используемой литературы, правильно указав выходные данные публикаций (не менее 5).

При написании текста нужно следить за логикой изложения, не допуская повторов, правильно и полно раскрывать все определенные планом вопросы. Цитаты, фактический и статистический материалы должны иметь ссылки на источники, которые можно разместить внизу страницы, в контексте, в конце главы (раздела) или в конце реферата, контрольной работы по усмотрению автора. Титульный лист работы должен быть правильно и аккуратно

оформлен. Допускается выполнение реферата, контрольной работы в рукописном варианте на листах формата школьной тетради, а также отпечатанном или принтере компьютера.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий имеется специализированные аудитории, оборудованные мультимедийным проектором.

| **Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы** | **Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы** | **Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа** |
|---|---|---|
| Аудитория № 419 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 60; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.<br>Перечень технических средств обучения: ноутбук ASUS M51Ta ZM80/4gb/320 gb/dvd-sm,<br>проектор Optoma EX762 progector (стационарный),<br>доска Inteactivy 1280 с антибликовым покрытием; | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine;<br>Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal |

| | | |
|---|---|---|
| | | License; |
| Аудитория № 410 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная300*100см. | ПО отсутствует |
| Аудитория № 411 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная 300*130 см. | ПО отсутствует |
| Аудитория № 412 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 60; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. | ПО отсутствует |

**Лицензионное программное обеспечение**

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## КЕЙС-ЗАДАНИЯ

### Блок № 1 «Воспоминания из прошлого олимпийских чемпионов»

### Кейс № 1 «Олимпийский победитель»

***Прочтите отрывок из воспоминаний олимпийского победителя***: *« Когда Сандекс передал судьям мои фигуры, они единогласно заявили, что одна из четырех фигур невыполнима или в рисунке имеется какая-нибудь ошибка. Но Сандекс подтвердил, что она будет исполнена в точности по чертежу; это была та самая фигура, над которой я только мучился.*

*Так оно и вышло: все четыре мои фигуры были исполнены на зеркальной ледяной поверхности совершенно точно…*

*Когда я выступил в этом соревновании, то с гордостью чувствовал себя победителем своей родины и знал, что здесь уже никакие судейские комбинации не смогут украсть у меня победу. Судьям не осталось другого выхода, как поставить меня единогласно на первое место».*

**Задания:**

**1**. Назовите автора данного фрагмента.
**2.** О победе на каких Олимпийских играх идет речь в данном фрагменте?

### Кейс № 2 «Олимпийский победитель»

Прочтите ***отрывок из воспоминаний олимпийского чемпиона:***: *«Начинаю упражнение, держась за ручку. Другая опора – тело коня. Со старта делаю полный круг двумя ногами после резкого поворота оказываюсь в таком положении, что обе ручки коня за моей спиной. улавливаю гул одобрения, пробегающий по залу. это вливает новые силы, побуждает работать еще увереннее. ведь за те 15-17 секунд, что продлится мой выход, я выполню чуть ли не 20 следующих одно за другим движений. Мне удается, соблюдая равновесие, выполнить и один из самых сложных элементов – «круг двумя с полным поворотом». Впрочем, он не фигурировал ни у кого из зарубежных гимнастов. У нас же им владеет больше половины команды.*

*«Не подвел, Виктор» - шепчут товарищи по шеренге. Что ж, сделал что мог! Да и они молодцы! По этому виду – конь с ручками – наша победа особенно убедительна. Я завоевал золотую медаль олимпийского чемпиона. Евгений Корольков и Грант Шагинян разделили второе и третье места и получат серебряные медали».*

**Задания:**

**1.** О каком олимпийском чемпионе идет речь в данном отрывке?
2. На каких Олимпийских играх одержал победу данный чемпион?

**Кейс № 3 «Олимпийский победитель»**

***Отрывок из сочинения известного олимпийского деятеля****: «Одним из самых трудных состязаний в моей жизни была встреча с олимпийской сборной США в Кортина де Ампеццо. особенно хорошо играл тогда вратарь американской команды Уиллард Айкола, который впоследствии по праву был признан лучшим вратарем турнира…*

*На торжественном закрытии Игр, перед построением, Уиллард разыскал меня и, пожав руку, сказал:*

*- Из всех голов, пропущенных мною на Играх, самый страшный был от вас. Страшный потому, что мне показалось, вы разгадали мои слабости. Я очень не люблю верхний левый угол. Он – как проклятье…*

*- Я не знал этого, - сказал я ему. – Я следил за вами все время и увидел, что даже у такого вратаря, как вы, есть свои слабости.*

*- О, тогда этот удар вдвойне ценен, - произнес Айкола. И добавил: - Да, когда знаешь наши вратарские слабости, становишься сильнее».*

**Задания:**

1. О каком спортивном выступлении идет речь в приведенном отрывке?
2. Назовите олимпийского чемпиона, о котором говориться в данном тексте?

**Кейс № 4 «Олимпийский победитель»**

Прочтите представленный отрывок из ***воспоминаний об одержанной олимпийской победе****: «Хорошая была игра. Долгое время ни нам, ни югославам не удавалось создать ощутимого перевеса. Темп был высокий.*

*Но постепенно инициатива перешла к нам. Сказался большой опыт. Развязка наступила на пятидесятой минуте. Мы атаковали. Последовала передача справа. Анатолий Исаев в высоком прыжке перехватил головой мяч и тут же перекинул его Анатолию Ильину, рванувшемуся к воротам. Тот также головой без промедления послал мяч в ворота.*

*Доли секунды заняло все это.*

*Гол. Счет 1:0! Впоследствии этот гол назвали золотым. Именно он принес нам золотые медали…*

*Мне как капитану команды выпала честь стоять на пьедестале почета, той ступеньке, под которой начертана большая цифра – «1».*

**Задания:**

1. Какое состязание описано в указанном отрывке?
2.Назовите олимпийского чемпиона, занявшего первое место в указанном состязании?

## Кейс № 5 «Олимпийский победитель»

***Ознакомьтесь с отрывком из мемуаров олимпийского чемпиона:*** *«В сумме я набрал 462,5 килограмма – новый мировой и олимпийский рекорд. Попадаю в объятья тренера, товарищей, все поздравляют с победой. Говорю: «Рано, друзья, у Шепарда еще одна попытка, две он использовал на 165 килограммов». Информатор просит установить 185 килограммов. В зале оживление. Присутствующие с огромным любопытством смотрят на сцену, где готовится к штурму железной горы американский атлет.*

*Я тоже смотрю на своего противника. У меня нет уверенности, что его попытка увенчается успехом. Но все же в глубине души проскальзывает: «А может быть…».*

*Американец принял стартовое положение, взялся за стальной стержень. Как медленно идет время, скорей бы начинал Мощное чудовищное усилие – и огромная тяжесть пошла вверх, вот она уже выше коленей, а скорость ее все нарастает. Сейчас он сделает присед, и штанга окажется на груди. Нет. Побоялся. Штанга падает с грохотом на помост. Шепард огорченный уходит со сцены.*

*Вот теперь я чемпион XYI Олимпийских игр».*

**Задания:**

1. Назовите чемпиона, о котором говорится в данном отрывке из воспоминаний.
2. Назовите Олимпиады, в которых данный олимпийский чемпион занял призовые места?

## Кейс № 6 «Древнегреческие Олимпийские игры»

**Прочитайте текст.**

*«Олимпийские игры были в Элладе национальными праздниками и объявлялись днями всемирного мира. С приближением олимпийских игр специальные послы направлялись во все греческие города, провозглашая «священное перемирие».*

**Задания:**

1. Что вкладывалось в смысл «священное перемирие»?
2. Кто мог принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх?

## Блок 2 Работа с текстами

### Кейс № 7 «Знаменитый деятель олимпийского движения»

**Прочитайте отрывок из произведения**: «*О СПОРТ! ТЫ - МИР! Ты устанавливаешь хорошие, добрые, дружественные отношения между народами. Ты - согласие. Ты сближаешь людей, жаждущих единства. Ты учишь разноязыкую, разноплеменную молодежь уважать друг друга. Ты - источник благородного, мирного, дружеского соревнования. Ты собираешь молодость - наше будущее, нашу надежду - под свои мирные знамена. О спорт! Ты - мир!»*

**Задания:**

1. Как называется данное произведение?
2. Кто является его автором, какой вклад он внес в развитие олимпийского движения?

https://www.rulit.me/books/oda-sportu-read-107135-1.html

### Кейс № 8 «Сочи-2014»

**Прочтите текст**. *Очередные, XXII по счету, зимние олимпийские игры проходили в российском городе Сочи с 7 по 23 февраля 2014 года.*

*По сравнению с предыдущими Играми 2010 года в Ванкувере количество соревнований по различным дисциплинам было увеличено на 12, в общей сложности было разыграно 98 комплектов медалей.*

*Весьма оригинально на сочинской олимпиаде была организована эстафета зимнего огня. В ходе своего путешествия олимпийский огонь побывал на дне самого глубокого озера мира – Байкале, на Эльбрусе и на северном полюсе. Кроме того олимпийский огонь отправляли даже в космос.*

*Больше всего медалей на Играх-2014 разыгрывалось в конькобежном спорте и лыжных гонках- по 12, в биатлоне -11, фристайле, горнолыжном спорте и сноуборде – по 10, шорт-треке – 8, фигурном катании -5, прыжках на лыжах с трамплина и санном спорте - 4, бобслее и лыжном двоеборье – 3, хоккее, скелетоне и керлинге – по 2 медали.*

*Впервые в ЗОИ, проходивших в Сочи, приняли участие 6 новых стран: Мальта, Парагвай, Восточный Тимор, Тонга и Зимбабве.*

*В итоге семнадцатидневной упорной борьбы на спортивных аренах в Сочи на первое место по количеству завоеванных медалей вышли хозяева Олимпиады – российские спортсмены, на втором месте – команда Норвегии, на третьем – Канады.*

**Задания:**

1. Назовите оригинальные моменты, связанные с Сочинской Олимпиадой?

2. Какие страны впервые приняли участие в XXII зимних Олимпийских играх?

3. Назовите российских спортсменов, отличившихся в Играх 2014 года?

## Кейс № 9 «Рио-де-Жанейро-2016»

**Прочтите текст**: «*…Игры XXXI Олимпиады (Олимпиада-2016, Рио-2016) проходили с 5 по 21 августа в Рио-де-Жанейро, Бразилия. Олимпийский футбольный турнир прошел также в других городах страны: Белу Оризонти, Бразилиа, Манаусе, Сальвадоре и Сан-Паулу. Это были первые Олимпийские игры, проходящие в Южной Америке.*

*На Олимпиаде разыгрывалось рекордное количество комплектов медалей (306) и приняло участие рекордное количество стран (206). По сравнению с предыдущими играми (Лондон-2012) к участникам добавились Косово и Южный Судан. Общее количество участников составило 11303 спортсмена. Больше всего медалей на Играх-2016 разыгрывалось в легкой атлетике – 47, плавании – 34, велоспорте и борьбе – по 18 комплектов.*

*В итоге семнадцатидневной упорной борьбы на спортивных аренах Рио-2016 на первое место по количеству завоеванных медалей вышли американцы, на втором месте Великобритания, третье место у Китая».*

*Сборная команда России завершила выступление в Рио-де-Жанейро на четвертом месте в НКЗ, завоевав 56 медалей (19 золотых, 18 серебряных, 19 бронзовых). Настоящий медальный прорыв для нашей сборной произошел в фехтовании. На Играх в Рио сборная России превзошла ожидания многочисленных болельщиков, выиграв семь медалей, из них 4 золотые. Отлично выступили наши спортсмены в борьбе, завоевав 9 медалей, в том числе 4 золотые. По две золотые медали из двух возможных спортсмены сборной России выиграли в синхронном плавании и художественной гимнастике…»*

**Задания:**

**1**. Какие виды спорта были впервые представлены на летних Олимпийских играх, проходивших в 2016 году в Рио-де-Жанейро?

**2**. В каких видах спорта российскими спортсменами были завоеваны золотые медали на летних олимпийских играх, проходившим в Рио-де-Жанейро в 2016 году?

**3**. Назовите самых титулованных спортсменов Игр в Рио - 2016?

## Кейс № 10 «Пхенчхан - 2018»

**Прочтите текст**: «*15 зимних спортивных дисциплин, объединённых в семь олимпийских видов спорта, были включены в программу ЗОИ-2018. Сюда вошли: три коньковые дисциплины – фигурное катание (5), конькобежный спорт (14) и шорт-трек (8); шесть лыжных видов – горнолыжный спорт (11), лыжные гонки (12), фристайл (10), лыжное*

*двоеборье (3), прыжки на лыжах с трамплина (4) и сноуборд (10); два бобслейных вида – бобслей (3) и скелетон (2); и четыре отдельных вида спорта: биатлон (11), керлинг (3), хоккей (2) и санный спорт (4).*

*Таким образом, общее количество дисциплин по сравнению с Сочи-2014 увеличилось на четыре дисциплины и составило 102.. Единственным видом спорта, в котором на ЗОИ соревнуются только мужчины осталось лыжное двоеборье.*

*XXIII ЗОИ проходили с 9 по 25 февраля 2018 года на олимпийских объектах, расположенных в уезде Пхёнчхан, Республика Корея. По количеству участников, широте программы и достигнутым результатам Игры-2018 превзошли все предыдущие ЗОИ. В борьбу за 102 комплекта медалей вступили 2952 спортсмена из 92 стран. Сразу шесть стран впервые приняли участие в ЗОИ: Республика Косово, Малайзия, Нигерия, Сингапур, Эквадор и Эритрея. После перерыва вновь выступили сборные Боливии, Ганы, Кении, Колумбии, КНДР, Мадагаскара, Пуэрто-Рико и ЮАР.*

*Российские спортсмены выступали в Пхёнчхане под нейтральным флагом при соблюдении определенный условий, выдвинутых МОК. В частности нашим спортсменам было запрещено использовать флаг и герб России во время соревнований, в том числе запрещено принимать флаг от болельщиков в случае победы. При этом в официальных протоколах наши участники были указаны как «олимпийские спортсмены из России» (OlympicAthletefromRussia).*

*Для нашей сборной самая неудачная зимняя Олимпиада в истории отечественного спорта запомнилась не только провалами, но и блестящими победами, которых, к сожалению, было не так много, как хотелось бы. Первым нашим призёром Игр-2018 стал 27-летний мастер шорт-трека выпускник смоленского училища олимпийского резерва Семён Елистратов, выигравший бронзовую медаль в соревнованиях на дистанции 1500 метров. А первое золото в копилку нашей сборной принесла пятнадцатилетняя фигуристка Алина Загитова из Ижевска. Серебряная медаль в этом виде программы также оказалась на счету нашей команды. Её завоевала 18-летняя москвичка Евгения Медведева. Российские хоккеисты в финале одержали победу над сборной Германии со счётом 4:3…»*

**Задания:**

1. Какие страны впервые приняли участие в XXIII зимних олимпийских играх, проходивших в 2018 году?
2. Отметьте отличительные особенности ЗОИ-2018 года?

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## КЕЙС-ЗАДАНИЯ

### Блок № 1 «Воспоминания из прошлого олимпийских чемпионов»

### Кейс № 1 «Олимпийский победитель»

***Прочтите отрывок из воспоминаний олимпийского победителя***: *« Когда Сандекс передал судьям мои фигуры, они единогласно заявили, что одна из четырех фигур невыполнима или в рисунке имеется какая-нибудь ошибка. Но Сандекс подтвердил, что она будет исполнена в точности по чертежу; это была та самая фигура, над которой я только мучился.*

*Так оно и вышло: все четыре мои фигуры были исполнены на зеркальной ледяной поверхности совершенно точно…*

*Когда я выступил в этом соревновании, то с гордостью чувствовал себя победителем своей родины и знал, что здесь уже никакие судейские комбинации не смогут украсть у меня победу. Судьям не осталось другого выхода, как поставить меня единогласно на первое место».*

**Задания:**

**1**. Назовите автора данного фрагмента.
**2.** О победе на каких Олимпийских играх идет речь в данном фрагменте?

### Кейс № 2 «Олимпийский победитель»

Прочтите ***отрывок из воспоминаний олимпийского чемпиона::*** *«Начинаю упражнение, держась за ручку. Другая опора – тело коня. Со старта делаю полный круг двумя ногами после резкого поворота оказываюсь в таком положении, что обе ручки коня за моей спиной. улавливаю гул одобрения, пробегающий по залу. это вливает новые силы, побуждает работать еще увереннее. ведь за те 15-17 секунд, что продлится мой выход, я выполню чуть ли не 20 следующих одно за другим движений. Мне удается, соблюдая равновесие, выполнить и один из самых сложных элементов – «круг двумя с полным поворотом». Впрочем, он не фигурировал ни у кого из зарубежных гимнастов. У нас же им владеет больше половины команды.*

*«Не подвел, Виктор» - шепчут товарищи по шеренге. Что ж, сделал что мог! Да и они молодцы! По этому виду – конь с ручками – наша победа особенно убедительна. Я завоевал золотую медаль олимпийского чемпиона. Евгений Корольков и Грант Шагинян разделили второе и третье места и получат серебряные медали».*

**Задания:**
**1.** О каком олимпийском чемпионе идет речь в данном отрывке?

2. На каких Олимпийских играх одержал победу данный чемпион?

**Кейс № 3 «Олимпийский победитель»**

***Отрывок из сочинения известного олимпийского деятеля:*** *«Одним из самых трудных состязаний в моей жизни была встреча с олимпийской сборной США в Кортина де Ампеццо. особенно хорошо играл тогда вратарь американской команды Уиллард Айкола, который впоследствии по праву был признан лучшим вратарем турнира…*

*На торжественном закрытии Игр, перед построением, Уиллард разыскал меня и, пожав руку, сказал:*

*- Из всех голов, пропущенных мною на Играх, самый страшный был от вас. Страшный потому, что мне показалось, вы разгадали мои слабости. Я очень не люблю верхний левый угол. Он – как проклятье…*

*- Я не знал этого, - сказал я ему. – Я следил за вами все время и увидел, что даже у такого вратаря, как вы, есть свои слабости.*

*- О, тогда этот удар вдвойне ценен, - произнес Айкола. И добавил: - Да, когда знаешь наши вратарские слабости, становишься сильнее».*

**Задания:**

1. О каком спортивном выступлении идет речь в приведенном отрывке?
2. Назовите олимпийского чемпиона, о котором говориться в данном тексте?

**Кейс № 4 «Олимпийский победитель»**

Прочтите представленный отрывок из ***воспоминаний об одержанной олимпийской победе:*** *«Хорошая была игра. Долгое время ни нам, ни югославам не удавалось создать ощутимого перевеса. Темп был высокий.*

*Но постепенно инициатива перешла к нам. Сказался большой опыт. Развязка наступила на пятидесятой минуте. Мы атаковали. Последовала передача справа. Анатолий Исаев в высоком прыжке перехватил головой мяч и тут же перекинул его Анатолию Ильину, рванувшемуся к воротам. Тот также головой без промедления послал мяч в ворота.*

*Доли секунды заняло все это.*

*Гол. Счет 1:0! Впоследствии этот гол назвали золотым. Именно он принес нам золотые медали…*

*Мне как капитану команды выпала честь стоять на пьедестале почета, той ступеньке, под которой начертана большая цифра – «1».*

**Задания:**

1. Какое состязание описано в указанном отрывке?
2.Назовите олимпийского чемпиона, занявшего первое место в указанном состязании?

**Кейс № 5 «Олимпийский победитель»**

***Ознакомьтесь с отрывком из мемуаров олимпийского чемпиона:*** *«В сумме я набрал 462,5 килограмма – новый мировой и олимпийский рекорд. Попадаю в объятья тренера, товарищей, все поздравляют с победой. Говорю: «Рано, друзья, у Шепарда еще одна попытка, две он использовал на 165 килограммов». Информатор просит установить 185 килограммов. В зале оживление. Присутствующие с огромным любопытством смотрят на сцену, где готовится к штурму железной горы американский атлет.*

*Я тоже смотрю на своего противника. У меня нет уверенности, что его попытка увенчается успехом. Но все же в глубине души проскальзывает: «А может быть…».*

*Американец принял стартовое положение, взялся за стальной стержень. Как медленно идет время, скорей бы начинал Мощное чудовищное усилие – и огромная тяжесть пошла вверх, вот она уже выше коленей, а скорость ее все нарастает. Сейчас он сделает присед, и штанга окажется на груди. Нет. Побоялся. Штанга падает с грохотом на помост. Шепард огорченный уходит со сцены.*

*Вот теперь я чемпион XYI Олимпийских игр».*

**Задания:**

1. Назовите чемпиона, о котором говорится в данном отрывке из воспоминаний.
2. Назовите Олимпиады, в которых данный олимпийский чемпион занял призовые места?

**Кейс № 6 «Древнегреческие Олимпийские игры»**

**Прочитайте текст.**

*«Олимпийские игры были в Элладе национальными праздниками и объявлялись днями всемирного мира. С приближением олимпийских игр специальные послы направлялись во все греческие города, провозглашая «священное перемирие».*

**Задания:**

1. Что вкладывалось в смысл «священное перемирие»?
2. Кто мог принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх?

**Блок 2 Работа с текстами**

## Кейс № 7 «Знаменитый деятель олимпийского движения»

**Прочитайте отрывок из произведения**: «*О СПОРТ! ТЫ - МИР! Ты устанавливаешь хорошие, добрые, дружественные отношения между народами. Ты - согласие. Ты сближаешь людей, жаждущих единства. Ты учишь разноязыкую, разноплеменную молодежь уважать друг друга. Ты - источник благородного, мирного, дружеского соревнования. Ты собираешь молодость - наше будущее, нашу надежду - под свои мирные знамена. О спорт! Ты - мир!»*

**Задания:**

1. Как называется данное произведение?
2. Кто является его автором, какой вклад он внес в развитие олимпийского движения?

https://www.rulit.me/books/oda-sportu-read-107135-1.html

## Кейс № 8 «Сочи-2014»

**Прочтите текст**. *Очередные, XXII по счету, зимние олимпийские игры проходили в российском городе Сочи с 7 по 23 февраля 2014 года.*

*По сравнению с предыдущими Играми 2010 года в Ванкувере количество соревнований по различным дисциплинам было увеличено на 12, в общей сложности было разыграно 98 комплектов медалей.*

*Весьма оригинально на сочинской олимпиаде была организована эстафета зимнего огня. В ходе своего путешествия олимпийский огонь побывал на дне самого глубокого озера мира – Байкале, на Эльбрусе и на северном полюсе. Кроме того олимпийский огонь отправляли даже в космос.*

*Больше всего медалей на Играх-2014 разыгрывалось в конькобежном спорте и лыжных гонках- по 12, в биатлоне -11, фристайле, горнолыжном спорте и сноуборде – по 10, шорт-треке – 8, фигурном катании -5, прыжках на лыжах с трамплина и санном спорте - 4, бобслее и лыжном двоеборье – 3, хоккее, скелетоне и керлинге – по 2 медали.*

*Впервые в ЗОИ, проходивших в Сочи, приняли участие 6 новых стран: Мальта, Парагвай, Восточный Тимор, Тонга и Зимбабве.*

*В итоге семнадцатидневной упорной борьбы на спортивных аренах в Сочи на первое место по количеству завоеванных медалей вышли хозяева Олимпиады – российские спортсмены, на втором месте – команда Норвегии, на третьем – Канады.*

**Задания:**

1. Назовите оригинальные моменты, связанные с Сочинской Олимпиадой?
2. Какие страны впервые приняли участие в XXII зимних Олимпийских играх?

3. Назовите российских спортсменов, отличившихся в Играх 2014 года?

## Кейс № 9 «Рио-де-Жанейро-2016»

**Прочтите текст**: «*…Игры XXXI Олимпиады (Олимпиада-2016, Рио-2016) проходили с 5 по 21 августа в Рио-де-Жанейро, Бразилия. Олимпийский футбольный турнир прошел также в других городах страны: Белу Оризонти, Бразилиа, Манаусе, Сальвадоре и Сан-Паулу. Это были первые Олимпийские игры, проходящие в Южной Америке.*

*На Олимпиаде разыгрывалось рекордное количество комплектов медалей (306) и приняло участие рекордное количество стран (206). По сравнению с предыдущими играми (Лондон-2012) к участникам добавились Косово и Южный Судан. Общее количество участников составило 11303 спортсмена. Больше всего медалей на Играх-2016 разыгрывалось в легкой атлетике – 47, плавании – 34, велоспорте и борьбе – по 18 комплектов.*

*В итоге семнадцатидневной упорной борьбы на спортивных аренах Рио-2016 на первое место по количеству завоеванных медалей вышли американцы, на втором месте Великобритания, третье место у Китая».*

*Сборная команда России завершила выступление в Рио-де-Жанейро на четвертом месте в НКЗ, завоевав 56 медалей (19 золотых, 18 серебряных, 19 бронзовых). Настоящий медальный прорыв для нашей сборной произошел в фехтовании. На Играх в Рио сборная России превзошла ожидания многочисленных болельщиков, выиграв семь медалей, из них 4 золотые. Отлично выступили наши спортсмены в борьбе, завоевав 9 медалей, в том числе 4 золотые. По две золотые медали из двух возможных спортсмены сборной России выиграли в синхронном плавании и художественной гимнастике…»*

**Задания:**

**1**. Какие виды спорта были впервые представлены на летних Олимпийских играх, проходивших в 2016 году в Рио-де-Жанейро?

**2**. В каких видах спорта российскими спортсменами были завоеваны золотые медали на летних олимпийских играх, проходившим в Рио-де-Жанейро в 2016 году?

**3**. Назовите самых титулованных спортсменов Игр в Рио - 2016?

## Кейс № 10 «Пхенчхан - 2018»

**Прочтите текст**: «*15 зимних спортивных дисциплин, объединённых в семь олимпийских видов спорта, были включены в программу ЗОИ-2018. Сюда вошли: три коньковые дисциплины – фигурное катание (5), конькобежный спорт (14) и шорт-трек (8); шесть лыжных видов – горнолыжный спорт (11), лыжные гонки (12), фристайл (10), лыжное двоеборье (3), прыжки на лыжах с трамплина (4) и сноуборд (10); два*

*бобслейных вида - бобслей (3) и скелетон (2); и четыре отдельных вида спорта: биатлон (11), керлинг (3), хоккей (2) и санный спорт (4),*

*Таким образом, общее количество дисциплин по сравнению с Сочи-2014 увеличилось на четыре дисциплины и составило 102.. Единственным видом спорта, в котором на ЗОИ соревнуются только мужчины осталось лыжное двоеборье.*

*XXIII ЗОИ проходили с 9 по 25 февраля 2018 года на олимпийских объектах, расположенных в уезде Пхёнчхан, Республика Корея, По количеству участников, широте программы и достигнутым результатам Игры-2018 превзошли все предыдущие ЗОИ. В борьбу за 102 комплекта медалей вступили 2952 спортсмена из 92 стран. Сразу шесть стран впервые приняли участие в ЗОИ: Республика Косово, Малайзия, Нигерия, Сингапур, Эквадор и Эритрея. После перерыва вновь выступили сборные Боливии, Ганы, Кении, Колумбии, КНДР, Мадагаскара, Пуэрто-Рико и ЮАР.*

*Российские спортсмены выступали в Пхёнчхане под нейтральным флагом при соблюдении определенный условий, выдвинутых МОК. В частности нашим спортсменам было запрещено использовать флаг и герб России во время соревнований, в том числе запрещено принимать флаг от болельщиков в случае победы. При этом в официальных протоколах наши участники были указаны как «олимпийские спортсмены из России» (OlympicAthletefromRussia).*

*Для нашей сборной самая неудачная зимняя Олимпиада в истории отечественного спорта запомнилась не только провалами, но и блестящими победами, которых, к сожалению, было не так много, как хотелось бы. Первым нашим призёром Игр-2018 стал 27-летний мастер шорт-трека выпускник смоленского училища олимпийского резерва Семён Елистратов, выигравший бронзовую медаль в соревнованиях на дистанции 1500 метров. А первое золото в копилку нашей сборной принесла пятнадцатилетняя фигуристка Алина Загитова из Ижевска. Серебряная медаль в этом виде программы также оказалась на счету нашей команды. Её завоевала 18-летняя москвичка Евгения Медведева. Российские хоккеисты в финале одержали победу над сборной Германии со счётом 4:3...»*

**Задания:**

1. Какие страны впервые приняли участие в XXIII зимних олимпийских играх, проходивших в 2018 году?
2. Отметьте отличительные особенности ЗОИ-2018 года?

Согласовано:

Ответственный за ОПОП _____ Антипенкова И.В.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«28» 05 2026 г.
протокол № 10
Заведующий кафедрой Т.М. Булкова

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки:49.03.01 «Физическая культура»**

***Направленность (профиль программы): «Физкультурно-оздоровительные технологии»***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения заочная
Курс – 3, 4
Семестр – 6, 7, 8
Итоговая форма контроля – зачёт (6 семестр),
экзамен (7, 8 семестры)

Рабочую программу разработали:
Булкова Т.М., к.п.н., доцент
Кондрашенкова А.В., ст. преподаватель

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…… 3
   1.1. Выписка из ФГОС 3++……... 3
   1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины…… 3
2. Результаты обучения по дисциплине……..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП……... 9
4. Объем дисциплины и виды учебной работы…… 10
5. Содержание дисциплины……... 10
   5.1. Количество часов по видам занятий……... 10
   5.2. Содержание дисциплины по видам занятий……. 12
      5.2.1. Содержание лекционных занятий…….. 12
      5.2.2. Содержание практических занятий…… 18
6. Самостоятельная работа студентов…….. 24
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации…….. 29
   7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины…….. 29
   7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы……. 34
      7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля…… 34
      7.2.2. Тестовые задания по дисциплине……. 34
      7.2.3. Вопросы к зачету (экзамену)…….. 43
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины…….. 48
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины…… 49
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…….. 49
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…….. 50
12. ПРИЛОЖЕНИЕ……... 52

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Выписка из ФГОС 3++

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 – Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 – Физическая культура и спорт (в сфере воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

*Типы профессиональных задач:*

- рекреационные;
- научно-исследовательские;
- педагогические;
- организационно-методические
- организационно-управленческие

*Профессиональные стандарты* **(ПС)***:*

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых **(ПДО);**

- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта **(ИМД);**

- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта **(РО).**

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по блоку 2 дисциплины «Теория и методика физической культуры» составляет не более 50 % от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию данного блока.

## 1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Теория и методика физической культуры» реализуется в рамках обязательной части Блока 1 учебного плана, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.03.01 – «Физическая культура».

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «Теория и методика физической культуры» состоит из трех самостоятельных разделов:

1. Общие основы теории и методики физической культуры.
2. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры в различные периоды жизни человека
3. Теория и методика спорта.

В первом разделе раскрываются:

- история становления общей теории и методики физической культуры;
- понятийный аппарат теории физической культуры;
- научно-методические, программно-нормативные основы системы физического воспитания;
- системапринципов, средств, методов и форм физического воспитания;

- основы обучения двигательным действиям.

Во втором разделе рассматриваются особенности направленного использования физической культуры в различные периоды жизни человека:

- теоретико-методические положения занятий физическими упражнениями детей дошкольного и школьного возраста, студентов и взрослых людей.

В третьем разделе дается характеристика спорта как составной части физической культуры:

- спорт в системе физической культуры;
- сущность спортивной тренировки (цель, задачи, средства, общие и специальные принципы);
- подготовка спортсмена в процессе тренировки;
- построение спортивной тренировки спортсмена;
- планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов.

Учебный процесс по дисциплине «Теория и методика физической культуры» осуществляется на аудиторных занятиях в форме лекций и микролекций, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, составление документов планирования по физической культуре в общеобразовательной школе, подготовка к прохождению педагогической практики в общеобразовательной школе.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом:

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-2 – способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;

ОПК-10 – способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта;

ОПК-14 – способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса;

ПК-4 – способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов;

ПК-5 – способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по ее совершенствованию;

ПК-10 – способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования, целевые | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>А/02.6 Организация досуговой деятельности учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы.<br>А/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.<br>ПС «Специалист по инструкторской и | ОПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| результаты и параметры применяемых нагрузок, методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования, основные и дополнительные формы занятий, документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах<br>характеристику современных программ по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, их структуру и содержание<br>**Уметь:**<br>планировать тренировочный процесс на разных стадиях и этапах, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;<br>самостоятельно определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и методов, устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени;<br>разрабатывать документы планирования по предмету физическая культура на основе примерныхосновных общеобразовательных программ (годовой и календарно- тематический планы, конспекты занятий) с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, ;<br>осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе.<br>**Иметь опыт:**<br>применения общетеоретических знаний, методических (технологических), в том числе инновационных при разработке документов планирования тренировочного и образовательного процессов, активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени | методической работе в области физической культуры и спорта»<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения.<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения.<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся. | |
| **Знает:**<br>значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации»», «спортивная ориентация», понимает разницу между ними; | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>A/01.6 Организация деятельности учащихся, направленная на освоение дополнительной общеобразовательной программы | ОПК-2 |

| | | |
|---|---|---|
| критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы);<br>о сложности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности;<br>об особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;<br>об особенностях планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов<br>**Умеет:**<br>ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации.<br>**Имеет опыт:**<br>обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий на разных этапах тренировочного процесса, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации. | ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся. | |
| **Знает:**<br>- характеристику различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности;<br>- принципы и приемы представления общеобразовательной программы;<br>- технику и приемы вовлечения в деятельность, мотивацию к освоению избранного вида деятельности (избранной образовательной программы) обучающихся различного возраста;<br>- основы методики воспитательной работы и основные принципы деятельностного подхода при обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.<br>**Умеет:**<br>- осуществлять воспитательную деятельность при организации | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.<br><br>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения. | ОПК-10 |

| | | |
|---|---|---|
| учебного процесса по общеобразовательной программе;<br>- владеть методами воспитания детей различного возраста в процессе уроков физической культуры;<br>- устанавливать педагогически обоснованные формы и методы взаимоотношений с обучающимися, создавать педагогические условия для формирования на учебных занятиях благоприятного психологического климата.<br>**Имеет опыт:**<br>- регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды;<br>- постановки воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера<br>- проведения учебных занятий по учебным образовательным программам | | |
| **Знает:**<br>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;- систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту;- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;- требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;<br>**Умеет:**<br>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для | <u>ПС «Педагог дополнительного образования»</u><br>A/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.<br>C/03.6 Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности.<br><br><u>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»</u><br>F/08.6 Организационно-методическое сопровождение профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивных организаций, инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта | ОПК-14 |

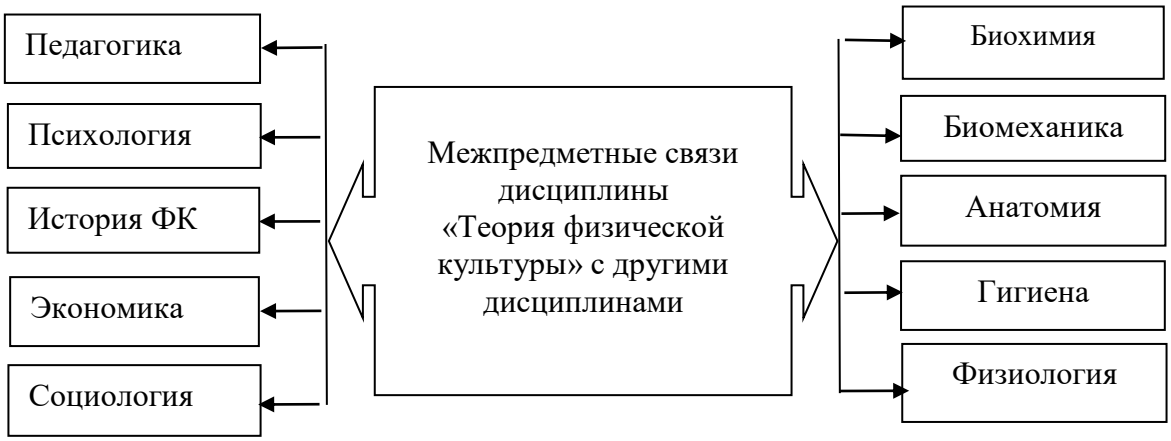
| | | |
|---|---|---|
| коррекции собственной деятельности;<br>**Имеет опыт:** применения профессиональных знаний методического характера в том числе, инновационных для обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процесса, их аргументации, проведения педагогического наблюдения и анализа проведения<br>занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС; | | |
| **Знает:**<br>классификацию средств физического воспитания;<br>характеристику методов развития физических качеств, обучения двигательным действиям, организации и воспитания занимающихся;<br>формы построения занятий в физическом воспитании, структуру и содержание урока физической культуры;<br>методические особенности физического воспитания различных категорий населения<br>**Умеет:**<br>объяснить различным слоям населения значение различных средств физического воспитания;<br>осуществлять подбор средств и методов, адекватных возрасту занимающихся<br>**Имеет опыт:**<br>применения средств, методов, приемов и форм обучения и воспитания на уроках физической культуры, в учебно-тренировочном процессе и физкультурно-оздоровительных занятиях различных слоев населения | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.<br>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения.<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения.<br>F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся. | ПК-4 |
| **Знает:**<br>Характеристику средств, методов, форм контроля результатов образовательной деятельности;<br>методику определения общей и двигательной плотности урока, их нормы и способы повышения;<br>методику определения интенсивности нагрузки на уроке;<br>методику проведения педагогического | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.<br>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>F/02.6 Планирование и методическое | ПК-5 |

| | | |
|---|---|---|
| анализа;<br>методику оценки физической подготовленности занимающихся разных возрастных групп.<br>**Умеет:**<br>проводить хронометрирование, пульсометрию и педагогический анализ урока физической культуры (физкультурного и учебно-тренировочного занятий);<br>осуществлять контроль физической подготовленности и применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических способностей<br>**Имеет опыт:**<br>осуществления педагогического контроля за деятельностью учителя физической культуры;<br>оценивания результатов освоения образовательной деятельности;<br>оценки и контроля физических способностей и функционального состояния обучающихся, техники выполнения физических упражнений. | сопровождение физической подготовки и физического развития населения.<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения. | |
| **Знает:**<br>теоретико-методические основы обучения двигательным действиям;<br>технику безопасности на занятиях по физическому воспитанию;<br>особенности организации и проведения занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений;<br>**Умеет:**<br>обучать технике двигательных действий по различным разделам программы: гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке<br>**Имеет опыт:**<br>проведения занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.<br>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий. | ПК-10 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина теория и методика физической культуры относится к обязательной части Б1.О.18. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 и 4 курсах по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля: зачет, экзамен. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: анатомия человека, физиология, биомеханика двигательной

деятельности, биохимия человека, история физической культуры, педагогика, психология и социология (рис.1).




Дисциплина «Теория и методика физической культуры» является предшествующей для прохождения учебной и производственной практик, а также для освоения следующих дисциплин: «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Педагогика физической культуры», «Психология физической культуры».

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры» имеет трудоемкость, равную 8 зачетным единицам (288 часа)

**Распределение часов по видам учебной работы**

| Виды занятий | | Распределение часов по курсам и семестрам | | | Итого |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 3 курс | 4 курс | | |
| | | 6 с | 7 с | 8 с | |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **12** | **20** | **20** | **52** |
| Лекции | | 6 | 10 | 10 | 26 |
| Семинарские занятия | | 6 | 10 | 10 | 26 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | 4 | 9 | 9 | 22 |
| Самостоятельная работа | | 128 | 7 | 79 | 214 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **140** | **27** | **99** | **288** |
| | **ЗЕ** | **4** | **1** | **3** | **8** |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

Модуль 1. Общие основы теории физической культуры (88 часа)

Модуль 2. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры в различные периоды жизни человека (100 часов)

Модуль 3. Теория и методика спорта (78 часов)

| **Разделы, модули, темы** | **Виды учебных работ** | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Всего часов | Лекции | Семина-ры | Самос-тоят. работа |
| **Общие основы теории физической культуры (88 часов)** (6 семестр) | | | | |
| 1. Введение в ТФК. Характеристика основных | 26 | 2 | | 24 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| понятий. | | | | |
| 2. Система физического воспитания РФ * | 26 | 2* | | 24 |
| 3. Средства и методы физического воспитания* | 32 | 2* | | 30 |
| 4. Основы обучения двигательному действию | 30 | | 4 | 26 |
| 5. Формы физического воспитания | 26 | | 2 | 24 |
| **Итого:** | **140** | **6** | **6** | **128** |
| **Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры в различные периоды жизни человека (100 часов) (7 семестр)** | | | | |
| 6. Физическое воспитание детей дошкольного возраста* | 3 | 2* | | 1 |
| 7. Физическое воспитание детей школьного возраста * | 3 | 2* | | 1 |
| 8. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания в общеобразовательной школ | 2 | | 2 | - |
| 9. Система планирования работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе | 5 | | 4 | 1 |
| 10.Характеристика современных программ по физическому воспитанию в общеобразовательной школе | 2 | | 2 | - |
| 11.Педагогический контроль деятельности учителя физической культуры в общеобразовательной школе | 3 | | 2 | 1 |
| 12. Физическое воспитание студенческой молодежи* | 3 | 2* | | 1 |
| 13. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности * | 3 | 2* | | 1 |
| 14. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте * | 3 | 2* | | 1 |
| **Итого:** | **27** | **10** | **10** | **7** |
| **Теория и методика спорта (78 часов) 8 семестр** | | | | |
| 15. Спорт в системе физической культуры * | 6 | 2* | | 6 |
| 16. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной тренировки | 6 | 2 | | 6 |
| 17. Подготовка спортсмена в процессе тренировки | 6 | 2 | | 5 |
| 18. Основы построения спортивной тренировки * | 6 | 2* | | 6 |
| 19. Теоретико-практические основы развития физических способностей* | 6 | 2* | | 8 |
| 20. Скоростные способности и основы методики их воспитания* | 6 | | 2* | 6 |
| 21. Выносливость и основы методики ее воспитания* | 6 | | 2* | 6 |
| 22. Основы совершенствования двигательно-координационных способностей* | 6 | | 2* | 6 |
| 23. Гибкость и основы методики ее воспитания* | 6 | | 2* | 6 |
| 24. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки | 6 | | 2 | 6 |
| 25. Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке | 8 | | | 8 |
| 26. Планирование, контроль и учет в системе подготовки спортсмена | 10 | | | 10 |
| **Итого:** | **99** | **10** | **10** | **79** |
| **Всего:** | **266** | **26** | **26** | **214** |

Примечание: * - лекционные и групповые занятия, проводимые в интерактивных формах.

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий
### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

**Модуль 1. Общие основы теории физической культуры (6 часов)**
**6 семестр**

**Лекция № 1: Введение в теорию физической культуры (2 часа)**

План:

1. Теория физической культуры, как научная и учебная дисциплина.
2. Теория физической культуры, её исходные (основные) понятия.
3. Структура и функции физической культуры в обществе.

Краткое содержание:

Культура как совокупность материальных и духовных ценностей человека. Понятие «физическая культура» в узком и широком смысле трактовки. Аспекты, виды, формы и функции физической культуры. Характеристика основных понятий теории физической культуры: «спорт», физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическая рекреация и двигательная реабилитация.

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний о понимании и объяснении феномена физической культуры и основных понятиях теории и методики физической культуры; истории, социальной сущности, структуре и функциях физической культуры; умений объяснять роль физической культуры в человеческой жизнедеятельности; навыков анализа источников возникновения и развития дисциплины «ТиМФК»; формирования общепрофессиональных компетенций (ОПК-1).

**Лекция № 2: Система физического воспитания РФ (2 часа)**

План:

1. Цель, задачи, основы функционирования, характерные черты.
2. Общие и методические принципы РСФВ, их реализация в учебно-воспитательном процессе.

Краткое содержание:

Определение понятий «система», «система физического воспитания». Мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные, организационные основы системы физического воспитания Российской Федерации. Характеристика основных звеньев системы физического воспитания. Цель физического воспитания в стране и задачи, в которых она конкретизируется.

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний основ и звеньев системы физического воспитания РФ; умений объяснять направленность различных основ системы физического воспитания, навыков их применения в профессиональной деятельности и формирования общепрофессиональных компетенций (ОПК-1).

**Лекция № 3: Средства и методы физического воспитания (2 часа)**

План:

1. Понятия о средствах ФВ. Классификация, содержание и форма физических упражнений.
2. Понятие о технике физических упражнений и её характеристики.
3. Методы физического воспитания, их взаимосвязь в процессе занятий физической культурой и спортом.

Краткое содержание:

Общая характеристика средств физического воспитания. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания. Классификации

физических упражнений. Естественные силы природы как неспецифические средства физического воспитания, требования к их использованию. Определение понятий «метод», «методический прием», «методика». Характеристика методов организации учебной деятельности занимающихся в физическом воспитании, обучения двигательному действию, развития физических качеств, воспитания морально-волевых и нравственных качеств, научных исследований в процессе физического воспитания.

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний о средствах и методах физического воспитания, технике физических упражнений; умений объяснить различным категориям населения значение средств физического воспитания для их полноценной жизнедеятельности; навыков применения средств и методов двигательной деятельности с учетом пола, возраста, индивидуальных особенностей занимающихся физическими упражнениями и формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 10).

**Модуль 2. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры в различные периоды жизни человека (10 часов)**
**7 семестр**

**Лекция № 1: Физическое воспитание детей дошкольного возраста (2 часа)**

План:

1. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.
2. Значение, задачи, средства физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. Форма организации физического воспитания детей.

Краткое содержание:

Периодизация дошкольного возраста, особенности физического развития и формирования опорно-двигательного аппарата дошкольников. Задачи физического воспитания дошкольников. Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников. Формы организации физического воспитания в дошкольных учреждениях. Место физической культуры в режиме дня дошкольника.

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний о возрастных особенностях физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста; значении, задачах, средствах физического воспитания, формах организации физического воспитания дошкольников; умений применять средства, методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников; навыков использования различных форм организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4, 10).

**Лекция № 2: Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста (2 часа)**

План:

1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.
2. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.
3. Средства и методы физического воспитания детей разного школьного возраста.
4. Формы организации физического воспитания в школьном возрасте.
5. Методические особенности физического воспитания детей разного школьного возраста.
6. Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем.

Краткое содержание:

Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности. Формы занятий физическими упражнениями: учебные занятия (классно-урочные), занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня школы, внеклассные и внешкольные занятия физическими упражнениями. Средства и методы физического воспитания детей разного школьного возраста. Методические особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Особенности физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем.

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний о значении физической культуры детей разного школьного возраста; их анатомо-физиологических и психологических особенностях, средствах физического воспитания школьников, различных формах занятий физическими упражнениями; умений направленного использования средств физического воспитания в школьном возрасте; навыков применения различных форм организации физического воспитания школьников и осуществления занятий физическими упражнениями школьников с ослабленным здоровьем; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4, 10).

**Лекция № 3: Физическое воспитание студентов (2 часа)**

План:

1. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе. Значение и задачи физического воспитания студентов.
2. Программно-нормативное, организационное и ресурсное обеспечение физкультурного образования студентов.
3. Формы и основные направления физического воспитания студентов.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в структуре профессионального образования.
5. Методические основы физического воспитания в вузе. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний о возрастных особенностях студентов высших учебных заведений, значении, задачах и содержании физического воспитания студентов, формах и основных направления физического воспитания студентов; умений осуществлять контроль студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, навыков проведения занятий по физическому воспитанию со студентами вузов; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4, 10).

**Лекция № 4. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности**

План:

1. Социальное значение, цель и задачи физического воспитания взрослого населения.
2. Физическая культура в режиме трудового дня.
3. Физическая культура в быту трудящихся.

Краткое содержание:

Социальное значение, цель и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возрастов. Оптимальные объемы ежедневных и недельных физических нагрузок при организации и проведении занятий с данным контингентом занимающихся. Основные формы физического воспитания в режиме трудового дня, быта и отдыха. Контроль состояния здоровья и физической подготовленности людей молодого и зрелого возрастов.

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний о значении, цели, задачах физического воспитания взрослого населения; их анатомо-физиологических и психологических особенностях; формах физического воспитания в рамках трудового дня, быта и отдыха; умений осуществлять контроль состояния здоровья и физической подготовленности людей молодого и зрелого возрастов; навыками проведения занятий физическими упражнениями с данным контингентом; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-10).

**Лекция № 5. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрастах (2 часа)**

План:

1. Цель, задачи и средства физического воспитания в пожилом и старшем возрастах.
2. Формы организации занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрастах.
3. Методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрастах.

Краткое содержание:

Понятие старения. Значение, задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрастах. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями (средства, формы, методические основы занятий).

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний цели, задач, средств физического воспитания в пожилом и старческом возрастах; формах организации занятий физическими упражнениями с данным контингентом; умений осуществлять контроль состояния здоровья людей в пожилом и старческом возрастах; навыками организации и проведения занятий с людьми пожилого и старческого возрастов; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-10).

**Модуль 3. Теория и методика спорта (10 часов)**
**8 семестр**

**Лекция № 1. Спорт в системе физической культуры (2 часа)**

План:

1. Основные понятия теории и методики спорта.
2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.
3. Классификация видов спорта.
4. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.

Краткое содержание:

Понятие «спорт» в узком и широком смысле: спорт как собственно соревновательная деятельность; спорт как многогранное общественное явление. Определение понятий: «спортивная деятельность», «спортивное движение», «спортивное достижение», «спортивное соревнование», «система соревнований», «спортивная подготовка», «спортивная тренировка». Социальные функции спорта: соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая, оздоровительно-рекреативная, эмоционально-зрелищная, коммуникативная, экономическая. Классификации видов спорта: в зависимости от особенностей тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов; в зависимости от содержания программ летних и зимних олимпийских игр. Компоненты системы тренировочно-соревновательной подготовки: система отбора и спортивной ориентации; система соревнований; система спортивной тренировки; система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний основных понятий теории и методики спорта, его функциях, основных направлениях в

развитии спортивного движения; умений классифицировать виды спорта в зависимости от особенностей тренировочно-соревновательной подготовки, содержания программ летних и зимних олимпийских игр; навыков применения компонентов тренировочно-соревновательной подготовки в профессиональной деятельности; формирования общепрофессиональных (ОПК-1).

**Лекция № 2. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной тренировки (2 часа)**

План:

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Средства спортивной тренировки.
3. Методы спортивной тренировки.
4. Основные принципы спортивной тренировки.

Краткое содержание:

Цель и характерные черты спортивной тренировки. Задачи спортивной тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов; специфики вида спорта и отдельной спортивной дисциплины; периода, этапа тренировки и других факторов. Средства спортивной тренировки – общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Характеристика методов спортивной тренировки: непрерывного, интервального, игрового и соревновательного. Характеристика специальных принципов спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям, углубленная специализация; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам; волнообразность и вариативность нагрузок; цикличность тренировочного процесса; единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний о целях и задачах спортивной тренировки, ее средствах, методах и принципах; умений конкретизировать задачи спортивной тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов; специфики вида спорта и отдельной спортивной дисциплины; периода, этапа тренировки и других факторов; навыков применения средств и методов спортивной тренировки в тренерской деятельности; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 14).

**Лекция № 3. Подготовка спортсмена в процессе тренировки (2 часа)**

План:

1. Спортивно-техническая подготовка
2. Спортивно-тактическая подготовка
3. Физическая подготовка
4. Психологическая подготовка

Краткое содержание:

Краткая характеристика технической, тактической, физической и психологической подготовок: понятия, виды, задачи, средства, методы, этапы и содержание различных видов подготовки в многолетнем и годичном циклах тренировки. Специфическое содержание и органическое единство всех видов подготовки спортсмена (основы интегральной подготовки).

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний о различных видах подготовки спортсмена в процессе тренировки; умений определять задачи, средства и методы различных видов подготовки; навыков применения средств и методов различных видов спортивной подготовки в тренерской деятельности; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

**Лекция № 4. Основы построения спортивной тренировки (2 часа)**

План:

1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура
2. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)
3. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)
4. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)

Краткое содержание:

Причины изменения тренировочного процесса: закономерности развития спортивной формы, климатические условия, календарь соревнований. Структура различных тренировочных циклов: микро, мезо и макроструктура. Построение тренировки в малых циклах: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, подводящие, восстановительные, соревновательные и ударные микроциклы. Построение тренировки в средних циклах: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные мезоциклы. Построение тренировки в больших циклах: подготовительный, соревновательный и переходный макроциклы.

данной лекции направлено на приобретение студентами знаний об основах построения спортивной тренировки; умений отличать структуру микро, мезо и макроциклов в процессе построения спортивной тренировки; навыков осуществления спортивной тренировки в микро, мезо и макроциклах; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

**Лекция № 5. Теоретико-практические основы развития физических способностей (2 часа)**

План:

1. Общая характеристика физических способностей
2. Сила и основы методики ее воспитания

2.1. Основные понятия (сила, силовые способности, собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности и т.д.), факторы, влияющие на развитие силы

2.2. Средства воспитания силы (основные, дополнительные)

2.3. Методы воспитания силы

2.4. Методики воспитания силовых способностей

2.5. Контрольные упражнений (тесты) для определения уровня развития силовых способностей

Краткое содержание:

Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. Основные закономерности и принципы развития физических способностей. Понятие о физических качествах.

Понятие о силовых способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Характеристика средств развития силовых способностей: упражнений с внешним сопротивлением; с преодолением веса собственного тела; изометрических упражнений. Характеристика основных методов развития силовых способностей: максимальных усилий, повторных непредельных усилий, изометрических усилий, изокинетических усилий, динамических усилий, «ударного» метода.

Характеристика методик воспитания силовых способностей: воспитание собственно силовых способностей с использованием непредельных отягощений; воспитание скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений; воспитание силовой выносливости с использованием непредельных отягощений; воспитание собственно-силовых способностей с использованием околопредельных и предельных отягощений.

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний общей характеристики физических способностей, понятий «сила», «силовые», «собственно-силовые» и скоростно-силовые способности», средствах и методах воспитания силовых

способностей, контрольных упражнений для определения уровня их развития; умений применять контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей при прохождении учебной и профессионально-ориентированной практик; навыков применения полученных знаний в последующей профессиональной деятельности; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

### 5.2.2. Содержание практических занятий

**Модуль 1. Общие основы теории физической культуры (6 часов)**
**6 семестр**

**Семинар № 1: Структура процесса обучения двигательному действию (4 часа)**

Вопросы

1. Основные понятия: знания, двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, навык второго порядка.
2. Положительный и отрицательный перенос навыков, их виды.
3. Закономерности формирования двигательного навыка.
4. Характеристика структуры процесса обучения (закономерности обучения двигательному действию, этапы процесса обучения).

Изучение данной темы направлено на приобретение студентами знаний основных понятий «знания», «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык», «навык второго порядка», закономерностях формирования двигательного навыка, этапах обучения двигательного действия; умений объяснить закономерности и этапы обучения двигательному действию, навыков применения этапов обучения двигательному действию в педагогическом процессе и формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4,5).

Литература:

1. 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 : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – С. 69-82.

2. Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.С. Рубин. – М.: Физическая культура, 2006. – С.20-39. ISBN 5-9746-0012-6. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/286733.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 64-73.

**Семинар № 2: Формы построения занятий в физическом воспитании (2 часа)**

Вопросы

1. Характеристика и классификация форм занятий в физическом воспитании.
2. Содержание и построение занятий урочного типа.
3. Неурочные формы занятий.
4. Урок физической культуры – как основная форма физического воспитания в общеобразовательной школе.
5. Организационно-методические основы проведения урока ФК.
6. Физическая нагрузка и её регулирование.

Изучение темы направлено на приобретение студентами знаний о формах построения занятий в физическом воспитании, структуре и содержании урока физической культуры; умений правильно формулировать задачи урока физической культуры, нормировать физическую нагрузку в зависимости от содержания урока, возраста, пола и

физической подготовленности занимающихся; навыков осуществления различных форм построения занятий в физическом воспитании и формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4, 5, 10).

Литература:

1. 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 : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – С. 419-449.

2. Седых, Н.В. Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Е.Г. Саакян, Н.В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – С. 6-14. – Режим доступа: https://rucont/ru/efd/230550.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 143-147.

**Модуль 2. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры в различные периоды жизни человека (10 часов)**

**7 семестр**

**Семинар № 1: Урок физической культуры – основная форма физического воспитания в общеобразовательной школе (2 часа)**

Вопросы

1. Задачи, характерные черты и признаки урока физической культуры.
2. Содержание и структура урока физической культуры.
3. Классификация уроков физической культуры.
4. Требования к современному уроку физической культуры.

Краткое содержание:

Значение урока физической культуры как важнейшего элемента педагогического процесса. Описание характерных черт и признаков урока физической культуры, отличающих его от других форм организации физического воспитания. Содержание и структура урока. Классификация школьных уроков физической культуры. Основные требования, предъявляемые к организации, содержанию и проведению урока.

Изучение данной темы направлено на приобретение студентами знаний об уроке физической культуре как основной форме физического воспитания в общеобразовательной школе; умений отличать урок физической культуры от других форм организации физического воспитания школьников; навыков проведения урока физической культуры; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4, 5, 10).

Литература:

1. 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 : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – С. 419-449.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – С.167-237.

**Семинар № 2-3:Система планирования работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе (4 часа)**

План:

1. Система планирования и учета работы по физическому воспитанию в школе.
2. Требования к планированию, методическая последовательность планирования, характеристика основных документов планирования по физическому воспитанию.

3. Методика составления годового плана-графика, календарно-тематического плана-графика, конспекта урока по физической культуре.

Краткое содержание:

Определение понятия «планирование». Сущность планирования в физическом воспитании. Требования к составлению плана. Виды планирования и документы планирования учебного материала по физической культуре в общеобразовательной школе. Методика составления годового плана-графика прохождения учебного материала по физической культуре, календарно-тематического плана-графика учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе, конспекта урока по физической культуре.

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний о системе планирования работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе; умений составления годового плана-графика, календарно-тематического плана-графика, конспекта урока по физической культуре; навыков выявления ошибок в документах планирования и варьирования их содержания в зависимости от учебного процесса; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4, 5).

Литература:

1. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.С. Рубин. – М.: Физическая культура, 2006. – С.39-62. ISBN 5-9746-0012-6. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/286733

2. Седых, Н.В. Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.Г. Саакян, Н.В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – С. 14-31. – Режим доступа: https://rucont/ru/efd/230550.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 242-265.

**Семинар № 4. Характеристика современных программ по физическому воспитанию в общеобразовательной школе (2 часа)**

Вопросы

1. Комплексная программа как основа системы физического воспитания школьников.
2. Структура и содержание комплексной программы по физической культуре в общеобразовательной школе.
3. Характеристика современных программ по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.

Литература:

1. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.С. Рубин. – М.: Физическая культура, 2006. – С.39-62. ISBN 5-9746-0012-6. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/286733

2. Седых, Н.В. Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.Г. Саакян, Н.В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – С. 14-31. – Режим доступа: https://rucont/ru/efd/230550.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 242-265.

Изучение темы направлено на приобретение студентами знаний о современных программах по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, их структуре и содержании; умений выделять структурные компоненты программы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, навыков применения программ по физическому воспитанию в профессиональной деятельности при прохождении учебной

практики в общеобразовательной школе; формированияобщепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4, 5).

**Семинар № 5: Педагогический контроль деятельности учителя физической культуры в общеобразовательной школе (2 часа)**

Вопросы

1. Методика проведения педагогического анализа урока физической культуры.
2. Методика определения общей и двигательной плотности урока физической культуры.
3. Методика определения интенсивности нагрузки на организмзанимающихсяна уроке физической культуры.

Литература:

1. Седых, Н.В. Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.Г. Саакян, Н.В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – С. 14-31. – Режим доступа: https://rucont/ru/efd/230550.

2. Рубин, В.С.Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.С. Рубин. – М.: Физическая культура, 2006. – С.39-62. ISBN 5-9746-0012-6. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/286733.

Изучение данной темы направлено на приобретение студентами знаний о видах педагогического контроля в процессе физического воспитания: педагогическом анализе урока физической культуры, хронометрировании, пульсометрии; умений осуществлять виды педагогического контроля во время прохождения учебной практики в общеобразовательной школе; навыков владения методикой различных видов педагогического контроля в профессиональной деятельности; формированияобщепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4, 5).

**Модуль 3. Теория и методика спорта (10 часов)**
**8 семестр**

**Семинар № 1. Скоростные способности и основы методики их воспитания (2 часа)**

Вопросы

1. Основные понятия; факторы, влияющие на развитие быстроты; задачи развития скоростных способностей
2. Средства воспитания скоростных способностей
3. Методы воспитания скоростных способностей
4. Методики воспитания скоростных способностей
   4.1.Воспитание быстроты простой двигательной реакции
   4.2.Воспитание быстроты сложных двигательных реакций
   4.3.Воспитание быстроты движений
5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей

Литература:

1. 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 : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – С. 318-326.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб.длястуд.учреж.выс.проф.обр. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 92-103.

Изучение данной темы направлено на приобретении студентами знаний основных факторов, влияющих на развитие быстроты; средствах и методах, методике воспитания скоростных способностей; умений применять контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей при прохождении учебной и профессионально-ориентированной практик; навыков применения полученных знаний в последующей профессиональной деятельности; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

**Семинар № 2. Выносливость и основы методики ее воспитания (2 часа)**

Вопросы

1. Основные понятия; задачи по развитию выносливости; факторы, от которых зависит проявление выносливости
2. Средства воспитания выносливости
3. Методы воспитания выносливости
4. Методика воспитания общей выносливости
5. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека
6. Особенности воспитания специфических типов выносливости
7. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости

Литература:

1. 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 : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – С. 333-361.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб.для студ.учреж.выс.проф.обр. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 103-121.

Изучение данной темы направлено на приобретении студентами знаний основных факторов, влияющих на развитие выносливости; средствах и методах, методике воспитания различных видов выносливости; умений применять контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости при прохождении учебной и профессионально-ориентированной практик; навыков применения полученных знаний в последующей профессиональной деятельности; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

**Семинар № 3. Основы совершенствования двигательно-координационных способностей (ловкости) (2 часа)**

Вопросы

1. Основные понятия и задачи развития двигательно-координационных способностей
2. Средства воспитания двигательно-координационных способностей
3. Методические подходы и методы воспитания двигательно-координационных способностей.
4. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений
5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития двигательно-координационных способностей

Изучение данной темы направлено на приобретении студентами знаний о задачах развития двигательно-координационных способностей; средствах и методах, методике воспитания двигательно-координационных способностей; умений применять контрольные упражнения для определения уровня развития двигательно-координационных способностей при прохождении учебной и профессионально-ориентированной практик; навыков применения полученных знаний в последующей

профессиональной деятельности; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

Литература:

1. 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 : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – С. 260-276.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб.для студ.учреж.выс.проф.обр. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 130-142.

**Семинар № 4. Гибкость и основы методики ее воспитания (2 часа)**

1. Основные понятия; виды гибкости, задачи развития гибкости.
2. Средства и методы воспитания гибкости.
3. Методика развития гибкости.
4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.

Литература:

1. 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 : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – С. 364-388.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб.для студ.учреж.выс.проф.обр. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 121-129.

Изучение данной темы направлено на приобретении студентами знаний видов гибкости; средствах и методах, методике развития гибкости; умений применять контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости при прохождении учебной и профессионально-ориентированной практик; навыков применения полученных знаний в последующей профессиональной деятельности; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

**Семинар № 5. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки (2 часа)**

Вопросы

1. Понятия «спортивный отбор», «спортивная ориентация»
2. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки
3. Отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки
4. Отбор и ориентация на втором и третьем этапах многолетней подготовки
5. Отбор и ориентация на четвертом и пятом этапах многолетней подготовки

Литература:

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 415-429.

Изучение данной темы направлено на приобретение студентами знаний понятий: «спортивная ориентация», «спортивный отбор», основных этапы отбора; умений определять задачи всех этапов спортивного отбора; навыков организации и проведения ориентации и отбора в спорте; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 2, 10, 14) и профессиональных компетенций (ПК-4).

## 6. **Самостоятельная работа студентов**

| № п/п | Содержание работы. Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Общие основы теории физической культуры** (6 семестр) | | | |
| 1. | Введение в ТФК. Характеристика основных понятий | 14 | Контрольная работа |
| 2. | Система физического воспитания РФ | 14 | Устный опрос |
| 3. | Средства и методы физического воспитания | 20 | тестирование |
| 4. | Основы обучения двигательному действию | 14 | Устный опрос |
| 5. | Формы физического воспитания | 14 | Реферат |
| **Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры в различные периоды жизни человека** (7 семестр) | | | |
| 6. | Физическое воспитание детей дошкольного возраста | 20 | Реферат; разработка документов планирования |
| 7. | Физическое воспитание детей школьного возраста | 40 | Разработка документов планирования; контрольная работа |
| 8. | Физическое воспитание студенческой молодежи | 10 | Реферат |
| 9. | Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности | 10 | Устный опрос |
| 10. | Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте | 10 | Реферат |
| **Теория и методика спорта** (8 семестр) | | | |
| 11 | Введение в теорию и методику спорта. Основные понятия | 4 | Устный опрос |
| 12. | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 4 | Устный опрос |
| 13. | Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной тренировки | 6 | Реферат |
| 14. | Подготовка спортсмена в процессе тренировки | 10 | Устный опрос |
| 15. | Основы построения спортивной тренировки | 10 | Контрольная работа |
| 16. | Теоретико-практические основы развития физических качеств | 6 | Тестирование |
| 17. | Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки | 10 | Устный опрос |
| 18. | Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке | 10 | Устный опрос |
| 19. | Планирование, контроль и учет в системе подготовки спортсмена | 10 | Реферат |

### Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

Студентам следует усвоить основные вопросы по важнейшим разделам дисциплины:

**Введение в предмет «Теория и методика физического воспитания»**

1. Укажите сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
2. Дайте определение основным понятиям физической культуры: «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физического воспитания» и т. д.
3. Выявите соотношение следующих понятий:
   «физическая культура и физическое воспитание»;
   «физическое воспитание и физическое развитие»;
   «физическая культура и спорт»;
   «физическая подготовленность и физическая подготовка».
4. Что представляет собой теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина?
5. Назовите структуру физической культуры и охарактеризуйте ее компоненты (формы).
6. Назовите виды физической культуры и дайте им краткую характеристику.
7. Назовите функции физической культуры.
8. Что представляет собой система физического воспитания в стране, её основы и определяющие черты?
9. Назовите цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физического воспитания.
10. Назовите общие принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты реализации на практике.
11. Назовите методические принципы РСФВ, их сущность и основные аспекты реализации в учебно-воспитательном процессе.

**Средства и методы физического воспитания**

1. Назовите основные группы средств физического воспитания.
2. Почему физические упражнения являются основным специфическим средство физического воспитания?
3. Раскройте понятие о содержании и форме физических упражнений.
4. Назовите факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
5. Назовите основные классификации физических упражнений.
6. Дайте характеристику оздоровительным силам природы и гигиеническим факторам как средствам физического воспитания.
7. Что такое техника двигательных действий и назовите ее основные характеристики.
8. Дайте общую характеристику методов физического воспитания.
9. Назовите и охарактеризуйте методы обучения двигательным действиям в физическом воспитании (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный методы).
10. Назовите и охарактеризуйте общепедагогические методы обучения.
11. Назовите и охарактеризуйте методы организации занимающихся на уроке физической культуры.
12. Назовите и охарактеризуйте методы воспитания двигательных способностей (физических качеств)
13. Назовите и охарактеризуйте методы воспитания личностных качеств.
14. Назовите и охарактеризуйте методы научных исследований, используемых в физическом воспитании.

**Основы обучения двигательным действиям**

1. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании.
2. Дайте определение понятию «двигательное умение», назовите характерные признаки этой степени владения двигательным действием.
3. Положительный и отрицательный перенос навыков.
4. Структура процесса обучения двигательным действиям.

5. Предупреждение и исправление ошибок.

**Формы построения занятий в физическом воспитании**

1. Общая характеристика форм построения занятий.
2. Классификация занятий урочного типа.
3. Содержание занятий урочного типа.
4. Структура урока в физическом воспитании и определяющие её факторы.
5. Особенности неурочных форм занятий физическими упражнениями.

**Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста**

1. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.
2. Методические особенности ФВ детей раннего и дошкольного возраста.
3. Средства и формы организации работы по физическому воспитанию с детьми раннего, младшего, среднего, старшего возраста и подготовительной к школе группы.

**Физическое воспитание детей школьного возраста**

1. Особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.
2. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.
3. Средства физического воспитания и их направленное использование в школьном возрасте.
4. Формы организации физического воспитания в школьном возрасте

**Физическое воспитание студенческой молодежи**

1. Физическое воспитание учащихся вузов.
2. Значение и задачи физического воспитания студентов.
3. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.
4. Методические основы физического воспитания в вузе.
5. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
6. Формы организации физического воспитания студентов.

**Особенности физической культуры в зрелом, пожилом и старческом возрастах**

1. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возрастов.
2. Физическая культура в режиме трудового дня.
3. Общеподготовительное и рекреационное направления физической культуры взрослых.
4. Контроль здоровья и физической подготовленности занимающихся.
5. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрастах.
6. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.

**Скоростные способности и методика их развития**

1. Дайте определение скоростных способностей.
2. Какие разновидности скоростных способностей существуют?
3. Перечислите механизмы, обеспечивающие проявление скоростных способностей?
4. Назовите группы упражнений, которые используются для развития скоростных способностей?
5. Дайте краткую характеристику методов развития скоростных способностей.
6. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля: «простой реакции», «сложной реакции», «скорости одиночного движения», «максимальной частоты движений в разных суставах», «скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях».

7. Опишите методики развития основных компонентов скоростных способностей (скорость простой и сложной двигательной реакции, скорости одиночного движения, комплексных форм проявления скоростных способностей).

**Выносливость и методика ее развития**

1. Дайте определение понятий «выносливость», «общая выносливость», «специальная выносливость».
2. Какие разновидности выносливости существуют?
3. Перечислите механизмы, обеспечивающие проявление выносливости?
4. Какие средства наиболее эффективны для развития общей выносливости, силовой выносливости, скоростной выносливости?
5. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля за развитием видов выносливости.
6. Опишите методики развития основных видов выносливости (общей выносливости, специальной выносливости, скоростной выносливости).

**Силовые способности и методика их развития**

1. Дайте определение понятий «мышечная сила», «абсолютна сила»,«относительная сила», «взрывная сила».
2. Назовите режимы работы мышц.
3. Перечислите механизмы, обеспечивающие проявление силовых способностей?
4. Назовите группы упражнений, которые используются для развития силовых способностей?
5. Дайте краткую характеристику методов развития силовых способностей.
6. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля: «максимальной силы», «взрывной силы», «силовой выносливости».

**Гибкость и методика ее развития**

**1.** Дайте определение понятий «гибкость», «активная гибкость», «пассивная гибкость».
**2.** Перечислите виды гибкости.
**3.** Перечислите механизмы, обеспечивающие проявление гибкости.
**4.** Назовите группы упражнений, которые используются для развития гибкости.
**5.** Дайте краткую характеристику методов развития гибкости.
**6.** Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля гибкости.

**Двигательно-координационные способности и методика их развития**

1. Дайте определение понятий «координация», «ловкость», «координационные способности».
2. Перечислите и кратко охарактеризуйте виды координационных способностей.
3. Перечислите факторы, определяющие развитие координационных способностей?
4. Раскройте возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей.
5. Каким требованиям должны отвечать физические упражнения, используемые для развития координационных способностей?
6. Назовите группы упражнений, которые используются для развития координационных способностей?
7. Дайте краткую характеристику методов развития координационных способностей.
8. Какие методические приемы при использовании метода строго регламентированного упражнения Вам известны?
9. Раскройте особенности методики развития двигательно-координационных способностей, основанных на проприоцептивной чувствительности.
10. Каковы особенности методики развития способности к ориентированию в пространстве?

11. Какими средствами и методами развивают чувство ритма?
12. Раскройте особенности методики развития способности к статическому и динамическому равновесию.
13. Какие группы физических упражнений используют для борьбы с координационной напряженностью?
14. Перечислите критерии оценки координационных способностей.
15. Какие методы оценки уровня развития координационных способностей Вам известны?
16. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля координационных способностей.

В процессе освоения материала по данной дисциплине студенты должны выполнять следующие задания:

- систематически посещать учебные занятия;
- готовиться к текущим лекционным, семинарским занятиям и контрольным работам;
- изучать учебный материал, вынесенный на самостоятельную работу (анализ литературных и мультимедийных источников);
- готовить рефераты по вышеперечисленным темам и практические работы по составлению документов планирования.

**Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым самостоятельно**

**Основная литература:**

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.

**Дополнительная литература:**

1. Рубин, В.С.Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.С. Рубин. – М.: Физическая культура, 2006.- 112 с. ISBN 5-9746-0012-6. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/286733.

2. Седых, Н.В. Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Г. Саакян, Н.В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 125 с. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284550.

3. Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка [Электронный ресурс]: курс лекций / А.Н. Ключникова. – 3-еизд., испр. и доп. – Хабаровск: ДВГАФК, 2013. – 132с. ISBN978-5-8028-0160-4. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284515

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции(при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| ОПК-1 | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы.<br>A/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.<br>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения.<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения.<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся. | **Знает (пороговый уровень):**<br>положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования, целевые результаты и параметры применяемых нагрузок, методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования, основные и дополнительные формы занятий, документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах<br>характеристику современных программ по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, их структуру и содержание<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>планировать тренировочный процесс на разных стадиях и этапах, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;<br>самостоятельно определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и методов, устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени;<br>разрабатывать документы планирования по предмету физическая культура на основе примерных основных общеобразовательных программ (годовой и календарно-тематический планы, конспекты занятий) с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, ;<br>осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>применения общетеоретических знаний, методических (технологических), в том числе инновационных при разработке документов планирования тренировочного и образовательного процессов, активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени |
| ОПК-2 | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>A/01.6 Организация деятельности учащихся, направленная на освоение дополнительной общеобразовательной программы | **Знает (пороговый уровень):**<br>значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации»», «спортивная ориентация», понимает разницу между ними;<br>критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности |

| | | |
|---|---|---|
| | ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся. | (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы);<br>о сложности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности;<br>об особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;<br>об особенностях планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий на разных этапах тренировочного процесса, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации. |
| ОПК-10 | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.<br><br>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения. | **Знает (пороговый уровень):**<br>- характеристику различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности;<br>- принципы и приемы представления общеобразовательной программы;<br>- технику и приемы вовлечения в деятельность, мотивацию к освоению избранного вида деятельности (избранной образовательной программы) обучающихся различного возраста;<br>- основы методики воспитательной работы и основные принципы деятельностного подхода при обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- осуществлять воспитательную деятельность при организации учебного процесса по общеобразовательной программе;<br>- владеть методами воспитания детей различного возраста в процессе уроков физической культуры;<br>- устанавливать педагогически обоснованные формы и методы взаимоотношений с обучающимися, создавать педагогические условия для формирования на учебных занятиях благоприятного психологического климата.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды;<br>- постановки воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, |

| | | |
|---|---|---|
| | | независимо от их способностей и характера<br>- проведения учебных занятий по учебным образовательным программам |
| ОПК-14 | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>A/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.<br>C/03.6 Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности.<br><br>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>F/08.6 Организационно-методическое сопровождение профессиональной подготовки тренеров, тренеров-преподавателей, специалистов физкультурно-спортивных организаций, инструкторов по спорту, волонтеров в области физической культуры и спорта | **Знает (пороговый уровень):**<br>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;- систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту;- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;- требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>применения профессиональных знаний методического характера в том числе, инновационных для обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процесса, их аргументации, проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС; |
| ПК-4 | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.<br>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и | **Знает (пороговый уровень):**<br>классификацию средств физического воспитания;<br>характеристику методов развития физических качеств, обучения двигательным действиям, организации и воспитания занимающихся;<br>формы построения занятий в физическом воспитании, структуру и содержание урока физической культуры;<br>методические особенности физического воспитания различных категорий населения<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>объяснить различным слоям населения значение различных средств физического воспитания; |

| | | |
|---|---|---|
| | физического развития населения.<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения.<br>F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся. | осуществлять подбор средств и методов, адекватных возрасту занимающихся<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>применения средств, методов, приемов и форм обучения и воспитания на уроках физической культуры, в учебно-тренировочном процессе и физкультурно-оздоровительных занятиях различных слоев населения |
| ПК-5 | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.<br>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения.<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения. | **Знает (пороговый уровень):**<br>Характеристику средств, методов, форм контроля результатов образовательной деятельности;<br>методику определения общей и двигательной плотности урока, их нормы и способы повышения;<br>методику определения интенсивности нагрузки на уроке;<br>методику проведения педагогического анализа;<br>методику оценки физической подготовленности занимающихся разных возрастных групп.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>проводить хронометрирование, пульсометрию и педагогический анализ урока физической культуры (физкультурного и учебно-тренировочного занятий);<br>осуществлять контроль физической подготовленности и применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических способностей<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>осуществления педагогического контроля за деятельностью учителя физической культуры;<br>оценивания результатов освоения образовательной деятельности;<br>оценки и контроля физических способностей и функционального состояния обучающихся, техники выполнения физических упражнений. |
| ПК-10 | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.<br>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий. | **Знает (пороговый уровень):**<br>теоретико-методические основы обучения двигательным действиям;<br>технику безопасности на занятиях по физическому воспитанию;<br>особенности организации и проведения занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений;<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>обучать технике двигательных действий по различным разделам программы: гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке |

| | | |
|---|---|---|
| | | **Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>проведения занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

**Текущий контроль:**

- фронтальный опрос студентов;
- защита рефератов и практических работ;
- контрольные работы;
- тестовый контроль знаний студентов.

**Промежуточный контроль:**

- зачет (6 семестр).

**Итоговый контроль:**

- экзамен (7 семестр, 8 семестр).

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

**Тестовый контроль знаний студентов**
**по дисциплине «Теория и методика физической культуры» (модуль 1)**
**Инструкция по выполнению работы**

Тесты включают 20 вопросов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и предлагаемые варианты ответа. Отвечайте только после того, как Вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответов. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какой-то вопрос вызывает у Вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые Вы уверены. К пропущенным заданиям Вы сможете вернуться, если у Вас останется время.

К каждому вопросу предложено 4 варианта ответов (a, b, c, d). Выберите 1 ответ, который является, по вашему мнению, правильным. В бланке ответов поставьте условный знак в клетке напротив букв, соответствующей правильному ответу.

**1. К разновидности какого общественного явления относится физическая культура?**

a) спорт;
b) культура;
c) научно-технический прогресс;
d) физическое воспитание.

**2. Какие аспекты характеризуют физическую культуру как общественно-социальное явление?**

a) двигательный, воспитательный, образовательный;
b) духовный, материальный, социальный;
c) деятельностный, предметно-ценностный, результативный;
d) оздоровительный, воспитательный, образовательный.

**3. Какой компонентный состав наиболее точно отражает структуру физической культуры?**

a) «фоновая», профессионально-прикладная, базовая, спорт;
b) физическое воспитание, неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая подготовка;
c) неспециальное физкультурное образование, физическая рекреация, спорт, двигательная реабилитация;
d) базовая, оздоровительно-рекреативная, спорт, двигательная реабилитация.

**4.Каким понятием принято связывать процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств организма человека в течение индивидуальной жизни?**

a) физическое развитие;
b) физическая подготовка;
c) физическое совершенство;

d) физическое состояние.

**5.Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:**

a) валеологией;
b) системой физического воспитания;
c) физической культурой;
d) спортом.

**6. Назовите группы задач, решаемых в процессе физического воспитания:**

a) развивающие, коррекционные, специфические;
b) воспитательные, оздоровительные, образовательные;
c) общепедагогические, компенсаторные, гигиенические;
d) общепедагогические, специфические, гигиенические.

**7. Что относится к средствам физического воспитания?**

a) подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка;
b) солнце, воздух, вода; соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена;
c) физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы, восстановительные и материально-технические;
d) физкультминутки, физкультпаузы, игры на переменах, спортивный час.

**8. Основным специфическим средством физического воспитания являются:**

a) физические упражнения;
b) оздоровительные силы природы;
c) гигиенические факторы;
d) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанги, резиновые амортизаторы, эспандеры.

**9. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется:**

a) техникой физического упражнения;
b) двигательным навыком;
c) двигательным умением;
d) методом.

**10. Укажите методы воспитания двигательных способностей:**

a) методы словесного и наглядного воздействия;
b) методы строго-регламентированного упражнения, игровой и соревновательный;
c) переменный, повторный, равномерный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный;
d) фронтальный, повторный, групповой, равномерный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный;

**11. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:**

a) фронтальный;
b) синхронный;
c) одновременный;
d) групповой.

**12. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:**

a) двигательным умением;
b) техническим мастерством;
c) двигательной одаренностью;
d) двигательным навыком.

**13. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.**

a) два этапа;
b) три этапа;
c) четыре этапа;
d) пять этапов.

**14. Обучение двигательному действию начинается с …**

a) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
b) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
c) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
d) разучивания общеподготовительных упражнений.

**15. В каком варианте ответа показана целесообразная логическая последовательность процесса обучения?**

a) знания о двигательном действии - двигательное умение - двигательный навык – двигательное умение высшего порядка;
b) двигательное умение - двигательный навык - двигательное умение высшего порядка – знания о двигательном действии;
c) двигательный навык - двигательное умение высшего порядка – знания о двигательном действии - двигательное умение;
d) двигательное умение высшего порядка - двигательный навык - двигательное умение - знания о двигательном действии.

**16. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:**

a) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
b) урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;
c) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
d) образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

**17.Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:**

a) урок физической культуры;
b) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
c) массовые спортивные и туристические мероприятия;
d) тренировочное занятие в спортивной секции.

**18. Урок физической культуры состоит из:**

a) двух частей;
b) трех частей;
c) четырех частей;
d) пяти частей.

**19. Для «малых» форм занятий физической культурой характерно...**

a) узкая направленность деятельности, незначительная продолжительность, отсутствие четко выраженной структуры, невысокий уровень нагрузок;
b) умеренное повышение тонуса и ускорение «врабатывания» систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности;
c) оптимизация текущей работоспособности во время работы и профилактика неблагоприятных влияний на организм;

d) все перечисленное.

**20. К каким формам организации физкультурной деятельности принадлежат: *утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы, игры и физические упражнения на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня. …***

a) физкультурно–оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
b) внеклассные формы организации занятий;
c) формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений;
d) формы физического воспитания в семье.

Система оценки: более 90% (18 – 20 правильных ответов) – отлично; 80% – 89% (16 – 17 правильных ответов) – хорошо; 79% – 60% (12 – 15 правильных ответов) – удовлетворительно; менее 60% (11 и менее правильных ответов) – неудовлетворительно.

**КЛЮЧ**

| Номер вопроса | Номер ответа | Номер вопроса | Номер ответа |
|---|---|---|---|
| 1 | в | 11 | a |
| 2 | c | 12 | d |
| 3 | c | 13 | в |
| 4 | a | 14 | a |
| 5 | в | 15 | a |
| 6 | в | 16 | в |
| 7 | c | 17 | a |
| 8 | a | 18 | в |
| 9 | a | 19 | d |
| 10 | c | 20 | a |

**Тесты для самоконтроля знаний студентов по дисциплине ТиМФК (2 модуль)**

**Инструкция по выполнению работы**

Тесты включают в себя 20 вопросов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и предлагаемые варианты ответа. Отвечайте только после того, как Вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответов. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какой-то вопрос вызывает у Вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые Вы уверены. К пропущенным заданиям Вы сможете вернуться, если у Вас останется время.

К каждому вопросу предложено 4 варианта ответов (варианты 1, 2, 3, 4). Выберите 1 ответ, который, по вашему мнению, является правильным. В бланке ответов поставьте условный знак в клетке напротив цифры, соответствующей правильному ответу.

**1. По биологическим признакам дети дошкольного возраста классифицируются на следующие периоды:**

1. ранний, младший, средний, старший;
2. новорожденный, грудной, раннее детство, первое детство;
3. дошкольный, школьный, молодежь;
4. младший, средний, старший, подготовительный.

**2. Основным средством физического воспитания детей дошкольного возраста являются**:

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

4. оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

**3. Основной формой занятий физическими упражнениями с детьми 3- 7 лет в детском дошкольном образовательном учреждении являются:**

1. физкультурные занятия урочного типа;
2. физкультурные праздники;
3. физкультминутки и физкультпаузы;
4. спортивный час.

**4. В схематическом плане учебного занятия по физической культуре детей дошкольного возраста рассматривают…части:**

1. две;
2. три;
3. четыре;
4. пять.

**5. В процессе физического воспитания детей *школьного* возраста решаются …… задачи:**

1. общие и специфические;
2. подготовительные, основные и специальные;
3. развивающие, коррекционные, специфические;
4. образовательные, воспитательные, оздоровительные.

**6. Основной формой организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе являются:**

1. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
2. уроки физической культуры;
3. ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня;
4. секции общей физической подготовки и секции по видам спорта.

**7.В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием и уровнем физической подготовленности *все* школьники распределяются на следующие медицинские группы:**

1. слабую, среднюю, сильную;
2. основную, подготовительную, специальную;
3. без отклонений в состоянии здоровья; с отклонениями в состоянии здоровья;
4. оздоровительную, физкультурную, спортивную.

**8. В *младшем* школьном возрасте при обучении двигательному действию ведущее место занимает метод:**

1. расчлененный;
2. целостный;
3. сопряженных воздействий;
4. стандартного упражнения.

**9. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе должны проводиться …….раза в неделю:**

1. пять;
2. два;
3. три;
4. четыре.

**10. Укажите оптимальное количество образовательных задач, решаемых на одном уроке физической культуры:**

1. одна задача;
2. две-три задачи;
3. четыре задачи;
4. пять-шесть задач.

**11. Урок физической культуры в общеобразовательной школе делится на следующие части:**

1. вводную, основную, заключительную;
2. подготовительную, основную и заключительную;
3. подготовительную, основную и итоговую;
4. вводную, подготовительную, базовую, заключительную.

**12. Продолжительность основной части урока физической культуры составляет:**

1. 15-18 минут;
2. 20 минут;
3. 25-30 минут;
4. 35 минут.

**13. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:**

1. в водной части урока;
2. в подготовительной части урока;
3. в начале основной части урока;
4. в середине или конце основной части урока.

**14. Продолжительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:**

1. 10 минут;
2. 7 минут;
3. 3-5 минут;
4. 1-2 минуты.

**15. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:**

1. физической нагрузкой;
2. интенсивностью физической нагрузки;
3. моторной плотностью урока;
4. общей плотностью урока.

**16. Укажите правильную последовательность разработки основных документов планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе:**

1. конспект урока – поурочный рабочий (тематический) план на четверть – годовой план-график учебного процесса;
2. годовой план-график учебного процесса – поурочный рабочий (календарно-тематический) план на четверть – конспект урока;
3. конспект урока – план физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время – план физкультурно-оздоровительных мероприятий;
4. годовой план-график учебного процесса – план физкультурно-оздоровительных мероприятий – план педагогического контроля и учета.

**17. Вид планирования, сроки которого охватывают временные рамки микроцикла, тренировочного дня, одного занятия:**

1. текущее;
2. перспективное;
3. оперативное;
4. этапное.

**18. Какие затраты времени необходимо фиксировать при определении моторной плотности урока?**

1) объяснение и показ, соответственно восприятие и осмысление занимающимися словесной и демонстрационной информации;
2) выполнение занимающимися упражнений;

3) необходимый отдых, установка, перевод в рабочее положение и уборка оборудования, инвентаря, снаряжения;
4) все перечисленное.

**19. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в вузе распределяются по учебным отделениям:**

1. основное, подготовительное, специальное;
2. лечебное, профессионально-прикладное, базовое;
3. основное, специальное, спортивное;
4. лечебное, общефизической подготовки, специальной подготовки

**20. Заключительный этап онтогенеза называется:**

1. долгожители;
2. зрелый возраст;
3. старческий возраст;
4. старший возраст.

**КЛЮЧ**
**к тестовым заданиям для самоконтроля знания студентов 3 курса**
**по дисциплине ТиМФК (2 модуль)**

| Номер вопроса | Номер ответа | Номер вопроса | Номер ответа |
|---|---|---|---|
| 1 | b | 11 | a |
| 2 | a | 12 | c |
| 3 | a | 13 | c |
| 4 | b | 14 | c |
| 5 | d | 15 | d |
| 6 | b | 16 | b |
| 7 | b | 17 | c |
| 8 | b | 18 | d |
| 9 | c | 19 | c |
| 10 | b | 20 | a |

**Тесты для самоконтроля знаний студентов**
**по дисциплине «Теория и методика физической культуры» (модуль 3)**
**Инструкция по выполнению работы**

Тесты включают 20 вопросов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и предлагаемые варианты ответа. Отвечайте только после того, как Вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответов. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какой-то вопрос вызывает у Вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые Вы уверены. К пропущенным заданиям Вы сможете вернуться, если у Вас останется время.

К каждому вопросу предложено несколько вариантов ответов. Выберите 1 ответ, который является, по вашему мнению, правильным. В бланке ответов поставьте условный знак в клетке напротив букв, соответствующей правильному ответу.

**1. Спорт (в широком понимании) – это:**

a) ид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
b) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
c) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
d) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

**2. Укажите конечную цель спорта:**

a) Физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
b) физическое и функциональное развитие, повышение работоспособности и укрепление здоровья спортсменов;
c) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей; развитие двигательных способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

**3. Специфические средства спортивной тренировки - это:**

a) идеомоторные, психорегулирующие, абстрагированные, тактические;
b) общеразвивающие, материально-технические, восстановительные;
c) соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

**4. Укажите методы направленные на разучивание и совершенствование техники соревновательных упражнений:**

a) наглядный, словесный, метод ориентиров;
b) расчленённо-конструктивный, целостно-конструктивный, метод сопряженных воздействий;
c) игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

**5. Укажите методы направленные на развитие физических качеств:**

a) переменный, повторный, интервальный;
b) игровой, соревновательный, метод круговой тренировки;
c) повторный, переменный, интервальный, метод круговой тренировки, метод сопряженных воздействий, игровой и соревновательный.

**6. Внешняя сторона нагрузки характеризуется:**

a) суммарным объемом и интенсивностью;
b) темпом движений, скоростью выполнения;
c) временем выполнения упражнений;
d) координационной сложностью упражнений.

**7. Внутренняя сторона нагрузки характеризуется:**

a) характером и продолжительности протекания периода восстановления;
b) функциональными сдвигами в системах организма во время и по окончании упражнения;
c) характером взаимодействия двигательной и вегетативной функций организма

**8. Техническая подготовка – педагогический процесс, направленный на:**

a) повышение способности выполнять спортивные действия с определенной степенью эффективности;
b) повышение общего число технических приемов, которые должен уметь выполнять спортсмен;
c) обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

**9. Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на:**

a) рост спортивных достижений, который всегда требует нового уровня развития двигательных способностей спортсмена;
b) укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных способностей – силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости;
c) применение упражнений для укрепления мышечной и функциональной систем организма спортсмена.

**10. Тактическая подготовка – педагогический процесс направленный на :**

a) овладение тактикой ведения спортивной борьбы в условиях соревнований;
b) овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта;

c) овладение рациональными формами спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

**11. Психологическая подготовка психолого-педагогический процесс направленный на:**

a) психолого-педагогическое воздействие, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них;
b) обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимально волевые и физические усилия;
c) формирование у спортсменов психологической готовности к участию в соревнованиях.

**12. Физические качества – это:**

a) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
b) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
c) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
d) комплекс способностей занимающихся физической культурой спортом, выраженных в конкретных результатах.

**13. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:**

a) метод круговой тренировки;
b) метод динамических усилий;
c) метод повторного выполнения упражнения;
d) игровой метод.

**14. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**

a) тестами (контрольными упражнениями);
b) индивидуальными спортивными результатами;
c) нормативами Единой всероссийской спортивной классификации.

**15. Выберите основную причину возникновения так называемого «скоростного барьера» при развитии быстроты движений занимающихся:**

a) возраст занимающегося;
b) образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями;
c) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия;
d) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.

**16. Сила –это:**

a) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
b) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
c) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
d) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

**17. Под двигательно-координационными способностями следует понимать;**

a) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной

напряженности (скованности);

b) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
c) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи особенно сложные и возникающие неожиданно;
d) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

**18. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

a) эластичностью;
b) стретчингом;
c) гибкостью;
d) растяжкой.

**19. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**

a) функциональной устойчивостью;
b) биохимической экономизацией;
c) тренированностью;
d) выносливостью.

**20. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:**

a) полным (ординарным);
b) суперкомпенсаторным;
c) активным;
d) строго регламентированным.

КЛЮЧ К ТЕСТУ

| Номер вопроса | Номер ответа | Номер вопроса | Номер ответа |
|---|---|---|---|
| 1 | b | 11 | b |
| 2 | a | 12 | b |
| 3 | c | 13 | c |
| 4 | b | 14 | a |
| 5 | c | 15 | b |
| 6 | a | 16 | c |
| 7 | b | 17 | c |
| 8 | c | 18 | c |
| 9 | a | 19 | d |
| 10 | c | 20 | a |

Система оценки: более 90% (18 – 20 правильных ответов) – отлично; 80% – 89% (16 – 17 правильных ответов) – хорошо; 79% – 60% (12 – 15 правильных ответов) – удовлетворительно; менее 60% (11 и менее правильных ответов) – неудовлетворительно.

### 7.2.3. Вопросы к зачету и экзамену

**Примерный перечень вопросов к зачету (6 семестр)**
**Модуль 1. Общие основы теории физической культуры**

1. Физическая культура. Формы, функции и виды физической культуры.
2. Характеристика основных понятий ТФК («физическая культура», «спорт», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая рекреация», «физическое упражнение»).

3. Характеристика основных понятий ТФК («физическое образование», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое совершенство», «двигательная реабилитация», «система физического воспитания»).
4. Методы научных исследований, применяемые в ТФК.
5. Система физического воспитания России. Характеристика звеньев и основ системы физического воспитания России. Цель и задачи физического воспитания в стране.
6. Характеристика общих принципов системы физического воспитания России.
7. Общая характеристика средств физического воспитания.
8. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания, их классификация, форма и содержание.
9. Техника физических упражнений (понятие техники), спортивная техника, основа, основное звено, детали техники.
10. Краткая характеристика методов физического воспитания.
11. Методы развития физических качеств.
12. Характеристика методов обучения двигательному действию.
13. Особенности использования игрового и соревновательного методов при обучении двигательному действию и развитии физических качеств.
14. Характеристика методов организации учебной деятельности занимающихся в физическом воспитании.
15. Особенности использования кругового метода тренировки в группе методов организации учебной деятельности на уроке.
16. Использование методов воспитания морально-волевых и нравственных качеств в процессе физического воспитания.
17. Дидактические принципы системы физического воспитания и их реализация.
18. Понятия: знания, двигательные умения, двигательные навыки, их характеристики, взаимодействие навыков. Положительный и отрицательный перенос навыков.
19. Законы формирования двигательного навыка.
20. Обучение двигательному действию, готовность к обучению. Задачи, средства и методы первого этапа обучения. Контроль на этапе.
21. Обучение двигательному действию. Задачи, средства и методы второго этапа обучения, контроль на этапе.
22. Обучение двигательному действию. Задачи, средства и методы третьего этапа обучения, контроль на этапе.
23. Формы организации занятий в физическом воспитании. Общая характеристика урока как формы занятий (основные признаки и черты урочной формы).
24. Характеристика неурочных форм физического воспитания школьников.
25. Осуществление комплексного воспитания школьников в процессе физического воспитания.

**Критерии оценки знаний студентов на зачете**

**«Зачтено»** выставляется студенту, который прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно, аргументированно ответил на все вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников.

**«Не зачтено»** выставляется студенту, который не справился с 50 % вопросов билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки; не может ответить на дополнительные вопросы преподавателя.

**Примерный перечень вопросов к экзамену (7 семестр)**
**Модуль 2. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры в различные периоды жизни человека**

1. Теоретико-методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.
3. Средства и формы организации физического воспитания детей и молодежи школьного возраста.
4. Урок физической культуры – как основная форма физического воспитания в общеобразовательной школе. Общая характеристика, структура и содержание урока физической культуры в школе.
5. Классификация уроков физической культуры.
6. Основные требования к современному уроку физической культуры.
7. Планирование работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Сущность, требования и виды планирования.
8. Структура и содержание комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы.
9. Характеристика современных программ по физическому воспитанию в общеобразовательных школах.
10. Методика составления годового плана-графика прохождения учебного материала по физической культуре.
11. Методика составления календарно-тематического плана-графика учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе.
12. Методика составления конспекта урока по физической культуре.
13. Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Характеристика педагогического анализа урока физической культуры.
15. Двигательная и общая плотность урока физической культуры, методика ее определения. Нормы двигательной плотности урока и способы ее повышения.
16. Основные документы, регламентирующие процесс физического воспитания в общеобразовательной школе.
17. Методика определения интенсивности нагрузки в уроке физической культуры (пульсометрия).
18. Методические особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста.
19. Методические особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста.
20. Методические особенности физического воспитания учащихся старшего школьного возраста.
21. Теоретико-методические основы физического воспитания студенческой молодежи в ВУЗе.
22. Организационное обеспечение урока физической культуры.
23. Задачи и содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и продленного дня школы.
24. Задачи и содержание внеклассной работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.
25. Задачи и содержание физического воспитания в системе внешкольных учреждений.
26. Задачи и содержание физического воспитания в семье.
27. Методические особенности физического воспитания учащихся общеобразовательных школ с ослабленным здоровьем.

28. Теоретико-методические основы физического воспитания в основной период трудовой деятельности.
29. Теоретико-методические основы физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
30. Особенности организации и проведении уроков начальной и основной малокомплектной сельской школе.
31. Методические особенности составления и проведения игровых сюжетных уроков в начальной общеобразовательной школе.
32. Система проверки успеваемости на уроках физической культуры.
33. Теоретико-методические основы дозирования нагрузок на уроке физической культуры.
34. Теоретико-методические основы физического воспитания учащихся ССУЗов.
35. Виды, содержание и требования контроля и учета по физическому воспитанию.

**Примерный перечень вопросов к экзамену (8 семестр)**
**Модуль 3. Теория и методика спорта**

1. Основные понятия теории и методики спорта («спорт» в узком и широком понимании, спортивное соревнование, спортивное движение, спортивная деятельность, спортивная подготовка и тренировка).
2. Сущность и функции спорта.
3. Основные направления в развитии спортивного движения.
4. Классификация видов спорта.
5. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений.
6. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.
7. Цели и задачи спортивной тренировки.
8. Средства спортивной тренировки.
9. Методы спортивной тренировки.
10. Основные принципы спортивной тренировки.
11. Спортивно-техническая подготовка.
12. Спортивно-тактическая подготовка.
13. Физическая подготовка.
14. Психическая подготовка.
15. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.
16. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).
17. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).
18. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).
19. Основные понятия; факторы, влияющие на развитие быстроты; задачи развития скоростных способностей.
20. Средства воспитания скоростных способностей.
21. Методы воспитания скоростных способностей.
22. Методики воспитания скоростных способностей: воспитание быстроты простой двигательной реакции; воспитание быстроты сложных двигательных реакций; воспитание быстроты движений.
23. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
24. Основные понятия; виды гибкости, задачи развития гибкости.
25. Средства и методы воспитания гибкости.
26. Методика развития гибкости.
27. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.

28. Основные понятия (сила, силовые способности, собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности и т.д.), факторы, влияющие на развитие силы.
29. Средства воспитания силы (основные, дополнительные).
30. Методы воспитания силы.
31. Методики воспитания силовых способностей: воспитание собственно силовых способностей с использованием непредельных отягощений; воспитание скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений; воспитание силовой выносливости с использованием непредельных отягощений; воспитание собственно-силовых способностей с использованием околопредельных и предельных отягощений.
32. Контрольные упражнений (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.
33. Основные понятия; задачи по развитию выносливости; факторы, от которых зависит проявление выносливости.
34. Средства воспитания выносливости.
35. Методы воспитания выносливости.
36. Методика воспитания общей выносливости.
37. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека.
38. Особенности воспитания специфических типов выносливости.
39. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.
40. Основные понятия и задачи развития координационных способностей.
41. Средства воспитания координационных способностей.
42. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей.
43. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений.
44. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.

**Критерии оценки знаний студентов на экзамене**

**«Отлично»** - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

**«Хорошо»** - содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

**«Удовлетворительно»** - содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на

дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

**«Неудовлетворительно»** - студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

**Комплект заданий для контрольной работы**

**Тема. Система планирования работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.**

**Вариант 1.**

**Задание 1.** Составить календарно-тематический план график учебной работы на 1 четверть для учащихся 6 класса.

**Задание 2.** Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 6 класса.

**Вариант 2.**

**Задание 1.** Составить календарно-тематический план график учебной работы на 2 четверть для учащихся 2 класса.

**Задание 2.** Составить конспект урока по гимнастике для учащихся 2 класса.

**Вариант 3.**

**Задание 1.** Составить календарно-тематический план график учебной работы на 3 четверть для учащихся 10 класса.

**Задание 2.** Составить конспект урока по баскетболу для учащихся 10 класса.

**Вариант 4.**

**Задание 1.** Составить календарно-тематический план график учебной работы на 3 четверть для учащихся 4 класса.

**Задание 2.** Составить конспект урока по лыжной подготовке для учащихся 4 класса.

**Критерии оценки контрольной работы**

**«Зачтено»** выставляется студенту, если контрольная работа выполнена в полном объеме, без ошибок или с наличием незначительных.

**«Не зачтено»** выставляется студенту, если контрольная работа не выполнена в полном объеме и допущены значительные ошибки.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

**Основная литература:**

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.

**Дополнительная литература:**

2. Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка [Электронный ресурс]: курс лекций / А.Н. Ключникова. – 3-еизд., испр. и доп. – Хабаровск: ДВГАФК, 2013. – 132с. ISBN978-5-8028-0160-4. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284515

3. 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 : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. – Режим доступа: biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=695538

4. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.С. Рубин. – М.: Физическая культура, 2006.- 112 с. ISBN 5-9746-0012-6. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/286733.
5. Седых, Н.В. Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Г. Саакян, Н.В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 125 с. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284550.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины

**Интернет-ресурсы:**

1. Сайт Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма - hhttp://sgafkst.ru/
2. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://elibrary.ru/defaultx.asp
3. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс].-Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search
4. Министерство спорта РФ[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru
5. Федеральный портал «российское образование»[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://www.edu.ru
6. Google Scholar [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс].- Режим доступа: https://scholar.google.ru
7. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rubricon.com
8. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.rsl.ru
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
10. Спортивная электронная библиотека[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Последовательность изучения дисциплины состоит в следующем: посещение лекций, выполнение самостоятельной работы по вопросам семинара на базе конспекта лекции и учебников, участие в дискуссии, диалоге на семинаре, который наряду с лекцией, является основной формой учебного процесса.

Необходимо уметь конспектировать материал лекции, дополнять конспект в процессе самостоятельной работы. Перед лекцией целесообразно прочитывать тему, изложенную в учебнике, что поможет Вам осознанно конспектировать, понимать логику проблемы, темы.

При подготовке к семинару ознакомьтесь с содержанием темы в целом, а затем приступайте к проблематике материала. На семинаре дискутируйте, стремитесь к открытости и основательности. Не прячьте свою точку зрения от других, учитесь анализировать, сопоставлять точки зрения, ибо пассивность на семинаре оборачивается ненужными потерями, не столько в обогащении памяти, сколько в развитии способности самостоятельного мышления.

Следует обратить особое внимание на усвоение теоретических понятий. Причем, необходимо сделать это в самом начале освоения курса, так как изложение всего курса

базируется именно на этих понятиях, и их непонимание серьезно осложнит дальнейшее освоение курса.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1 | Аудитория № 74 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 12; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела напольная магнитная одноэлементная 120*90 см. | ПО отсутствует |
| 2 | Аудитория № 75 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 30; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трехэлементная 300*100 см. | ПО отсутствует |
| 3 | Аудитория № 76 (методический кабинет) – помещение для индивидуальных и групповых консультаций; самостоятельной работы студентов, преподавателей, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 8; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела напольная магнитная одноэлементная 120*90см. Перечень технических средств обучения: монитор ViewSonic , системный блок. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 48401470, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine (20.04.2011)<br><br>Прикладное ПО, пакет офисных приложений Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | лицензии 48401470, продукт Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level (20.04.2011)<br><br>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License Номер лицензии E 0443762_A37B-4211-8C65-909927E56600 |
| 4 | Аудитория № 77 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 34; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трехэлементная 300*100 см. | ПО отсутствует |

Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | Microsoft Open License, ТипAcademic, номер67295483, продуктMicrosoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 2 | Microsoft Open License, ТипAcademic, номер67295483, продуктMicrosoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |
| 3 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер (в реестре отечественного ПО номер 3722) |
| 4 | Kaspersky Endpoint Security длябизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО (в реестре отечественного ПО номер 3205) |

ПРИЛОЖЕНИЕ

## ВОПРОСЫ ДЛЯ КОЛЛОКВИУМА
### по теме: «Средства и методы физического воспитания»

1. Дайте общую характеристику средств физического воспитания.
2. Что является основным специфическим средством физического воспитания?
3. Приведите классификацию физических упражнений.
4. Что такое техника физических упражнений?
5. Дайте определение понятий: метод, методика, методический прием.
6. На какие группы делят методы физического воспитания?
7. Какие методы обучения двигательному действию Вы знаете?
8. Перечислите методы организации занимающихся на занятии.
9. Дайте характеристику методов развития физических качеств.
10. На какие группы делятся методы научных исследований?
11. Дайте характеристику методов воспитания морально-волевых и нравственных качеств в процессе физического воспитания.
12. В чем особенности использования игрового и соревновательного методов при обучении двигательному действию и развитии физических качеств?
13. В чем заключается сущность использования кругового метода тренировки?

### Литература

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.

2. Рубин, В.С.Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.С. Рубин. – М.: Физическая культура, 2006.- 112 с. ISBN 5-9746-0012-6. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/286733.

3. Седых, Н.В. Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Г. Саакян, Н.В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 125 с. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284550.

4. Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка [Электронный ресурс]: курс лекций / А.Н. Ключникова. – 3-еизд., испр. и доп. – Хабаровск: ДВГАФК, 2013. – 132с. ISBN978-5-8028-0160-4. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284515

## ВОПРОСЫ ДЛЯ КОЛЛОКВИУМА
### по теме: «Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности»

1. В чем заключается социальное значение физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью?
2. Какие задачи физического воспитания решаются в молодежном возрасте?
3. Какие особенности физического развития и физической подготовленности людей зрелого возраста?
4. Охарактеризуйте формы физического воспитания в режиме дня трудящихся.
5. Раскройте основы внедрение физической культуры в научную организацию труда.
6. Дайте характеристику видов физической культуры в быту трудящихся.

### Литература

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.

2. Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка [Электронный ресурс]: курс лекций / А.Н. Ключникова. – 3-еизд., испр. и доп. –

Хабаровск: ДВГАФК, 2013. – 132с. ISBN978-5-8028-0160-4. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284515

3. 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 : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. – Режим доступа: biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=695538

4. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.С. Рубин. – М.: Физическая культура, 2006.- 112 с. ISBN 5-9746-0012-6. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/286733.

5. Седых, Н.В. Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Г. Саакян, Н.В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 125 с. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284550.

**Критерии оценивания знаний студентов в ходе коллоквиума**

**Оценка «отлично» –** полнота и содержательность ответов на вопросы; умение отобрать существенный материал для раскрытия поставленных вопросов;логичность и последовательность в раскрытии вопросов; точность в описании фактов, изложении теорий и формулировке понятий; умение привести примеры, иллюстрирующие излагаемый материал (особенно ценятся самостоятельно подобранные примеры);умение делать выводы;умение стилистически и грамматически правильно оформить ответ;умение уложиться в отведенное время.

**Оценка «хорошо» -** знание программного материала**;** грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос.

**Оценка «удовлетворительно» -** усвоение основного материала**;** при ответе допускаются неточности**;** недостаточно правильные формулировки; нарушение последовательности в изложении программного материала**.**

**Оценка «не удовлетворительно» -** незнание программного материала; при ответе возникают ошибки**.**

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**
**по дисциплине «Теория и методика физической культуры»**

**Модуль 1. Общие основы теории физической культуры**

1. Урочные формы организации занятий в физическом воспитании.
2. Неурочные формы организации занятий в физическом воспитании.

**Модуль 2. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры в различные периоды жизни человека**

1. Методические основы физического воспитания в основной период трудовой деятельности.
2. Методические основы физического воспитания в пожилом и старшем возрастах.

**Модуль 3. Теория и методика спорта**

1. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
2. Основные направления в развитии спортивного движения.
3. Классификация видов спорта.
4. Теоретико-методические аспекты спортивного отбора и ориентации.
5. Планирование, контроль и учет в системе подготовки спортсмена.

**ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ**
**защиты реферата**

| № п/п | Наименование показателя | Выявленные недостатки и замечания | Оценка |
|---|---|---|---|
| I. КАЧЕСТВО РАБОТЫ | | | |
| 1. | Соответствие содержания работы заданию | | |
| 2. | Соответствие содержания работы заданию | | |
| 3. | Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы | | |
| 4. | Обоснованность и доказательность выводов | | |
| 5. | Общая оценка за выполнение | | |
| II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА | | | |
| 1. | Соответствие содержания доклада содержанию работы | | |
| 2. | Выделение основной мысли работы | | |
| 3. | Качество изложения материала | | |
| 4. | Общая оценка за доклад | | |
| III. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ | | | |
| 1. | Вопрос 1 | | |
| 2. | Вопрос 2 | | |
| 3. | Вопрос 3. | | |
| 4. | Общая оценка за ответы на вопросы | | |
| 5. | ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ | | |

**Критерии оценки презентации**

| Критерии оценивания | Максимальное количество баллов | Оценка преподавателя | Оценка группы | Итоговая оценка |
|---|---|---|---|---|
| Титульный слайд с заголовком | 5 | | | |
| Дизайн слайдов | 10 | | | |
| Использование дополнительных эффектов PowerPoint (смена слайдов, звук) | 5 | | | |
| Список источников информации | 5 | | | |
| Содержание | | | | |
| Широта кругозора | 15 | | | |
| Логика изложения материала | 15 | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Правильность и точность речи во время защиты презентации | 10 | | | |
| Организация | | | | |
| Текст хорошо написан | 10 | | | |
| Слайды представлены в логической последовательности | 15 | | | |
| Слайды распечатаны в формате А 4 | 10 | | | |
| Общие баллы | 100 | | | |

Согласовано:

Ответственная за ОПОП по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ И.В. Антипенкова

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра МЕНЕДЖМЕНТА И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«13» мая 2026 г.
протокол № 9
Заведующая кафедрой Е.В.Алпацкая

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«____» _____ 20____г.

Рабочая программа по дисциплине

# ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

*Направленность (профиль программы): «Физкультурно – оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 3, 4
Семестр – 6, 7
Итоговая форма контроля - дифференцированный зачет (7 семестр)

Рабочую программа разработал:
Старший преподаватель
Давыдова О.В.

Смоленск 2026

| Содержание | стр. |
|---|---|
| 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта | 3 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине | 4 |
| 3. Место дисциплины в структуре ОПОП | 6 |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы | 6 |
| 5. Содержание дисциплины | 7 |
| 6. Самостоятельная работа студентов | 7 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | 11 |
| 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины | 11 |
| 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы | 16 |
| 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля | 16 |
| 7.2.2. Тестовые задания | 17 |
| 7.2.3. Вопросы к зачету | 21 |
| 8. Перечень основной и дополнительной литературы | 25 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины | 27 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 27 |
| 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины | 30 |

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО

Рабочая программа дисциплины «Правовые основы физической культуры и спорта» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере образования в области физической культуры и спорта; в сфере научных исследований в области физической культуры и спорта);

05 Физическая культура и спорт (в сфере спортивной подготовки, подготовки спортивных сборных команд).

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

педагогический;
рекреационный;
организационно-методический;
организационно-управленческий;
научно-исследовательский.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

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-10. Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению.

ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по блоку 1 дисциплины «Правовые основы физической культуры и спорта»

составляет не более 50 % от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию данного блока.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Правовые основы физической культуры и спорта» направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности, представленных в Таблице 1.

**Таблица 1**

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- методы организации и управления в области физической культуры и спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях<br>- основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности;<br>- конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования<br>- понятия и признаков правовых отношений;<br>-трудовое законодательство Российской Федерации;<br>- законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;<br>- законодательство Российской Федерации в образовании;<br>- нормативные документы в области физической культуры и спорта;<br>- требования федераций по видам спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий;<br>- правила внутреннего трудового распорядка физкультурно-спортивной организации;<br>- нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации;<br>- нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг;<br>- нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; | ПС «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий<br>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>F/02.6 Подготовка занимающихся по видам рекреации и спортивно – оздоровительного туризма<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся<br>ПС «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области | УК – 2, 10<br>ОПК – 12 |

| | | |
|---|---|---|
| - требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов;<br>- требования охраны труда в области образования и физической культуры и спорта;<br>- нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка;<br>- судебную практику по спорам в области физической культуры и спорта;<br>- положения и регламенты спортивного арбитражного судопроизводства;<br>- методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;<br>- источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования и физической культуры и спорта;<br>- этические нормы в области спорта и образования;<br>- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду (видам спорта);<br>- антидопинговые правовые документы.<br>**Уметь**:<br>- формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели;<br>- разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта;<br>- осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его целей и задач физкультурно-спортивной организации;<br>- проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;<br>- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом<br>- ориентироваться в судебной практике по спорам в области физической культуры и спорта;<br>- анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов;<br>- осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативных правовых актов условиям договоров;<br>- подбирать и систематизировать методические и информационные материалы для разработки программ спортивной подготовки; | физической культуры и спорта»<br>A/03.6 Руководство физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работу, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | |

| | | |
|---|---|---|
| - анализировать правовую, методическою документации по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно – массовой и воспитательной работы физкультурно – спортивной организации<br>**Иметь опыт:**<br>- планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;<br>- обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики;<br>- разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника;<br>- составления документов по разрешению споров в области физической культуры и спорта;<br>- формирования банка нормативных правовых актов и научно – методической информации по организации спортивной подготовки;<br>- формирования банка нормативных правовых актов и научно – методической информации по организации спортивной подготовки. | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Правовые основы физической культуры и спорта» относится к обязательной части дисциплин (Б1.О.20).

В соответствии с учебным планом дисциплина «Правовые основы физической культуры и спорта» изучается на 3,4 курсе по заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): дифференцированный зачет.

Для успешного освоения дисциплины «Правовые основы физической культуры и спорта» необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: «Социология», «Культурология» в объеме ОПОП по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура", профиль: «физкультурно-оздоровительные технологии»

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | 12 | | | | 2 | 10 | |
| Лекции | 6 | | | | 2 | 4 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Семинары | | 6 | | | | - | 6 | |
| Практические занятия | | - | | | | - | - | |
| Лабораторные работы | | - | | | | - | - | |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | | 4 | | | | | 4 | |
| ***Самостоятельная работа*** | | 56 | | | | 34 | 22 | |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 72 | | | | 36 | 36 | |
| | **ЗЕ** | 2 | | | | | | |

## 5. Содержание дисциплины

### Количество часов по видам занятий

| № Темы | Название темы | Всего часов | Всего ауд. часов | Лекции | Практич. занятия | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Общая характеристика правовых основ физической культуры и спорта | 14 | 2 | 2 | - | 12 |
| 2 | Спортивные правоотношения | 14 | 2 | 2 | - | 12 |
| 3 | Организация физкультурных и спортивных мероприятий | 12 | 2 | - | 2 | 10 |
| 4 | Трудовое законодательство в сфере ФК и С | 10 | 2 | 2 | - | 8 |
| 5 | Реклама и спонсорство в спорте | 10 | 2 | - | 2 | 8 |
| 6 | Спортивные споры и способы из разрешения | 8 | 2 | - | 2 | 6 |
| | Зачет | 4 | 4 | | | |
| | Всего часов | 72 | 16 | 6 | 6 | 56 |

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении темы студент самостоятельно готовится по следующим вопросам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | Общая характеристика правовых основ физической культуры и спорта | 12 | Опрос. Учебная дискуссия. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | Спортивные правоотношения | 12 | Беседа. Доклады студентов. Структурированная дискуссия. |
| 3 | Трудовое законодательство в сфере ФК и С | 10 | Опрос. Доклады студентов. Свободная дискуссия. |
| 4 | Организация физкультурных и спортивных мероприятий | 8 | Опрос. Доклады студентов. Регламентированная дискуссия (дебаты). |
| 5 | Спонсорство в спорте | 8 | Беседа. Доклады студентов. Свободная дискуссия. |
| 6 | Спортивные споры и способы из разрешения | 6 | Опрос. Мозговой штурм. |
| | **Итого:** | **56** | |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

Задания для самостоятельной работы

Тема 1. Общая характеристика правовых основ физической культуры и спорта

Цель: Понять структуру спортивного права как комплексной отрасли.

Задания:

1. Анализ доктрины: Изучите Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», Главу 1 (ст. 1-5). Составьте схему «Система источников спортивного права России», включив в неё не менее 4 уровней (международные акты, Конституция, ФЗ, подзаконные акты).

2. Творческое задание (эссе-аргументация): В научной среде идёт спор: «Спортивное право — это самостоятельная отрасль или комплексная отрасль законодательства?». Напишите эссе (0,5-1 стр.), где приведёте по 2 аргумента в пользу каждой позиции, а затем обоснуйте свою точку зрения, опираясь на ст. 2 ФЗ-329.

Тема 2. Спортивные правоотношения

Цель: Разграничить права и обязанности субъектов спорта.

Задания:

1. Кейс-стади: Смоделируйте ситуацию: Спортсмен (совершеннолетний) заключил контракт с клубом. Тренер требует от него подписать дополнительное соглашение о запрете публичной критики судейства.

Кто является субъектом данных правоотношений? Объектом?

На основе ст. 2 и ст. 24 ФЗ-329 определите, законно ли требование тренера. Дайте письменное заключение.

2. Творческое задание (инфографика): Создайте интеллект-карту «Права и обязанности спортсмена». Обязательно укажите: право на выбор спортивной подготовки (ст. 24.1) и обязанность соблюдать антидопинговые правила (ст. 26).

Тема 3. Трудовое законодательство в сфере ФК и С

Цель: Освоить специфику трудовых договоров в спорте.

Задания:

1. Сравнительно-правовой анализ: Заполните таблицу «Отличия трудового договора спортсмена от обычного работника» (минимум 5 позиций), используя Главу 54.1 Трудового кодекса РФ (ст. 348.1 – 348.12).

2. Юридический конструктор: Составьте фрагмент трудового договора профессионального спортсмена (вид спорта на выбор), включив туда:

- ✓ условие о временном переводе в другой клуб (аренда);
- ✓ условие о порядке прохождения медосмотров;
- ✓ условие о праве на досрочное расторжение по инициативе спортсмена (ст. 348.12).

*Обоснуйте,* почему вы прописали каждый пункт именно так.

Тема 4. Организация физкультурных и спортивных мероприятий

Цель: Овладеть правовым алгоритмом проведения соревнований.

Задания:

1. Чек-лист организатора: Изучите Приказ Минспорта РФ «Об утверждении правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований». Разработайте пошаговый check-list из 10 пунктов, которые обязан выполнить организатор турнира за 3 дня до старта (включая вопросы билетной программы, аккредитации СМИ и медицинской страховки).

2. Решение ситуационной задачи: Соревнования по футболу отменили из-за урагана. Часть зрителей (300 чел.) требуют вернуть деньги за билеты, ссылаясь на Закон «О защите прав потребителей». Спортивный клуб отказывает, ссылаясь на «непреодолимую силу» (форс-мажор).

Составьте мотивированный ответ болельщику (в письменном виде), применив ст. 401 ГК РФ и аккредитационные правила соревнований.

Тема 5. Спонсорство в спорте

Важно: Отличие спонсорства от меценатства и благотворительности.

Задания:

1. Юридическая конструкция: Изучите ст. 19.28 КоАП РФ и Главу 52 ГК РФ (дарение). Составьте сравнительную таблицу «Спонсорский договор vs Договор дарения» по 4 критериям: цель, налогообложение, ответственность сторон, форма.

2. Кейс «Конфликт спонсоров»: Спортсмен (чемпион мира) подписал личный спонсорский контракт с «Brand A» (спортивная обувь). Его команда имеет контракт с «Brand B» (обувь). На соревнованиях судья требует надеть обувь «Brand B», иначе – дисквалификация (регламент команды).

Напишите юридически грамотное письмо-претензию спортивной лиге, ссылаясь на принцип свободы договора (ст. 421 ГК РФ) и ограничения, налагаемые регламентом соревнований. В чем чьё право?

Тема 6. Спортивные споры и способы их разрешения

Цель: Освоить юрисдикционные альтернативы.

Задания:

1. Анализ юрисдикции: Составьте схему «Куда подать жалобу спортсмену?» для трех случаев:

1) Спор о размере зарплаты с клубом.
2) Дисквалификация за допинг (решение федерации).
3) Несправедливое судейство (правила вида спорта).

*Укажите для каждого случая:* Спортивный арбитраж (CAS / RAA) → общие суды → дисциплинарный комитет федерации.

2. Эссе-моделирование: Вспомните громкий спортивный скандал последних 3 лет (например, дело Валиевой или лишение медалей). На основе решений CAS (доступны на сайте) напишите аналитическую записку (1 стр.), ответив на вопрос: «Почему обычный районный суд не мог принять решение по этому спору? Какие принципы спортивного права (lex sportiva) были применены?».

Общие рекомендации по выполнению:

При сдаче работ обязательно делайте сноски на конкретные статьи законов (№ статьи, часть, пункт).

Творческие работы (эссе, чек-листы, письма) оцениваются выше, если вы используете реальные примеры из действующего спортивного законодательства и судебной практики (можно ссылаться на решения Спортивного арбитражного суда в г. Москве (CAS ad hoc)).

За плагиат — снижение оценки.

Список литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно

1. Починкин, А. В. Правовые основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Починкин .— 2-е изд., доп. и перераб. — Малаховка : МГАФК, 2010 .— 171 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291727
2. Репина, М.Г. Правоведение [Электронный ресурс] : учебник / М.Г. Репина .— 2-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2009 .— 173 с. — (Профессиональное туристское образование) .— ISBN 978-5-9718-0416-1 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/271135
3. Сборник нормативных актов по дисциплине «Правовые основы физической культуры и спорта». Вып. 2 [Электронный ресурс] : сб. вып.2 / Авт.-сост.: Ушакова Наталья Александровна, Верина Ольга Васильевна .— М. : РГУФКСМиТ, 2023 .— 420 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236417

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1.Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции | Индикаторы достижений |
|---|---|---|
| **УК - 2** | ПС «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий<br>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>F/02.6 Подготовка занимающихся по видам рекреации и спортивно – оздоровительного туризма<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся<br>ПС «Руководитель организации (подразделения | **Пороговый уровень**<br>**Знает:** конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования;<br>**Умеет:** осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его целей и задач физкультурно-спортивной организации; проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;<br>**Имеет опыт:** планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;<br>**Стандартный уровень**<br>**Знает:** конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду (видам спорта).<br>**Умеет:** формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта; подбирать и систематизировать |

| | | |
|---|---|---|
| | организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»<br>А/03.6 Руководство физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работу, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | методические и информационные материалы для разработки программ спортивной подготовки<br>**Имеет опыт:** планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта; формирования банка нормативных правовых актов и научно – методической информации по организации спортивной подготовки<br>**Эталонный уровень**<br>**Знает:** методы организации и управления в области физической культуры и спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях ; конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования; основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности; антидопинговые правовые документы;<br>**Умеет:** ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; анализировать правовую, методическою документацию по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно – массовой и воспитательной работы физкультурно – спортивной организации<br>**Имеет опыт:** планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; формирования базы правовой, методической документации по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно – массовой и воспитательной работы физкультурно – спортивной организации |
| **УК - 10** | ПС «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»<br>А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>С/01.6 Организация и | **Пороговый уровень**<br>**Знает:** понятия и признаков правовых отношений; трудовое законодательство Российской Федерации; законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; законодательство Российской Федерации в образовании; нормативные документы в области физической культуры и спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду |

| | | |
|---|---|---|
| | проведение массовых досуговых мероприятий<br>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>F/02.6 Подготовка занимающихся по видам рекреации и спортивно – оздоровительного туризма<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся<br>ПС «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»<br>A/03.6 Руководство физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работу, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | (видам спорта).<br>**Умеет:** ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; ориентироваться в судебной практике по спорам в области физической культуры и спорта; подбирать и систематизировать методические и информационные материалы для разработки программ спортивной подготовки<br>**Имеет опыт:** разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника; формирования банка нормативных правовых актов и научно – методической информации по организации спортивной подготовки<br>**Стандартный уровень**<br>**Знает:** требования федераций по видам спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий; правила внутреннего трудового распорядка физкультурно-спортивной организации; нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации; нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг; антидопинговые правовые документы;<br>**Умеет:** анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; анализировать правовую, методическою документации по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно – массовой и воспитательной работы физкультурно – спортивной организации<br>**Имеет опыт:** обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; составления документов по разрешению споров в области физической культуры и спорта; формирования базы правовой, методической документации по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно – массовой и воспитательной работы физкультурно – |

| | | |
|---|---|---|
| | | спортивной организации<br>**Эталонный уровень**<br>**Знает:** нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов; требования охраны труда в области образования и физической культуры и спорта; нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; судебную практику по спорам в области физической культуры и спорта; положения и регламенты спортивного арбитражного судопроизводства; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования и физической культуры и спорта; этические нормы в области спорта и образования.<br>**Умеет:** ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; ориентироваться в судебной практике по спорам в области физической культуры и спорта; осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативных правовых актов условиям договоров.<br>**Имеет опыт:** обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; составления документов по разрешению споров в области физической культуры и спорта. |
| **ОПК - 12** | ПС «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий<br>ПС «Специалист по | **Пороговый уровень**<br>**Знает:** понятия и признаков правовых отношений; трудовое законодательство Российской Федерации; законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; законодательство Российской Федерации в образовании; нормативные документы в области физической культуры и спорта.<br>**Умеет:** ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; ориентироваться в судебной практике по |

| | | |
|---|---|---|
| | инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>F/02.6 Подготовка занимающихся по видам рекреации и спортивно – оздоровительного туризма<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся<br>ПС «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»<br>A/03.6 Руководство физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работу, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | спорам в области физической культуры и спорта.<br>**Имеет опыт:** разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника.<br>**Стандартный уровень**<br>**Знает:** требования федераций по видам спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий; правила внутреннего трудового распорядка физкультурно-спортивной организации; нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации; нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду (видам спорта)<br>**Умеет:** анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; подбирать и систематизировать методические и информационные материалы для разработки программ спортивной подготовки<br>**Имеет опыт:** обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; составления документов по разрешению споров в области физической культуры и спорта; формирования банка нормативных правовых актов и научно – методической информации по организации спортивной подготовки<br>**Эталонный уровень**<br>**Знает:** нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов; требования охраны труда в области образования и физической культуры и спорта; нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; судебную практику по спорам в области физической культуры и спорта; положения и регламенты спортивного арбитражного судопроизводства; методы |

| | | |
|---|---|---|
| | | предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования и физической культуры и спорта; этические нормы в области спорта и образования; антидопинговые правовые документы;<br>**Умеет:** ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; ориентироваться в судебной практике по спорам в области физической культуры и спорта; осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативных правовых актов условиям договоров; анализировать правовую, методическою документации по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно – массовой и воспитательной работы физкультурно – спортивной организации<br>**Имеет опыт:** обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; составления документов по разрешению споров в области физической культуры и спорта; формирования базы правовой, методической документации по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно – массовой и воспитательной работы физкультурно – спортивной организации. |

## 7.2. Типовые контрольные задания

### 7.2.1.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В ходе освоения дисциплины осуществляются:

Текущий контроль в форме фронтального экспресс-опроса по пройденной теме(ам), тестирования, оценки рефератов, выступлений студентов на семинарских занятиях, выполнения письменных домашних заданий, развернутых письменных контрольных тестов и т.д.;

Основной формой промежуточного контроля является дифференцированный зачет, который проводится в устной форме по вопросам билетов, при этом преподавателем учитываются выдающиеся результаты работы студентов в течение семестров.

## 7.2. 2. Тестовые задания

Форма тестовых заданий – вопрос, к нему три ответа, один из которых правильный. Тестовые задания содержат 25 вопросов.

Нормы оценки ответов на тестовые задания – по 1 баллу за правильный ответ на 1 вопрос.

Критерии оценки:
23-25 баллов – отлично
19-22 баллов – хорошо
13-18 баллов – удовлетворительно
меньше 13 баллов – неудовлетворительно

1. Что понимается под «спортивным правом» в российской правовой системе?

А) Это самостоятельная отрасль права, кодифицированная в отдельном кодексе

В) Это комплексная отрасль законодательства, объединяющая нормы различных отраслей права (административного, трудового, гражданского)

С) Это подотрасль гражданского права, регулирующая только имущественные отношения спортсменов

2. Какой нормативный акт является базовым в системе правового регулирования физической культуры и спорта в РФ?

А) Трудовой кодекс РФ (Глава 54.1)

В) Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

С) Гражданский кодекс РФ (Часть 2)

3. Какие отношения преимущественно регулируются нормами спортивного права?

А) Только отношения по организации международных соревнований

В) Отношения, возникающие между субъектами спорта (спортсменами, тренерами, федерациями, организаторами) по поводу тренировочной, соревновательной и организационной деятельности

С) Только трудовые отношения между спортсменами и работодателями

4. Какое место занимают локальные акты спортивных федераций (регламенты, положения) в системе источников спортивного права?

А) Они имеют силу федерального закона на территории РФ

В) Они обязательны для членов федерации и участников соревнований, проводимых под её эгидой, но не должны противоречить законодательству РФ

С) Они являются исключительно рекомендательными документами, не имеющими юридической силы

5. К ведению какого уровня власти относится установление единых федеральных стандартов спортивной подготовки?

A) К ведению Российской Федерации (федеральные органы)

B) К совместному ведению РФ и субъектов РФ

C) К ведению муниципальных образований

6. Какой документ определяет стратегические цели развития физической культуры и спорта в России на долгосрочную перспективу?

A) Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий

B) Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ (до 2030 года)

C) Кодекс добросовестных практик

7. Какая обязанность спортсмена прямо закреплена в ФЗ-329 «О физической культуре и спорте»?

A) Обязанность давать интервью средствам массовой информации после каждого старта

B) Обязанность соблюдать антидопинговые правила и проходить допинг-контроль

C) Обязанность иметь высшее профильное образование

8. Что признается объектом спортивных правоотношений?

A) Только имущество спортивной организации (стадионы, инвентарь)

B) Действия участников (тренировочный процесс, участие в соревнованиях, судейство) и связанные с ними материальные и нематериальные блага (результат, рекорд, призовые)

C) Только личные неимущественные права спортсмена на имя и спортивную честь

9. Каким главным документом Трудового кодекса РФ установлены особенности регулирования труда профессиональных спортсменов и тренеров?

A) Глава 48 (Особенности регулирования труда работников, направляемых на работу в дипломатические представительства)

B) Глава 54.1 (Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров)

C) Глава 50 (Особенности регулирования труда работников, работающих у работодателей — физических лиц)

10. Согласно ст. 348.1 ТК РФ, кто признается тренером как работник?

A) Лицо, обеспечивающее медицинское сопровождение спортсменов

B) Работник, трудовая функция которого состоит в проведении со спортсменами тренировочных мероприятий и руководстве

состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов

C) Администратор спортивной команды, организующий переезды и быт спортсменов

11. Может ли профессиональный спортсмен быть принят на работу на основании срочного трудового договора?

A) Нет, по закону со всеми спортсменами заключается договор на неопределенный срок

B) Да, по соглашению сторон срочный трудовой договор может быть заключен с учетом специфики спортивной деятельности

C) Да, но только с тренерами, а со спортсменами – только бессрочные контракты

12. Какое условие не является обязательным (но может быть включено) в трудовой договор со спортсменом согласно ТК РФ?

A) Обязанность спортсмена соблюдать спортивный режим

B) Обязанность спортсмена не использовать допинг

C) Обязанность спортсмена выступать только под национальным флагом РФ (даже в коммерческих турнирах)

13. Какой документ является основным правовым актом, регламентирующим все аспекты проведения конкретного спортивного соревнования (допуск, расписание, определение победителя)?

A) Устав спортивной федерации

B) Положение (регламент) о спортивном соревновании

C) Трудовой договор с главным судьей

14. Кто несет ответственность за обеспечение безопасности зрителей во время проведения официального спортивного соревнования?

A) Только Министерство внутренних дел (полиция)

B) Организатор соревнования (в соответствии с правилами обеспечения безопасности, утвержденными Минспорта РФ) во взаимодействии с правоохранительными органами

C) Капитан команды-хозяйки соревнования

15. Вправе ли организатор спортивного мероприятия отменить его проведение в одностороннем порядке из-за погодных условий (ураган, наводнение)?

A) Да, это квалифицируется как обстоятельства непреодолимой силы (форс-мажор), если это предусмотрено регламентом

B) Нет, организатор обязан провести мероприятие в любых условиях, иначе он нарушает права зрителей и спортсменов

C) Да, но только с согласия всех зарегистрированных участников

16. В соответствии с ФЗ «О рекламе», как называется лицо, которое осуществляет распространение рекламы любым способом (например, размещает баннеры на стадионе)?

A) Рекламодатель

B) Рекламораспространитель

C) Рекламопроизводитель

17. Какой особый режим рекламы установлен для трансляций спортивных соревнований?

A) Их трансляция не может прерываться рекламой вообще

B) Они могут прерываться рекламой, в том числе спонсорской, только в перерывах в ходе спортивных соревнований или во время их остановок (тайм-ауты, удаление игроков)

C) Реклама может накладываться поверх изображения соревнования в любой момент трансляции

18. Допускается ли в Российской Федерации реклама букмекерских контор на спортивной форме несовершеннолетних спортсменов?

A) Да, если это приносит доход детско-юношеской спортивной школе

B) Нет, такая реклама запрещена ФЗ «О рекламе»

C) Да, но только на выездной форме и при наличии согласия родителей

19. Является ли размещение названия компании-спонсора на футболке игрока рекламой с точки зрения закона?

A) Да, это информация, направленная на привлечение внимания к спонсору и его товару

B) Нет, это элемент униформы, а не реклама

C) Да, если об этом прямо сказано в контракте игрока

20. Как определяется спонсор в Федеральном законе «О рекламе»?

A) Как лицо, оказывающее безвозмездную благотворительную помощь

B) Как лицо, предоставившее средства или имущество на условиях распространения спонсируемым рекламы о спонсоре

C) Как государственный орган, выделяющий гранты на развитие спорта

21. Чем отличается спонсорский договор от договора дарения (пожертвования) в спорте?

A) Спонсорский договор всегда устный, дарение – только письменное

B) Спонсорский договор предполагает встречное обязательство спонсируемого по распространению информации о спонсоре (возмездность), а дарение безвозмездно

C) Спонсорский договор заключается только на срок до 1 года

22. Что из перечисленного является прямым правом спонсора (рекламодателя) по отношению к спортивному клубу?

A) Право определять тактику игры команды на матч

B) Право требовать размещения своего товарного знака на видном месте (игровая форма, LED-борты) в соответствии с контрактом

C) Право вмешиваться в процесс комплектования команды

23. Если спонсор перечислил средства университету на ремонт спортзала без условия об обязательном упоминании своего бренда, как квалифицируется такая помощь?

A) Спонсорский контракт

B) Благотворительная деятельность (пожертвование)

C) Коммерческий кредит

24. Какой орган является высшей международной судебной инстанцией для разрешения спортивных споров (в том числе допинговых, трансферных)?

A) Международный суд ООН в Гааге

B) Спортивный арбитражный суд (CAS) в Лозанне

C) Европейский суд по правам человека (ЕСПЧ) в Страсбурге

25. Куда, в первую очередь, должен обратиться профессиональный спортсмен, если он не согласен с решением своей спортивной федерации о его дисквалификации за нарушение антидопинговых правил?

A) В районный суд по месту жительства федерации

B) В апелляционный комитет национальной антидопинговой организации, а затем в CAS (если это предусмотрено правилами федерации)

C) В прокуратуру с заявлением о возбуждении уголовного дела

### 7.2.3. Вопросы к зачету

1. Понятие «спортивное право»: дискуссия о самостоятельности отрасли или комплексности законодательства.
2. Предмет и метод правового регулирования в сфере физической культуры и спорта.
3. Система источников спортивного права РФ: иерархия от Конституции до локальных актов.
4. Роль международно-правовых актов в регулировании российского спорта (Конвенция против допинга, Международная хартия физического воспитания и спорта ЮНЕСКО).
5. Принципы спортивного права (законность, гуманизм, справедливость соревнований, запрет дискриминации).
6. ФЗ-329 «О физической культуре и спорте в РФ»: структура, сфера действия, соотношение с отраслевым законодательством.

7. Понятие и юридическое значение «официальных физкультурных и спортивных мероприятий».

8. Соотношение публично-правового и частноправового регулирования в спорте.

9. Конституционные основы физической культуры и спорта (ст. 41, 72, 114 Конституции РФ).

10. Система федеральных органов исполнительной власти в сфере ФКиС (Минспорт РФ: полномочия, функции).

11. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 года: целевые показатели и правовые механизмы реализации.

12. Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта».

13. Перечень видов спорта, признанных в РФ, и порядок его утверждения.

14. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК): правовое значение спортивных разрядов и званий.

15. Региональное законодательство о спорте: полномочия субъектов РФ и примеры делегированных полномочий.

16. Локальные нормативные акты спортивных федераций (регламенты, положения): их юридическая сила и границы действия.

17. Понятие и структура спортивного правоотношения: субъекты, объекты, содержание.

18. Классификация субъектов спортивного права (спортсмены, тренеры, судьи, федерации, организаторы, зрители).

19. Правовой статус спортсмена: основные права и обязанности по ФЗ-329 (ст. 24).

20. Правовой статус тренера: особенности как субъекта спортивных правоотношений.

21. Правовой статус спортивного судьи: требования, аккредитация, ответственность за ошибки.

22. Общероссийские и региональные спортивные федерации: полномочия и ответственность.

23. Спортивные клубы как юридические лица: организационно-правовые формы (АНО, ООО, Фонд, ГБУ).

24. Особенности правового статуса несовершеннолетних спортсменов (согласие родителей, договоры, допуск к соревнованиям).

25. Глава 54.1 ТК РФ «Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров»: общая характеристика.

26. Срочный трудовой договор со спортсменом: основания заключения и предельные сроки (ст. 348.1, 348.2 ТК РФ).

27. Обязательные и дополнительные условия трудового договора со спортсменом.

28. Режим рабочего времени и времени отдыха спортсменов (специфика ненормированного дня, сборы, переезды).

29. Временный перевод спортсмена к другому работодателю (аренда): порядок, основания, оформление (ст. 348.4 ТК РФ).

30. Отстранение спортсмена от участия в соревнованиях (дисквалификация, медицинский отвод, допинг) — правовые последствия для трудового договора.

31. Досрочное расторжение трудового договора по инициативе спортсмена (ст. 348.12 ТК РФ) и по инициативе работодателя (ст. 348.11 ТК РФ).

32. Материальная ответственность спортсмена: особенности по сравнению с обычными работниками (ст. 348.8 ТК РФ).

33. Особенности регулирования труда тренеров (совмещение, работа со спортсменами разных возрастов, квалификационные требования).

34. Социальное страхование спортсменов: травмы, профессиональные заболевания, страхование жизни и здоровья.

35. Правовое понятие «физкультурного мероприятия» и «спортивного соревнования» (ст. 2 ФЗ-329).

36. Порядок включения мероприятий в Единый календарный план (ЕКП) межрегиональных, всероссийских и международных соревнований.

37. Положение (регламент) о спортивном соревновании: структура, обязательные элементы, юридическая сила.

38. Правила обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований (Приказ Минспорта РФ).

39. Допуск спортсменов к соревнованиям: медицинский допуск, возрастные ограничения, антидопинговые требования.

40. Права и обязанности зрителей на спортивных мероприятиях: билетный договор, требования к поведению, возможные ограничения.

41. Ответственность организатора за отмену или перенос соревнования (форс-мажор, необеспечение безопасности, отсутствие финансирования).

42. Аккредитация и допуск средств массовой информации на спортивные мероприятия: правовое регулирование.

43. Понятие рекламы по ФЗ «О рекламе»: критерии и формы распространения в спортивной среде.

44. Субъекты рекламной деятельности в спорте: рекламодатель, рекламопроизводитель, рекламораспространитель.

45. Ограничения и запреты на рекламу в спорте (алкоголь, табак, букмекерские конторы — ст. 15, 16, 20.1 ФЗ «О рекламе»).

46. Специфика рекламы на спортивной форме, инвентаре, стадионах и в трансляциях соревнований.

47. Ответственность за нарушение законодательства о рекламе в спорте (административная, гражданско-правовая).

48. Размещение рекламы букмекерских контор в спорте: условия, ограничения по времени и аудитории.

49. Понятие спонсора и спонсорской рекламы в ФЗ «О рекламе» (ст. 3, 19).

50. Спонсорский договор: существенные условия, форма, стороны, отличие от договора дарения и благотворительности.

51. Права и обязанности спонсора (рекламодателя) и спонсируемого (спортсмена, клуба, федерации).

52. Налоговые аспекты спонсорства в спорте (учет расходов спонсора, доходы спонсируемого, НДС).

53. Конфликт спонсорских интересов: личный спонсор vs спонсор команды (ограничения в регламентах и свобода договора).

54. Кросс-спонсорство, титульное спонсорство, спонсорство натуральными продуктами: правовые особенности.

55. Понятие и классификация спортивных споров (трудовые, дисциплинарные, коммерческие, технические).

56. Досудебный порядок урегулирования спортивных споров (медиация, комиссии по разрешению споров при федерациях).

57. Спортивный арбитражный суд (CAS) в Лозанне: компетенция, состав, порядок обращения, признание решений в РФ.

58. Арбитраж ad hoc при проведении крупных соревнований (Олимпийские игры, Чемпионаты мира): процедура и примеры дел.

59. Российский Спортивный Арбитраж (RAA) при ТПП РФ: компетенция и отличия от CAS.

60. Рассмотрение трудовых споров спортсменов с клубами в судах общей юрисдикции (подсудность, особенности доказывания).

61. Антидопинговые споры: юрисдикция RUSADA, РУСАДА, CAS, процедура наказания и обжалования.

62. Споры о судейских ошибках: допустимость обжалования судейских решений в арбитраже (принцип «не обжалуются вопросы факта игры»).

63. Дисциплинарные споры с участием болельщиков (стадионные баннеры, оскорбления, безопасность).

64. Признание и приведение в исполнение решений спортивных арбитражей на территории РФ (Федеральный закон «О третейских судах» и международные соглашения).

Критерии оценки знаний обучающихся на дифференцированном зачете:

**«отлично»** выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания нормативно-правовой базы в сфере ФКиС (ФЗ-329, ТК РФ гл. 54.1, ФЗ «О рекламе» и др.) и умение уверенно применять их на практике при решении ситуационных задач (кейсов), свободное и правильное обоснование принятых решений со ссылками на конкретные статьи, а также точную ориентацию в юрисдикции спортивных споров (CAS, общие суды, дисциплинарные органы); итоговый тест или практическое задание выполнено на **91-100%**.

**«хорошо»** выставляется студенту, если он хорошо знает материал учебной дисциплины, умеет применять полученные знания на практике, называет основные законы и статьи, но допускает недочеты или ошибки при решении задачи (незначительные неточности в номерах статей, отсутствие развернутой рекомендации по юрисдикции спора); итоговый тест или практическое задание выполнено на **81-90%**.

**«удовлетворительно»** выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний материала учебной дисциплины, недостаточно правильное понимание основных понятий курса (спортсмен, спонсор, спортивные правоотношения), но при этом может применять имеющиеся знания по образцу в стандартной ситуации (называет ФЗ-329, но без конкретных статей; различает трудовой договор спортсмена, но не может перечислить его особенности); итоговый тест или практическое задание выполнено на **70-80%**.

**«неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не знает большей части основного материала учебной дисциплины (не может назвать базовый ФЗ-329, путает ТК РФ с другими кодексами, не ориентируется в способах разрешения спортивных споров), не умеет использовать имеющиеся знания при решении типовых практических задач (не может квалифицировать спорную ситуацию или дает противоречащий закону вывод); итоговый тест или практическое задание выполнено менее чем на **70%**.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

Рекомендуемая литература (основная):

1. Починкин, А. В. Правовые основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Починкин .— 2-е изд., доп. и перераб. — Малаховка : МГАФК, 2010 .— 171 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291727
2. Репина, М.Г. Правоведение [Электронный ресурс] : учебник / М.Г. Репина .— 2-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2009 .— 173 с. — (Профессиональное туристское образование) .— ISBN 978-5-9718-0416-1 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/271135

Рекомендуемая литература (дополнительная):

1. Сборник нормативных актов по дисциплине «Правовые основы физической культуры и спорта». Вып. 2 [Электронный ресурс] : сб. вып.2 / Авт.-сост.: Ушакова Наталья Александровна, Верина Ольга Васильевна .— М. : РГУФКСМиТ, 2013 .— 420 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236417
2. Репина, М.Г. Правоведение [Электронный ресурс] : практикум по курсу / М.Г. Репина .— 2-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт,

2009 .— 37 с. — ISBN 978-5-9718-0383-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/271136

Нормативно – правовые источники:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // Российская газета. – 1993. – 25 декабря; Официальный интернет-портал правовой информации.
2. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ (ред. от 29.12.2025, с изм. и доп., вступ. в силу с 06.02.2026) // Собрание законодательства РФ. – 2002. – № 1 (ч. 1). – Ст. 3. – Глава 54.1 «Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров».
3. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ (ред. от 08.08.2024) // Собрание законодательства РФ. – 1994. – № 32. – Ст. 3301.
4. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть вторая) от 26.01.1996 № 14-ФЗ (ред. от 24.09.2025) // Собрание законодательства РФ. – 1996. – № 5. – Ст. 410. – Глава 52 «Дарение»; Глава 27 «Понятие и условия договора».
5. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.11.2025) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2026) // Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242; 2025. – № 48. – Ст. 7890.
6. Федеральный закон от 13.03.2006 № 38-ФЗ (ред. от 08.08.2024) «О рекламе» // Собрание законодательства РФ. – 2006. – № 12. – Ст. 1232. – Ст. 3, 15, 16, 19, 20.1.
7. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 2012. – № 53 (ч. 1). – Ст. 7598. – Статьи, регламентирующие деятельность организаций дополнительного образования спортивной направленности.
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» (в части развития массового спорта) // Собрание законодательства РФ. – 2024. – № 19. – Ст. 2499.

Студентам рекомендуется использовать **актуальные редакции** указанных нормативных правовых актов на момент изучения дисциплины, проверяя изменения через СПС «КонсультантПлюс», «Гарант» либо официальный интернет-портал правовой информации (pravo.gov.ru.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

Интернет-источники:

1. http://sportfiction.ru/books/ - спортивная электронная библиотека, которая содержит электронные версии книг, периодических изданий, популярные и научные статьи.
2. Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: https://sportmed.ru
3. Физкультура и спорт (журнал)[Электронный ресурс]:[официальный сайт].- Режим доступа: http://www.fismag.ru
4. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ru
5. Теория и практика физической культуры[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru

Электронные библиотеки

1. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс Руконт». – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. http://www.elibrary.ru - eLIBRARY.RU (Научная электронная библиотека) - крупнейший российский информационно-аналитический портал.

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение курса «Правовые основы физической культуры и спорта» предполагает использование следующих форм обучения: лекций, семинаров, самостоятельной работы.

Важным условием успешного изучения дисциплины является системный подход в организации учебного процесса. В этой связи изучение предмета целесообразно начинать с освоения основных понятий о праве и государстве, изучении их отрицательных признаков и закономерностей функционирования.

Для реализации этой задачи первые две темы учебной программы посвящены основным понятиям о государстве и праве. Успешное изучение основ отраслевых дисциплин возможно при условии формирования у студентов целостного представления о государстве и праве как социальных, постоянно развивающихся явлениях.

При изучении основ различных отраслей права следует обращать особое внимание на освоение понятийного аппарата отдельных отраслей, а также на изучение содержания юридических норм, составляющих важнейшие институты той или иной отрасли.

С этими целями, помимо изучения лекционных материалов, необходимо использование учебных пособий по правоведению и отдельным отраслевым дисциплинам, а также текстов нормативных актов. Учитывая то обстоятельство, что данный курс изучается студентами неюридических специальностей, основное внимание должно быть уделено изучению важнейших положений фундаментальных нормативных актов (Конституции, Кодексов, отдельных Постановлений Правительства и Указов Президента). К числу таких важнейших положений относятся: понятие и предмет отрасли, правовой статус лиц, формы и способы защиты прав.

*Методические рекомендации студенту к написанию реферата и контрольной работы.*

В ходе изучения дисциплины студенты пишут реферативные и контрольные работы, что является одним из видов самостоятельной работы.

При условии, что тема будет раскрыта, объем реферата или контрольной работы (для студентов-заочников) должна составлять не менее 12-15 страниц печатного текста. Время озвучивания реферата должно занимать не более 15 минут. Работа, дословно списанная с какого-либо учебного пособия или другого источника, не засчитывается и возвращается для переработки.

Реферат или контрольная работа должны содержать план с указанием страниц. План должен иметь следующие разделы:

1) Введение, в котором необходимо обосновать выбранную тему, показать ее актуальность, значимость, изученность, установить цели и задачи работы.

2) 2-3 главы (раздела), в которых раскрывается содержание выбранной темы. Непременным условием положительной оценки работы является адаптация описываемых фактов, процессов, явлений применительно к сегодняшнему дню, региону, области.

3) Заключение, содержащее выводы, соответствующие целям работы, обозначенным во введении.

В конце работы необходимо представить список используемой литературы, правильно указав выходные данные публикаций (не менее 5).

При написании текста нужно следить за логикой изложения, не допуская повторов, правильно и полно раскрывать все определенные планом вопросы. Цитаты, фактический и статистический материалы должны иметь ссылки на источники, которые можно разместить внизу страницы, в контексте, в конце главы (раздела) или в конце реферата, контрольной работы по усмотрению автора. Титульный лист работы должен быть правильно и аккуратно оформлен. Допускается выполнение реферата, контрольной работы в рукописном варианте на листах формата школьной тетради, а также отпечатанном на машинке или принтере компьютера.

*Выполняя самостоятельную работу под контролем преподавателя студенту необходимо:*

– освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу студентов и предложенный преподавателем в соответствии с

Государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования по данной дисциплине;

– планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;

– самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой преподавателя;

– выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов;

*Помните:* чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы, необходимо заниматься по 3 - 5 часов ежедневно. Начинать самостоятельные внеаудиторные занятия следует с первых же дней семестра, пропущенные дни будут потеряны безвозвратно, компенсировать их позднее усиленными занятиями без снижения качества работы и ее производительности невозможно. Первые дни семестра очень важны для того, чтобы включиться в работу, установить определенный порядок, равномерный ритм на весь семестр.

*Методические рекомендации по составлению конспекта:*

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного Программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Ауд. 80 учебного корпуса №1, пр. Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов - 10; для преподавателя - 1. Мультимедийная доска - 1. Перечень технических средств обучения: рабочие станции 2 шт, принтер. Комплекты раздаточных материалов и библиотечный фонд кафедры: «Математика», «Физика», «Информационные технологии», «Информатика». | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 44447859, продукт Microsoft Windows Vista Busines Russian Upgrade Academic OPEN Academic OPEN No level 27.08.2008 г. KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License Срок использования с 12.09.2018до 08.10.2019 г. Интернет-браузеры (отечественное ПО номер в реестре № 3722) Яндекс. Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Yandex» https://yandex.ru/legal/ browseragreement/ |
| 2. | Ауд. 83 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 30; для преподавателя - 1. рабочие станции – 1 шт, Проектор, экран, | Прикладное ПО: Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 44420776, 20.08.2008 г. Антивирусное программное обеспечение, (номер в реестре отечественного ПО |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | учебная доска для мела. | № 205):<br>Лицензия 13C8-180912-095410-983-1101, PN: KL4863RATFQ, продукт KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License? Срок использования с 12.09.2018до 08.10.2019 г.<br>Интернет-браузеры<br>(отечественное ПО номер в реестре № 3722) Яндекс.Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Yandex» https://yandex.ru/legal/ browseragreement/ |
| 3. | Ауд. 84 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 18; для преподавателя - 1. | |
| 4. | Ауд.№ 88 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест:<br>для студентов -30;<br>для преподавателя - 2.<br>Учеб. доска для мела - 2.<br>Перечень технических средств обучения:<br>рабочие станции - 32 шт,<br>проектор, экран. | Прикладное ПО: Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 44420776, 20.08.2008 г.<br>Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 67295483, продукт Microsoft WINHOME 10 Russian Academic OLP 1License No level? Microsoft Windows Professional 10 Russian Upgrade Academic OLP 1License No level, 16.08.2016<br>пакет офисных приложений продукт Microsoft<br>Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No level, 20.08.2008 г.<br>Антивирусное программное обеспечение,<br>(номер в реестре отечественного ПО № 205):<br>Лицензия 13C8-180912-095410-983-1101, PN: KL4863RATFQ, продукт KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License? Срок использования с 12.09.2018до 08.10.2019 г.<br>Интернет-браузеры |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | (отечественное ПО номер в реестре № 3722) Яндекс.Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Yandex» https://yandex.ru/legal/ browseragreement/ |
| 5. | Аудитория № Д1 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов -14; для преподавателя - 1. Учеб. доска для мела - 1. Перечень технических средств обучения: рабочие станции 15 шт, принтер. | Прикладное ПО: Windows 7, Service Packl, Код продукта: 00359-O EM-8992687-00010, 31.05.2012 г пакет офисных приложений продукт Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No level, 20.08.2008 г. Антивирусное программное обеспечение, (номер в реестре отечественного ПО № 205): Лицензия 13C8-180912-095410-983-1101, PN: KL4863RATFQ, продукт KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License Срок использования с 12.09.2018до 08.10.2019 г. Интернет-браузеры (отечественное ПО номер в реестре № 3722) Яндекс.Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Yandex» https://yandex.ru/legal/ browseragreement/ |
| 6. | Читальный зал библиотеки учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 28 посадочных мест, рабочие станции – 10 штук, принтер, ксерокс, телевизор | Прикладное ПО Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, 31.05.2012 г. пакет офисных приложений продукт Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level, 31.05.2012 г. Интернет-браузеры (отечественное ПО номер в реестре № 3722) KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License Срок использования |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | с 12.09.2018до 08.10.2019 г. Яндекс.Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Yandex» https://yandex.ru/legal/ browser_agreement/ |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_ agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственный за ОПОП
по направлению подготовки
49.03.01 «Физическая культура»
профиль «Физкультурно –
оздоровительные технологии»



И.В. Антипенкова

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра МЕНЕДЖМЕНТА И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«13» мая 2026 г.
протокол № 9
Заведующая кафедрой Е.В. Алпацкая

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«14» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине
**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки
**49.03.01 – «Физическая культура»**
*Направленность (Профиль программы): физкультурно-оздоровительные технологии*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения заочная
Курс – 5
Семестр – 9,10
Итоговая форма контроля – зачет

Рабочую программу разработали:
Алпацкая Е.В., кандидат педагогических наук, доцент

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....3
1.1.Выписка из ФГОС 3++.....3
2. Результаты обучения по дисциплине.....5
3. Место дисциплины в структуре ОПОП.....7
4. Объем дисциплины и виды учебной работы.....7
5.Содержание дисциплины.....7
5.1.Количество часов по видам занятий.....7
5.2.Содержание дисциплины по видам занятий.....9
5.5.1. Содержание лекционных занятий.....9
5.5.2. Содержание практических занятий.....11
6. Самостоятельная работа студентов.....16
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....20
7.1.Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....20
7.3.1.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля.....22
7.3.2.Тестовые задания по дисциплине.....24
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....29
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины.....30
10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..30
11.Материально-техническое обеспечение дисциплины.....31

# 1. Пояснительная записка

## 1.1.Выписка из ФГОС 3++

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере образования в области физической культуры и спорта; в сфере научных исследований в области физической культуры и спорта);

05 Физическая культура и спорт (в сфере спортивной подготовки, подготовки спортивных сборных команд).

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

педагогический;

рекреационный;

организационно-методический;

организационно-управленческий;

научно-исследовательский.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

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

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

ПК– 8 – способен осуществлять методы сбора и (первичной) обработки (и анализа) информации

ПК–9 – способен проводить систематизацию методических и информационных материалов

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по блоку 1 дисциплины «Информационные технологии в физической культуре и спорте» составляет не более 50 % от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию данного блока.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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

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

ПК– 8 – способен осуществлять методы сбора и (первичной) обработки (и анализа) информации

ПК-9 – способен проводить систематизацию методических и информационных материалов

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать**: Современные образовательные технологии в спорте; современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направления их применения в спорте; основные принципы и технические приемы создания информационных материалов<br>**Уметь**: работать с информацией; использования основных методов, способов и средств получения, хранения, переработки информации; представлять модели, описание моделей с помощью теории графов, структурных схем и матриц; представления схем управления состоянием биологического объекта; умение использовать современные информационные технологии в своей научно-методической и профессиональной деятельности;<br>Иметь опыт: понимание роли современных информационных технологий в области физической культуры, в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;<br>обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности на основе информационного обеспечения, получаемого посредством современных, использования ИКТ - компе- | ПС – Педагог дополнительного образования детей и взрослых<br>A/01.6 – Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>A/03.6 – Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания<br>A/04.6 – Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы<br>B/01.6 – Организация и проведение исследований рынка дополнительного образования детей и взрослых<br>ПС – Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>F/01.6 – Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/02.6 – Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/03.6 – Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий<br>F/04.6 – Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся<br>F/05.6 – Проведение выездных меро- | УК – 1, ОПК-16, ПК-8, ПК-9 |

| | | |
|---|---|---|
| тенций | приятий по организационно методическому сопровождению физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/06.6 – Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/07.6 – Организационно-методическое сопровождение профессиональной подготовки тренеров, инструкторов по спорту, специалистов физкультурно-спортивных организаций, волонтеров в области физической культуры и спорта<br>ПС – Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта<br>A/04.6 – Управление персоналом, задействованным в физкультурно-спортивной работе по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях<br>B/01.6 – Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях<br>B/02.6 – Контроль и учет деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях<br>B/03.6 – Контроль и учет исполнения планов, результатов информационного и методического обеспечения деятельности физкультурно-спортивной организации<br>D/01.6 – Текущее планирование деятельности по консультированию и тестированию<br>D/04.6 – Управление процессами проведения тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)" | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Информационные технологии в физической культуре и спорте» относится к обязательной части основные дисциплины Б1.О.21. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 5 курсе по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля: зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: школьный курс математики.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Информационные технологии в физической культуре и спорте» имеет трудоемкость, равную 3 зачетным единицам (108 часа)

**Распределение часов по видам учебной работы**

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 9 | 10 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 16 | 8 | 8 |
| Лекции | | 8 | 4 | 4 |
| Практические занятия | | 8 | 4 | 4 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | 4 | | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 88 | 28 | 60 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 108 | 36 | 72 |
| | **ЗЕ** | 3 | 1 | 1 |

## 5.Содержание дисциплины

### 5.1.Количество часов по видам занятий

Раздел 1. Информационные технологии. (20 часов)

Раздел 2. Базы данных. (6 часов)

Раздел 3. Сети. Организация сетей и передача информации в сетях (12 часов)

Раздел 4. Информационные системы в физической культуре и спорте. (24 часа)

Раздел 5. Компьютерная диагностика в физической культуре и спорте. (8 часов)

Раздел 6. Безопасность и защита информации. (8 часов)

| | Разделы и темы | Виды занятий (часы) | Всего |
|---|---|---|---|

| | | Лекции | Практ. занятия | Самост. работа | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Информационные технологии.** | | | | | |
| 1. | Тема 1. Определение информационных технологий. Виды информационных технологий и математизация знаний по физической культуре и спортивной тренировке. Информационные ресурсы. | 2 | | 4 | 6 |
| 2. | Тема 2. Основные понятия информатики. | | | 4 | 4 |
| 3. | Тема 3. Кодирование информации | | 1 | 4 | 5 |
| 4. | Тема 4. История развития ЭВМ. | | | 4 | 4 |
| 5. | Тема 5. Аппаратное обеспечение современного персонального компьютера | | | 6 | 6 |
| 6. | Тема 6. Структура программного обеспечения современного персонального компьютера | | 1 | 6 | 7 |
| **Раздел 2. Базы данных.** | | | | | |
| 7. | Тема 7. Средства управления базами данных | | 2 | 6 | 8 |
| **Раздел 3. Сети. Организация сетей и передача информации в сетях** | | | | | |
| 8. | Тема 8. Компьютерные сети | 2 | | 8 | 10 |
| 9. | Тема 9. Интернет | | | 8 | 8 |
| **Раздел 4. Информационные системы в физической культуре и спорте.** | | | | | |
| 10. | Тема 10. Понятие и предпосылки развития информационного обеспечения физической культуры и спорта. Определение и предпосылки развития информационных систем в отрасли ФК. | 2 | | 8 | 10 |
| 11. | Тема 11. Процессы в информационных системах. Структура и классификация информационных систем. | | 1 | 8 | 9 |
| 12. | Тема 12. Информатизация отрасли «физическая культура и спорт». Классификация ИС в физической культуре и спорте*. Информационные технологии обучения | | 1 | 10 | 11 |
| **Раздел 5. Компьютерная диагностика в физической культуре и спорте** | | | | | |
| 13. | Тема 13. Формальное представ- | 2 | | 8 | 10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ление закономерностей, существующих в физической культуре и сорте: понятие баз данных и баз знаний. Методы компьютерной диагностики в ФКиС | | | | |
| **Раздел 6. Безопасность и защита информации** | | | | | |
| 14. | Тема 14. Информационная безопасность | | 1 | 8 | 9 |
| 15. | Тема 15. Защита информации | | 1 | 6 | 7 |
| Всего | | 8 | 8 | 88 | 108 |

## 5.2.Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.5.1. Содержание лекционных занятий

.

Лекция 1. Информационные технологии (2 часа)

Понятие информационных технологий. Определение информационных технологий. Виды информационных технологий и математизация знаний по физической культуре и спортивной тренировке. Информационные ресурсы.

Основные понятия и методы теории информатики и кодирования. История развития вычислительной техники. Понятие и основные виды архитектуры ЭВМ. Кодирование информации

Определение информатики. Методы информатики. Структура информатики. Информатизация общества.

Понятие информации, её виды и свойства. Сигналы, регистрация сигналов, данные, дискретизация сигнала.

Понятие количества информации. Единицы измерения объема данных. Подходы к измерению информации. История создания средств вычислительной техники. Наиболее значимые события и имена ученых. Поколения ЭВМ по элементной базе и по архитектуре. Разные подходы к выбору единицы количества информации; формула Хартли, формула Шеннона для измерения количества информации; информационная ёмкость требуемого источника информации; производные единицы количества информации.

Определение ПО Software. Структура программного обеспечения современного персонального компьютера (ПК). Характеристика системного ПО: уровни системного ПО, BIOS, операционная система, характеристика MS DOS, Windows, Apple, GNU/Linux; утилиты, архиваторы, вирусы и вредоносные программы, антивирусные средства (общие средства, профилактические меры, специализированные программы — антивирусы).

Характеристика прикладного ПО: назначение прикладного ПО, классификация прикладного ПО, средства обработки текстовой информации, средства обработки табличной информации, средства обработки графической информации, электронные презентации.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о первых вычислительных приборах, истории их усовершенствования, учёных-изобретателях, положивших начало науке о принципах действия вычислителей; об основных методах, способах и средствах получения, хранения, переработки информации; о способах обработки результатов исследований с использованием информационных технологий, формулирования и представления обобщений и выводов; умения решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной культуры; формирования компетенций (УК-1, ОПК- 16, ПК-8, ПК-9).

Лекция 2. Сети. Организация сетей и передача информации в сетях (2 часа)

Определение, назначение компьютерных сетей (КС). Классификация компьютерных сетей: по размеру, по технологии передачи, по способу управления. Проблемы взаимодействия компьютеров в сети. Режимы передачи данных. Характеристики качества сети.

Аппаратные средства компьютерных сетей, их назначение и характеристики: модем, мост, маршрутизатор и другие. Платы сетевого адаптера: назначение, описание, характеристики.

Физическая передающая среда. Сетевые кабели и их характеристики: коаксиальный кабель, витая пара, оптоволоконный кабель. Беспроводная среда. Топология связей в компьютерных сетях: звезда, кольцо, шина.

Глобальные сети. Интернет.

В результате изучения темы студенты будут знать назначение и краткую характеристику основных компонентов вычислительных сетей; основные требования к вычислительным сетям; понятие протокола; топологию и архитектуру сетей, способы подключения компьютеров к сети, принципы адресации компьютеров; назначение службы имен доменов (DNS), телеконференций, электронной почты (e-mail), службы передачи файлов, формирования компетенций (УК-1, ОПК-16, ПК-8, ПК-9).

Лекция 3. Информационные системы в физической культуре и спорте (2 часа)

Понятие и предпосылки развития информационного обеспечения физической культуры и спорта. Определение и предпосылки развития информационных систем в отрасли ФК. Процессы в информационных системах. Структура и классификация информационных систем.

Информатизация отрасли «физическая культура и спорт». Классификация ИС в физической культуре и спорте. Информационные технологии обучения.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: понятие комплексной оценки психического и физического состояния человека, программного обеспечения, предназначенного для комплексной оценки; умений: осуществлять контроль функционального состояния человека с использова-

нием компьютерных технологий; навыков: осуществлять тестирование физической, технической, функциональной подготовленности спортсменов с использованием современных компьютерных технологий; формирования компетенций (УК-1, ОПК- 16, ПК-8, ПК-9).

Лекция 4. Компьютерная диагностика в физической культуре и спорте (2 часа).

Формальное представление закономерностей, существующих в физической культуре и сорте. Понятие баз данных и баз знаний. Виды программного обеспечения, используемого для компьютерной диагностики.

Методы компьютерной диагностики в физической культуре и спорте.

Изучение темы направлено на приобретение знаний: понятие комплексной оценки психического и физического состояния человека, программного обеспечения, предназначенного для комплексной оценки, мониторинга психического и физического состояния человека; умений: осуществлять контроль функционального состояния человека с использованием компьютерных технологий; навыков: проводить оценку эффективности тренировочного процесса в циклических видах спорта с. использованием методов имитационного моделирования; формирования компетенций (УК-1, ОПК- 16, ПК-8, ПК-9).

### 5.5.2. Содержание практических занятий

**Раздел 1. Информационные технологии.**

Занятие 1. Кодирование информации (1 час).

Понятие информации, её виды и свойства. Сигналы, регистрация сигналов, данные, дискретизация сигнала. Понятие количества информации. Единицы измерения объема данных. Подходы к измерению информации. Формула Хартли-Шеннона. Различные системы счисления; перевод чисел из одной позиционной системы счисления в другую (из десятичной в любую другую, из любой системы в десятичную, из двоичной в восьмеричную, из шестнадцатеричной в двоичную, из восьмеричной в двоичную, из двоичной в шестнадцатеричную и т.п.).

Изучение темы направлено на приобретение знаний о сущности и значении информации в развитии современного информационного общества; навыков подсчёта количества информации и перевода чисел из одной системы счисления в другую.

Рекомендуемая литература

1. Курс лекций по информатике [Электронный ресурс]: Учебное пособие .— М.: РГУФКСМиТ 2011 .— 255 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202906

2.Алпацкая, Е.В. Информатика в тестах [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений физической культуры / Н. В. Бубнов, Т. А. Худобкина, Е.В. Алпацкая .— Смоленск : СГАФКСТ, 2016. — 150 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706490

Занятие 2. Структура программного обеспечения современного персонального компьютера (1 час).

Создание документов в Word. Подготовка редактора к работе. Проверка правописания. Поиск синонимов и антонимов. Способы перемещения текстовых фрагментов. Вставка сносок и их удаление. Использование табуляторов для создания списков. Добавление кнопок на панели инструментов.

Ввод и форматирование данных в Microsoft Excel. Автоматизация ввода данных. Работа с формулами и функциями. Настройка параметров работы программы. Основы работы с листом. Работа с ячейками. Работа с диапазонами. Автоматизация ввода данных. Вычисления.

Изучение темы направлено на использование компьютера как средства управления информацией; отработку навыков форматирования и улучшения стилистики текста для оформления результатов исследовательской деятельности, знать возможности табличного процессора Excel по автоматизации ввода, копирования и перемещения данных с использованием мыши; получат навыки работы с маркером заполнения; навыки выполнения простейших вычислений; освоят способы ввода формул и встроенных функций; научатся использовать различные виды ссылок в формулах.

Рекомендуемая литература

1.Алпацкая, Е.В. Информатика в тестах [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений физической культуры / Н. В. Бубнов, Т. А. Худобкина, Е.В. Алпацкая .— Смоленск : СГАФКСТ, 2016. — 150 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706490

2. Методическое пособие по дисциплине «Информатика» Ч.3: Работа с Microsoft Office [Электронный ресурс] / МВ. Витязев .— Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет имени МВ. Ломоносова. 2014 .— 25 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/282760

3. Хованская, Т.В. Практикум по дисциплине «Информатика» [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / АЮ. Коршунова, И А Подгорная. Т.В. Хованская .— Волгоград : ВГАФК. 2011 .— 174 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efoV230557

**Раздел 2. Базы данных.**

Занятие 3. Средства управления базами данных (2 часа)

Программа создания баз данных Microsoft Access. Общие сведения о базах данных. Создание и сохранение базы данных. Создание таблиц разными способами. Создание и форматирование форм. Заполнение форм.

В результате изучения темы студенты научатся создавать таблицы и формы разными способами в программе MicrosoftAccess.

Рекомендуемая литература

1.Алпацкая, Е.В. Информатика в тестах [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений физической

культуры / Н. В. Бубнов, Т. А. Худобкина, Е.В. Алпацкая .— Смоленск : СГАФКСТ, 2016. — 150 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706490

2.Методическое пособие по дисциплине «Информатика» Ч.3: Работа с Microsoft Office [Электронный ресурс] / МВ. Витязев .— Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет имени МВ. Ломоносова. 2014 .— 25 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/282760

3.Хованская, Т.В. Практикум по дисциплине «Информатика» [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / АЮ. Коршунова, И А Подгорная. Т.В. Хованская .— Волгоград : ВГАФК. 2011 .— 174 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efoV230557

**Раздел 4. Информационные системы в физической культуре и спорте.**

Занятие 4. Процессы в информационных системах. Структура и классификация информационных систем (1 час).

Понятие и предпосылки развития информационного обеспечения физической культуры и спорта. Определение и предпосылки развития информационных систем в отрасли ФК. Процессы в информационных системах. Структура и классификация информационных систем.

В результате изучения темы студенты будут знать понятие комплексной оценки психического и физического состояния человека, программного обеспечения, предназначенного для комплексной оценки; умений: осуществлять контроль функционального состояния человека с использованием компьютерных технологий; навыков: осуществлять тестирование физической, технической, функциональной подготовленности спортсменов с использованием современных компьютерных технологий

Рекомендуемая литература

1. Курс лекций по информатике [Электронный ресурс]: Учебное пособие .— М.: РГУФКСМиТ 2011 .— 255 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202906

2.Алпацкая, Е.В. Информатика в тестах [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений физической культуры / Н. В. Бубнов, Т. А. Худобкина, Е.В. Алпацкая .— Смоленск : СГАФКСТ, 2016. — 150 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706490

Занятие 5. Информатизация отрасли «физическая культура и спорт». Классификация ИС в физической культуре и спорте. Информационные технологии обучения (1 час).

Информатизация отрасли «физическая культура и спорт». Классификация ИС в физической культуре и спорте. Информационные технологии обучения. Методы компьютерной диагностики в физической культуре и спорте.

Изучение темы направлено на приобретение знаний: понятие комплексной оценки психического и физического состояния человека, программного обеспечения, предназначенного для комплексной оценки, мониторинга пси-

хического и физического состояния человека; умений: осуществлять контроль функционального состояния человека с использованием компьютерных технологий; навыков: проводить оценку эффективности тренировочного процесса в циклических видах спорта.

Рекомендуемая литература

1. Курс лекций по информатике [Электронный ресурс]: Учебное пособие .— М.: РГУФКСМиТ 2011 .— 255 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202906

2.Алпацкая, Е.В. Информатика в тестах [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений физической культуры / Н. В. Бубнов, Т. А. Худобкина, Е.В. Алпацкая .— Смоленск : СГАФКСТ, 2016. — 150 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706490

**Раздел 6. Безопасность и защита информации.**

Занятие 6. Информационная безопасность (1 час).

Понятие "информационная безопасность Проблема информационной безопасности общества Составляющие информационной безопасности Система формирования режима информационной безопасности Нормативно-правовые основы информационной безопасности в РФ.

В результате изучения темы студенты будут знать, какие рекомендации необходимо выполнять при организации парольной защиты; в чём заключается избирательное разграничение доступа; в чем состоит метод «шифрования заменой»; формирования профессиональных компетенций (УК-1, ОПК- 11, ПК-5).

Рекомендуемая литература

1. Курс лекций по информатике [Электронный ресурс]: Учебное пособие .— М.: РГУФКСМиТ 2011 .— 255 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202906

2. Алпацкая, Е.В. Информатика в тестах [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений физической культуры / Н. В. Бубнов, Т. А. Худобкина, Е.В. Алпацкая .— Смоленск : СГАФКСТ, 2016. — 150 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706490

Занятие 7. Защита информации (1 час)

Основы противодействия нарушению конфиденциальной информации: идентификация и аутентификация пользователей; мониторинг несанкционированных действий - аудит; разграничение доступа к компьютерной системе (КС); криптографические методы сокрытия информации; защита КС при работе в сети. Пароль, правила организации парольной защиты.

Меры защиты юридического характера.

Типичные приемы атак на локальные и удаленные КС: сканирование файловой системы, кража ключевой информации. Сборка мусора, превышение полномочий, программные закладки, «жадные» программы, атаки на отказ

в обслуживании дисковой операционной системы (DOS), атаки маскировкой, атаки на маршрутизацию, прослушивание сети.

Криптографические методы защиты: тайнопись, криптография с ключом, электронная цифровая подпись.

В результате изучения темы студенты будут знать, каковы отличия симметричных криптоалгоритмов от ассиметричных; назначение электронной цифровой подписи; формирования профессиональных компетенций (УК-1, ОПК- 11, ПК-5).

Рекомендуемая литература

1. Курс лекций по информатике [Электронный ресурс]: Учебное пособие .— М.: РГУФКСМиТ 2011 .— 255 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202906

2.Алпацкая, Е.В. Информатика в тестах [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений физической культуры / Н. В. Бубнов, Т. А. Худобкина, Е.В. Алпацкая .— Смоленск : СГАФКСТ, 2016. — 150 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706490

## 6. Самостоятельная работа студентов

| № | Тема | Кол-во часов | Форма контроля |
|---|---|---|---|
| | Раздел 1. Информационные технологии | | |
| 1. | Тема 1. Определение информационных технологий. Виды информационных технологий и математизация знаний по физической культуре и спортивной тренировке. Информационные ресурсы. | 6 | Проверка выполненных работ, прослушивание реферата Компьютерное тестирование |
| 2. | Тема 2. Основные понятия информатики. | 4 | Проверка выполненных работ, прослушивание реферата Компьютерное тестирование |
| 3. | Тема 3. Кодирование информации | 5 | Проверка выполненных работ, прослушивание реферата Компьютерное тестирование |
| 4. | Тема 4. История развития ЭВМ | 4 | Проверка выполненных работ, прослушивание реферата Компьютерное тестирование |
| 5. | Тема 5. Аппаратное обеспечение современного персонального компьютера | 6 | Проверка выполненных работ, прослушивание реферата Компьютерное тестирование |
| 6. | Тема 6. Структура программного обеспечения современного персонального компьютера | 7 | Проверка выполненных работ, прослушивание реферата Компьютерное тестирование |
| | Раздел 2. Базы данных | | |
| 7. | Тема 7. Средства управления базами данных | 8 | Проверка выполненных работ, прослушивание реферата Компьютерное тестирование |
| Раздел 3. Сети. Организация сетей и передача информации в сетях | | | |
| 8. | Тема 8. Компьютерные сети | 10 | Проверка выполненных работ |
| 9. | Тема 9. Интернет | 8 | Проверка выполненных работ, Компьютерное тестирование |
| Раздел 4. Информационные системы в физической культуре и спорте | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 10. | Тема 10. Понятие и предпосылки развития информационного обеспечения физической культуры и спорта. Определение и предпосылки развития информационных систем в отрасли ФК. | 10 | Проверка выполненных работ, прослушивание реферата, Компьютерное тестирование |
| 11. | Тема 11. Процессы в информационных системах. Структура и классификация информационных систем | 9 | Проверка выполненных работ, прослушивание реферата Компьютерное тестирование |
| 12. | Тема 12. Информатизация отрасли «физическая культура и спорт». Классификация ИС в физической культуре и спорте. Информационные технологии обучения | 11 | Проверка выполненных работ, прослушивание реферата Компьютерное тестирование |
| Раздел 5. Компьютерная диагностика в физической культуре и спорте | | | |
| 13. | Тема 13. Формальное представление закономерностей, существующих в физической культуре и сорте: понятие баз данных и баз знаний. Методы компьютерной диагностики в ФКиС | 10 | Проверка выполненных работ, прослушивание реферата Компьютерное тестирование |
| Раздел 6. Безопасность и защита информации | | | |
| 14. | Тема 14. Информационная безопасность | 9 | Проверка выполненных работ, прослушивание реферата Компьютерное тестирование |
| 15. | Тема 15. Защита информации | 7 | Проверка выполненных работ, прослушивание реферата Компьютерное тестирование |

## Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

Студентам следует усвоить основные вопросы по важнейшим разделам дисциплины:

1. Понятие информационной технологии
2. Новая информационная технология
3. Инструментарий информационной технологии
4. Как соотносится информационная технология и информационная система
5. Понятие информации, её виды и свойства. Сигналы, регистрация сигналов, данные, дискретизация сигнала.
6. Понятие количества информации. Единицы измерения объема данных.
7. Кодирование информации.
8. Системы счисления. Правила перевода между системами счисления.
9. Составляющие информационной технологии
10. Этапы развития информационных технологий
11. Устаревание информационной технологии
12. Методология использования информационной технологии
13. Перспективы развития компьютерных коммуникаций
14. Дидактические свойства информационных технологий
15. Дидактические свойства компьютерных телекоммуникаций
16. Дидактические функции компьютерных телекоммуникаций
17. Виды информационных технологий в спортивной деятельности
18. Информационные технологии в интеграции знаний психолого - педагогического профиля в подготовке спортивных педагогов
19. Проблемы программирования и моделирования различной учебно-тренировочной деятельности спортсменов
20. Определение, назначение компьютерных сетей (КС). Классификация компьютерных сетей: по размеру, по технологии передачи, по способу управления.
21. Проблемы взаимодействия компьютеров в сети. Режимы передачи данных. Характеристики качества сети.
22. Аппаратные средства компьютерных сетей, их назначение и характеристики: модем, мост, маршрутизатор. Платы сетевого адаптера: назначение, описание, характеристики.
23. Физическая передающая среда. Сетевые кабели и их характеристики: коаксиальный кабель, витая пара, оптоволоконный кабель. Беспроводная среда.
24. Топология связей в компьютерных сетях: звезда, кольцо, шина.

25. История Интернет. Схема подключения персонального компьютера к сети Интернет. Технологии доступа в Интернет: DSL (ADSL), IDSN, DOCSIS, Wi-Fi, Wi-Max.

26. Протоколы Интернет. Адресация в Интернет: IP-адрес, доменное имя, URL-адрес. Сервисы Интернет: электронная почта, WWW, поиск, индексированные каталоги, тематические списки ссылок, онлайновые энциклопедии и справочники, социальная сеть.

27. Существующие и перспективные информационные технологии в практике спортивной деятельности

28. Информационные технологии в отборе и профориентации в спортивной деятельности

29. Использование ИТ в соревновательной деятельности

30. Использование персональных компьютеров в делопроизводстве и проведении соревнований

31. Информационные технологии в учебно – тренировочном процессе

32. Современные информационные технологии в обеспечении научной и методической деятельности

## Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым самостоятельно

### Основная литература

1.Алпацкая, Е.В. Информатика в тестах [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений физической культуры / Н. В. Бубнов, Т. А. Худобкина, Е.В. Алпацкая .— Смоленск : СГАФКСТ, 2016. — 150 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706490

2.Алпацкая, Е.В. Определение точности вычислений результатов спортивно-педагогических исследований [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н. В. Бубнов, Т. А. Худобкина, Е.В. Алпацкая .— Смоленск : СГАФКСТ, 2016 .— 37 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706491

3.Широбакина. Е.А. Курс лекций и практических занятий по информатике [Электронный ресурс]: учеб. пособие для самостоят, работы студентов ФЗО / Е.А. Широбакина .— Волгоград : ВГАФК, 2011 .— 76 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230541

### Дополнительная

1. Захарова, И.Г. Информационные технологии в образовании [Текст] : учеб. пособие для высш. проф. образования / И. Г.Захарова. - 7-е изд., перераб. и доп. - Москва : Изд. центр "Академия", 2011. - 192 с. - (Высшее профессиональное образование).

2.Каткова, Т.В. Основы информатики: учеб. пособие / Т.В.Каткова, Н.В.Бубнов. – Смоленск: [б.и.], 2013. – 127.

3.Методическое пособие по дисциплине «Информатика» Ч.3: Работа с Microsoft Office [Электронный ресурс] / МВ. Витязев .— Архангельск : Север-

ный (Арктический) федеральный университет имени МВ. Ломоносова. 2014 .— 25 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/282760

4. Курс лекций по информатике [Электронный ресурс]: Учебное пособие.— М.: РГУФКСМиТ 2011 .— 255 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202906

5.Новоселов, М.А. Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / М.А. Новоселов .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 52 с. : ил. — Авт. указан на обороте тит. л. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/373488

6.Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учебник. / П.К.Петров. - М.: Академия, 2008. – 218 с.

7.Хованская, Т.В. Практикум по дисциплине «Информатика» [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / АЮ. Коршунова, И А Подгорная. Т.В. Хованская .— Волгоград : ВГАФК. 2011 .— 174 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efoV230557

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1.Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-1, ОПК-16, ПК-8, ПК-9 | ПС – Педагог дополнительного образования детей и взрослых<br>A/01.6 – Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>A/03.6 – Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания<br>A/04.6 – Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы<br>B/01.6 – Организация и проведение исследований рынка дополнительного образования детей и взрослых<br>ПС – Специалист по инструкторской и методической работе | **Пороговый уровень**<br>*Знать*: Современные образовательные технологии в спорте;<br>современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направления их применения в спорте; умение использовать современные информационные технологии в своей научно-методической и профессиональной деятельности;<br>понимание роли современных информационных технологий в области физической культуры, в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.<br>*Уметь*: умение использовать современные информационные технологии в своей научно-методической и профессиональной деятельности.<br>*Иметь опыт*: работы с современными информационными технологиями в области физической культуры, в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.<br>**Стандартный уровень** |

| | | |
|---|---|---|
| | в области физической культуры и спорта<br>F/01.6 – Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/02.6 – Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/03.6 – Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий<br>F/04.6 – Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся<br>F/05.6 – Проведение выездных мероприятий по организационно методическому сопровождению физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/06.6 – Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/07.6 – Организационно-методическое сопровождение профессиональной подготовки тренеров, инструкторов по спорту, специалистов физкультурно-спортивных организаций, волонтеров в области физической культуры и спорта<br>ПС – Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта<br>A/04.6 – Управление персоналом, задействованным в физкультурно-спортивной работе по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях<br>B/01.6 – Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях<br>B/02.6 – Контроль и учет деятельности в области физической | Современные образовательные технологии в спорте;<br>современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направления их применения в спорте; умение использовать современные информационные технологии в своей научно-методической и профессиональной деятельности;<br>понимание роли современных информационных технологий в области физической культуры, в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности на основе информационного обеспечения, получаемого посредством современных информационных технологий.<br>*Уметь*: умение использовать современные информационные технологии в своей научно-методической и профессиональной деятельности.<br>*Иметь опыт*: работы с современными информационными технологиями в области физической культуры, в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности на основе информационного обеспечения, получаемого посредством современных информационных технологий.<br>**Эталонный уровень**<br>Современные образовательные технологии в спорте;<br>современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направления их применения в спорте; умение использовать современные информационные технологии в своей научно-методической и профессиональной деятельности;<br>понимание роли современных информационных технологий в области физической культуры, в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности на основе информационного обеспечения, получаемого посредством современных информационных технологий. |

| | | |
|---|---|---|
| | культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях<br>B/03.6 – Контроль и учет исполнения планов, результатов информационного и методического обеспечения деятельности физкультурно-спортивной организации<br>D/01.6 – Текущее планирование деятельности по консультированию и тестированию<br>D/04.6 – Управление процессами проведения тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)" | *Уметь*: умение использовать современные информационные технологии в своей научно-методической и профессиональной деятельности.<br>*Иметь опыт*: работы с современными информационными технологиями в области физической культуры, в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности на основе информационного обеспечения, получаемого посредством современных информационных технологий. |

### 7.3.2.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль знаний осуществляется на практических занятиях.

Формы текущего контроля знаний:

- устный опрос на практических занятиях;
- проверка выполнения индивидуальных расчетных заданий;
- собеседование по индивидуальным заданиям;
- реферат;
- контрольная работа;
- тестирование;
- контроль самостоятельной работы студентов.

Форма промежуточного контроля – зачет.

Примерные вопросы к зачету

1. Понятие информационной технологии
2. Новая информационная технология
3. Инструментарий информационной технологии
4. Как соотносится информационная технология и информационная система
5. Составляющие информационной технологии
6. Этапы развития информационных технологий
7. Устаревание информационной технологии
8. Методология использования информационной технологии
9. Перспективы развития компьютерных коммуникаций
10. Дидактические свойства информационных технологий
11. Дидактические свойства компьютерных телекоммуникаций
12. Дидактические функции компьютерных телекоммуникаций
13. В иды информационных технологий в спортивной деятельности
14. Информационные технологии в интеграции знаний психолого - педагогического профиля в подготовке спортивных педагогов
15. Проблемы программирования и моделирования различной учебно-тренировочной деятельности спортсменов
16. Существующие и перспективные информационные технологии в практике спортивной деятельности
17. Информационные технологии в отборе и профориентации в спортивной деятельности
18. Использование ИТ в соревновательной деятельности
19. Использование персональных компьютеров в делопроизводстве и проведении соревнований
20. Информационные технологии в учебно - тренировочном процессе
21. Современные информационные технологии в обеспечении научной и методической деятельности

**Критерии оценки знаний студентов на зачете**

**«Зачтено» -** глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

**«Не зачтено» -** студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

### 7.3.2.Тестовые задания по дисциплине

Форма тестовых заданий – вопрос, к нему три ответа, один из которых правильный. Тестовые задания содержат 25 вопросов.

1, Описанием ситуации по информации, поступающей от датчиков, занимаются экспертные системы категории:

1) диагностики;
2) проектирования;
3) наблюдения;
4) интерпретации.

2.Компьютерное моделирование - это:

1) процесс построения модели компьютерными средствами;
2) процесс исследования объекта с помощью его компьютерной модели;
3) построение модели на экране компьютера;
4) решение конкретной задачи с помощью компьютера.

3.Модель - это замещение исследуемого объекта другим объектом, отражающим:

1) все стороны данного объекта;
2) некоторые стороны данного объекта;
3) существенные стороны данного объекта;
4) несущественные стороны данного объекта.

4.Для плохо формализованных задач используют методы:

1) искусственного интеллекта;
2) аппроксимации функций;
3) статистической обработки;
4) оптимизации.

5.Отношением "объект-модель", полученным в результате математического моделирования является:

1) функция-график;
2) плоскость- уравнение;
3) человек-манекен;
4) стол-чертеж.

6.Имеется сходство в информационных технологиях поддержки принятия решения и:

1) обработки текстовой информации;
2) автоматизированного офиса;
3) экспертных систем;
4) мультимедиа.

7.Вирусы распространяются:

1) при выполнении исполняемого файла;

2) при чтении файла;
3) при сохранении файла;
4) при копировании файла.

8.Вычислительная техника - это:

1) раздел информатики, в котором идет речь о технических деталях и электронных схемах компьютера;
2) раздел информатики, в котором идет речь об архитектуре вычислительных систем, определяющей состав, назначение, принципы взаимодействия устройств;
3) радел информатики, занимающийся разработкой систем программного обеспечения;
4) раздел информатики, занимающийся вопросами анализа потоков информации.

9.Скорость передачи информации тем выше, чем:

1) меньше уровень помех;
2) ниже полоса пропускания связи;
3) зависит от других характеристик (можно использовать 2 уровня);
4) короче символы.

10.В большой степени понятию "Информационная безопасность автоматизированной системы" соответствует:

1) состояние автоматизированной системы, при котором она, способна противостоять только информационным угрозам, как внешним, так и внутренним;
2) состояние автоматизированной системы, при котором она, способна противостоять только внешним информационным угрозам,
3) состояние автоматизированной системы, при котором она, с одной стороны, способна противостоять воздействию внешних и внутренних информационных угроз, а с другой - ее наличие и функционирование не создает информационных угроз для элементов самой системы и внешней среды;
4) состояние автоматизированной системы, при котором она, с одной стороны, способна противостоять воздействию внешних и внутренних информационных угроз, а с другой - затраты на ее функционирование ниже, чем предполагаемый ущерб от утечки защищаемой информации.

11.Одним из направлений развития информатики является:

1) теория графов;
2) начертательная геометрия;
3) компьютерная графика;
4) инженерная графика

12.Модель содержит информации:

1) столько же, сколько и моделируемый объект;
2) меньше, чем моделируемый объект;
3) больше, чем моделируемый объект;
4) не содержит информации.

13.В основе метода искусственного интеллекта лежит:

1) реляционная алгебра;
2) математическая логика;
3) доказательство теорем;
4) эвристические приемы.

14.При моделировании объекта необходимо:
1) воссоздать сам объект;
2) отразить его существенные свойства;
3) выделить его единственное существенное свойство;
4) создать его точную копию.

15.Под утечкой информации понимается:
1) процесс раскрытия секретной информации;
2) процесс уничтожения информации;
3) непреднамеренная утрата носителя информации;
4) несанкционированный процесс переноса информации от источника к злоумышленнику.

16.Аудиоконференция является компонентом информационной технологии автоматизированного:
1) издания;
2) офиса;
3) средства распознавания;
4) отчета.

17.Основным отличием информационной технологии экспертных систем от технологии поддержки принятия решения является:

1) использование знаний;
2) наличие инструментальных систем;
3) графическое представление текстов;
4) использование конференц связи.

18.Информационный запрос - это:
1) сигнал или сообщение оператору о необходимости ввода данных;
2) запрос к информационной системе, содержащий условие на поиск и выборку данных;
3) входное сообщение с требованием выделения необходимых ресурсов;
4) необработанное обращение к операционной системе.

19.Современный принцип построения информационных систем управления:
1) совершенствование математических моделей системы;
2) распределенность информационных ресурсов и текстология "клиент-сервер";
3) персонализация и автоматизация рабочего места;
4) массовая разработка прикладных программ для управленческого персонала.

20.Имеется сходство в информационных технологиях экспертных систем и:

1) мультимедиа.
2) автоматизации офиса;
3) поддержки принятия решения;
4) обработки текстовой информации;

21.Процедура взаимодействия эксперта с источником знаний, в результате которой становится, ясным процесс рассуждений специалистов при принятии решения называется _____ знаний:

1) исследованием;
2) извлечением;
3) описанием;
4) структурированием.

22.Информационная технология _____, где с помощью телекоммуникационной связи осуществляется передача и обработка на компьютере изображения и звука:

1) отладчика программного обеспечения;
2) мультимедиа;
3) раскопок данных (data mining);
4) работы текстового редактора.

23.АСНИ (автоматизированная система научных исследований) - это:

1) программно-аппаратный комплекс, связанный с экспериментальными установками;
2) комплекс программ для проведения расчетов научного характера;
3) компьютерная программа на рабочем столе научного работника;
4) комплекс программ для проведения компьютерного моделирования.

24.Экспертные системы по своей сути - это:

1) операционные системы;
2) системы программирования;
3) системы искусственного интеллекта;
4) авторские системы.

25.Информационная технология автоматической системы научных исследований - это:

1) система, помогающая учащимся осваивать новый материал, контролирующая знания;
2) система, управляющая работой станка с числовым программным управлением;
3) комплекс технических и программных средств, организующих управление в производстве или общественной сфере;
4) программно-аппаратный комплекс, в котором научные приборы сопряжены с компьютером, который производит обработку данных и представляет их в удобной форме.

### 7.3.3. Перечень контрольных заданий по практическому разделу

**Задание 1.**

1. Подготовке в MS Office Word документ и назовите его выпускная квалификационная (дипломная)работа.
2. Отформатируйте его в соответствии с требованиями к данному виду научно-методической деятельности.
3. Используя Интернет, найдите на сайте ЮФУ методическую разработку «Баршай В.М, Греховодов В.А, Трушкин А. Г. Выпускная квалификационная (дипломная)работа: требования, оформление, защита. деятельности» и подготовьте, используя полученный материал. титульный лист своей работы.
4. По заданию преподавателя найдите нужный обзорный материал в Интернете, используя имеющиеся электронные адреса библиотек, журналов, сайтов и т.д.
5. Преобразуйте материал файла PDF.
6. Скомпонуйте полученный материал в виде первой главы диплома в своей работе

**Задание 2.**

1. Подготовке в MS Office Excel документ и назовите его материалы исследования ФИО.
2. Создайте на листе 1 по две таблицы с данными параметрического и непараметрического характера (по методу парных сравнений) для контрольной и экспериментальной групп .
3. Проведите, используя статистический пакет и пакет Statistika следующий анализ:
   - Определите закон распределения (по Колмогорову), эксцесс и смещение;
   - Определите репрезентативность Вашего статистического массива;
   - Определите среднее, среднеквадратичное и проверьте достоверность различий для обеих типов данных
   - Проведите дисперсионный, регрессивный и корреляционный анализ (по заданию преподавателя)
4. Используя созданный при выполнения задания 1 документ MS Office Word перенесите полученный результаты в него, создав главу «Собственные исследования».

**Задание 3.**

1. Используя материалы задания 2, подготовьте текст выступление
2. Создайте, используя MS Office Point, Pinnacle Studio и т.д., 3 минутную презентацию своей дипломной работы. Обязателен текстовой, графический (схемы, графики, таблицы, видеофрагменты и т.д.) материал.

3. Выступите по итогам своей работы

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### Основная литература

1. Алпацкая, Е.В. Информатика в тестах [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений физической культуры / Н. В. Бубнов, Т. А. Худобкина, Е.В. Алпацкая .— Смоленск : СГАФКСТ, 2016. — 150 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706490

2. Алпацкая, Е.В. Определение точности вычислений результатов спортивно-педагогических исследований [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н. В. Бубнов, Т. А. Худобкина, Е.В. Алпацкая .— Смоленск : СГАФКСТ, 2016 .— 37 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706491

3.Курс лекций по информатике [Электронный ресурс]: Учебное пособие.— М.: РГУФКСМиТ 2011 .— 255 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202906

4.Курс лекций по математике и информатике [Электронный ресурс]: Учебное пособие .— М.: РГУФКСМиТ, 2011 .— 219 с. — Режим доступа: https://lib.rucom.ru/efd/202909

5.Широбакина. Е.А. Курс лекций и практических занятий по информатике [Электронный ресурс]: учеб. пособие для самостоят, работы студентов ФЗО / Е.А. Широбакина .— Волгоград : ВГАФК, 2011 .— 76 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230541

### Дополнительная

1. Захарова, И.Г. Информационные технологии в образовании [Текст] : учеб. пособие для высш. проф. образования / И. Г.Захарова. - 7-е изд., перераб. и доп. - Москва : Изд. центр "Академия", 2011. - 192 с. - (Высшее профессиональное образование).

2.Каткова, Т.В. Основы информатики: учеб. пособие / Т.В.Каткова, Н.В.Бубнов. – Смоленск: [б.и.], 2013. – 127.

3.Методическое пособие по дисциплине «Информатика» Ч.3: Работа с Microsoft Office [Электронный ресурс] / МВ. Витязев .— Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет имени МВ. Ломоносова. 2014 .— 25 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/282760

4.Новоселов, М.А. Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / М.А. Новоселов .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 52 с. : ил. — Авт. указан на обороте тит. л. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/373488

5.Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учебник. / П.К.Петров. - М.: Академия, 2008. – 218 с.

6.Хованская, Т.В. Практикум по дисциплине «Информатика» [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / АЮ. Коршунова, И А Подгорная. Т.В. Хованская .— Волгоград : ВГАФК. 2011 .— 174 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efoV230557

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. http://ihtik.lib.ru – электронная полнотекстовая научная библиотека.
2. http://ihtik.lib.ru – электронная полнотекстовая научная библиотека.
3. www.elearningpro.ru – портал дистанционного обучения
4. www.onedrive.live.com – сервисы компании Microsoft
5. www.yandex.ru – поисковая система, сервисы Yandex
6. www.youtube.com – видеохостинг

Профессиональные базы

1. Министерство спорта РФ – Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/
2. Министерство науки и высшего образования РФ – Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru/
3. Центральная библиотека ГЦОЛИФК – Режим доступа: www.lib.sportedu.ru
4. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры – Режим доступа: www.lib.sibsport.ru
5. Архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка». - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/
6. Архив журнала "Теория и практика физической культуры".- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/
7. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search

## 10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное усвоение дисциплины студентами предполагает обязательную подготовку к каждому виду занятий. Все практические занятия проводятся с использованием персональных компьютеров. Результаты всех занятий (исследований) фиксируются на внешнем носителе и предъявляются преподавателю для проверки. Объем практических занятий предполагает использование компьютерной техники, как в часы плановых занятий, так и в часы самостоятельной работы. Самостоятельная работа студента включает обязательный самоанализ результатов деятельности на всех видах занятий. Рекомендуется в ходе текущего занятия обсудить с преподавателем результаты исследований, полученные на предыдущем занятии. Индивидуальные консультации проводятся в соответствии с расписанием занятий.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| | Ауд. 80<br>учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы<br>специализированной<br>мебелью и техническими средствами обучения для представления<br>информации.<br>Количество посадочных<br>мест: для студентов -<br>10; для преподавателя -<br>1.<br>Мультимедийная доска - 1.<br>Перечень технических<br>средств обучения:<br>рабочие станции 2 шт, принтер.<br>Комплекты раздаточных материалов и библиотечный фонд кафедры: «Математика», «Математические методы в ФКиС», «Физика», «Информационные технологии», «Информатика». |
| | Ауд. 83<br>учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 30; для преподавателя - 1.<br>рабочие станции – 1 шт,<br>Проектор, экран, учебная доска для мела. |
| | Ауд. 84<br>учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 18;<br>для преподавателя - 1. |
| | Ауд.№ 88<br>учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы<br>специализированной<br>мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест:<br>для студентов -30;<br>для преподавателя -2.<br>Учеб.доска для мела - 2.<br>Перечень технических<br>средств обучения:<br>рабочие станции - 32 шт,<br>проектор, экран. |
| | Аудитория № Д1 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы<br>специализированной<br>мебелью и техническими средствами обучения для представления<br>информации.<br>Количество посадочных мест:<br>для студентов -14;<br>для преподавателя -1.<br>Учеб.доска для мела - 1.<br>Перечень технических<br>средств обучения:<br>рабочие станции 15 шт, принтер. |
| | Читальный зал библиотеки учебного корпуса №1, пр.Гагарина21 | 28 посадочных мест, рабочие станции – 10 штук, принтер, ксерокс, телевизор |

| | | |
|---|---|---|

**Лицензионное программное обеспечение**

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

СОГЛАСОВАНО:

Ответственная за ОПОП Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ОСНОВЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФКиС

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01«Физическая культура»

*Направленность (профиль) программы:*
*«Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 3, 4
Семестры –6, 7
Итоговая форма контроля: диф. зачет (7семестр),
курсовая работа (7семестр)

Рабочую программу разработала:
к.п.н., доцент Тарасова Э.П.

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта . 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 5
5. Содержание дисциплины ..... 5
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 5
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 6
6. Самостоятельная работа студентов ..... 12
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 14
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 14
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 16
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 16
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине «Основы научно-методической деятельности в сфере ФКиС» ..... 17
7.2.3. Вопросы к дифференцированному зачету по дисциплине «Основы научно-методической деятельности в сфере ФКиС» ..... 19
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 21
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины ..... 22
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 22
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 26
Приложения ..... 28

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в ред. Приказов Минобрнауки России с изменениями от 26 ноября 2020 № 1456, от 8 февраля 2021 г. № 83).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (ПС):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (ПДО);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (ИМД);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (РО).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность следующих компетенций:

- универсальные: УК-1;
- общепрофессиональные: ОПК-11;
- профессиональные: ПК-8; ПК-9.

| Результаты обучения по дисциплине | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать**: | | |
| Методы анализа обобщения и систематизации опыта работы инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей | ИМД F/05.6 | УК-1; ОПК-11; ПК-8, ПК-9 |
| Методы сбора, статистической обработки и анализа информации | ИМД F/05.6 | ОПК-11; ПК-8, ПК-9 |
| **Уметь**: | | |
| Проведение контрольных измерений и тестов с целью определения сравнительной эффективности программ физической подготовки физического развития населения | ИМД F/03.6 | ОПК-11 |
| Разрабатывать рекомендации по совершенствованию организации и методического обеспечения физкультурной. спортивно-массовой, воспитательной работы | ИМД F/05.6 | ПК-8, ПК-9 |
| Интерпретировать данные мониторинга и оценивать состояние процесса по направлению деятельности на основе данных мониторинга | ИМД F/07.6 | ПК-8, ПК-9 |
| **Владеть**: | | |
| Исследование факторов, оказывающих влияние на жизнедеятельность населения, включая антропометрические исследования, изучение условий питания, физических нагрузок | ИМД F/03.6 | УК-1; ОПК-11; ПК-8, ПК-9 |
| Сбор и анализ информации об особенностях контингента занимающихся (половозрастной состав, подготовленность, физическо состояние) для определения оздоровительной работы) | ИМД F / 01.6 | УК-1; ОПК-11; ПК-8, ПК-9 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Основы научно-методической деятельности в сфере ФКиС» относится к обязательной части дисциплин Б1.О.22.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3, 4 курсах в 6, 7 семестрах по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – курсовая работа и дифференцированный зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: анатомия человека, философия, теория и методика физической культуры, теория и методика избранного вида спорта, теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Целью дисциплины является формирование компетенций связанных с проведением научно-исследовательской деятельности, анализом научно-методической литературы, технологией сбора и обработки экспериментальных данных в области физической культуры и спорта. Полученные студентами знания, умения, навыки в последующем будут совершенствоваться при выполнении НИСР, написании курсовых работ и ВКР.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 6 | 7 |
| ***Контактная (аудиторная) работа преподавателей с обучающимися*** | | ***16*** | ***8*** | ***8*** |
| Лекции | | 8 | 4 | 4 |
| Семинары | | 4 | 2 | 2 |
| Практические занятия | | 4 | 2 | 2 |
| Промежуточная аттестация (диф. зачет) | | ***4*** | | ***4*** |
| ***Самостоятельная работа*** | | ***88*** | ***44*** | ***44*** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | | |
| | **З.Е.** | **3** | | |

Лекционные занятия составляют 50 % от общего количества аудиторных занятий.

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Аттес-тация | Лек-ции | Семи-нары | Практ занят. | Самост работа |
| **Раздел 1. Научная и методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта** | | | | | | |
| 1.1. Наука как вид деятельности. Методология науки | 15 | - | 1 | - | - | 14 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.2. Учебная, научная и методическая деятельность в процессе профессиональной подготовки бакалавров в области физической культуры | 13 | - | 1 | 2 | - | 10 |
| **Раздел 2. Особенности проведения научной и методической работы** | | | | | | |
| 2.1. Выбор направления и планирование исследования. Этапы научно-исследовательской работы | 24 | - | 2 | - | 2 | 20 |
| 2.2. Методы научно-исследовательской деятельности в ФКиС | 24 | - | 2 | - | 2* | 20 |
| **Раздел 3. Представление, оценка и внедрение результатов научных и методических работ** | | | | | | |
| 3.1. Представление и оценка результатов научной и методической деятельности | 15 | | 1 | - | - | 14 |
| 3.2. Внедрение и эффективность научных исследований и методических работ | 13 | | 1 | 2 | - | 10 |
| Зачет | 4 | 4 | | | | |
| **Итого:** | **108** | **4** | **8** | **4** | **4** | **88** |
| | | | **16** | | | |

*Примечание:* * – занятия, проводимые в интерактивной форме.

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

## Раздел 1. НАУЧНАЯ И МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Лекция 1.1.: Наука как вид деятельности. Методология науки – 1 час.**

Наука как система научных знаний о явлениях и законах природы и общества. Обыденное и научное познание. Научное исследование Фундаментальные и прикладные научные исследования. Методология науки. Развитие методологии научного познания. Методы исследования: эмпирические и теоретические. Развитие научной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

***Литература:***

1. Грец, И.А. Основы научно-методической деятельности в сфере культуры и спорта : учебное пособие / А.И. Грец, Т.М. Булкова, И.М. Силованова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2010. – 176 с.

2. Грец И.А. Требования к написанию, оформлению и защите выпускной квалификационной работы: методические рекомендации [Электронный ресурс] / И.А. Грец, Т.М. Булкова. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2024. – 42 с. – URL: https://sgus.ru/nauka/izdatelskaya-deyatelnost/pdf/2024/metodrek.pdf

3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М. : Академия, 2005, 2007, 2014. – 272 с.

4. Шкляр, М.Ф. Основы научных исследований : учебное пособие для бакалавров / М.Ф. Шкляр. – М. : Дашков и К, 2012. – 244 с.

**Лекция 1.2.: Учебная, научная и методическая деятельность в процессе профессиональной подготовки бакалавров в области физической культуры – 1 час.**

Требования к уровню подготовки выпускников по специальности «Физическая культура» профиля «Физкультурно-оздоровительные технологии» в области научно-исследовательской деятельности. Цель науки о физической культуре. Методология научного исследования в физической культуре и спорте. Место и роль научно-методической деятельности в подготовке студентов. Связь учебной, научной и методической деятельности студентов. Основная проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта.

**Семинарское занятие: Учебная, научная и методическая деятельность в процессе профессиональной подготовки бакалавров в области физической культуры – 2 часа.**

***Вопросы для обсуждения:***

1. Каковы требования ФГОС к подготовке бакалавра в области физической культуры?
2. Назовите цель науки о физической культуре.
3. Охарактеризуйте уровни научного и методологического познания в зависимости от степени общности рассматриваемых объектов.
4. Какова роль научно-методической деятельности в подготовке студентов?
5. Назовите основные актуальные проблемы, исследуемые на современной этапе наукой о физической культуре.

***Литература:***

1. Баранов, В.Н. Организационные, социально-экономические и информационные основы развития физической культуры и спорта: основные

направления научных исследований и тематика диссертационных работ в сфере физической культуры и спорта / В.Н. Баранов, Г.Н. Грец, Б.Н. Шустин. – М., 2009. – 67 с.

2. Грец, И.А. Основы научно-методической деятельности в сфере культуры и спорта : учебное пособие / А.И. Грец, Т.М. Булкова, И.М. Силованова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2010. – 176 с.

3. Грец И.А. Требования к написанию, оформлению и защите выпускной квалификационной работы: методические рекомендации [Электронный ресурс] / И.А. Грец, Т.М. Булкова. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2024. – 42 с. – URL: https://sgus.ru/nauka/izdatelskaya-deyatelnost/pdf/2024/metodrek.pdf

4. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М. : Академия, 2005, 2007, 2014. – 272 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 480 с.

6. Шкляр, М.Ф. Основы научных исследований : учебное пособие для бакалавров / М.Ф. Шкляр. – М. : Дашков и К, 2012. – 244 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-1; ОПК-11, ПК-8, ПК-9.

## Раздел 2. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ НАУЧНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

**Лекция 2.1.: Выбор направления и планирование исследования. Этапы научно-исследовательской работы – 2 часа.**

Критерии выбора темы работы. Этапы научно-исследовательской работы. Сбор и анализ информации по теме исследования. Постановка проблемы. Составление рабочего плана исследования, формулировка названия. Рабочая гипотеза. Объект, предмет исследования. Цель и задачи исследования. Контрольная и экспериментальная группы испытуемых. Организация исследования.

**Практическое занятие: Выбор направления и планирование исследования. Этапы научно-исследовательской работы – 2 часа.**

Выбор, обоснование и формулирование индивидуальной темы исследования.

***Тренинг.***

Задание: составить план подготовки научной работы:

1. Выбор темы
2. Определение объекта и предмета исследования
3. Постановка проблемы
4. Постановка цели и задач исследования

5. Рабочая гипотеза

Подбор исследуемых.

***Литература:***

1. Грец, И.А. Основы научно-методической деятельности в сфере культуры и спорта : учебное пособие / А.И. Грец, Т.М. Булкова, И.М. Силованова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2010. – 176 с.

2. Грец И.А. Требования к написанию, оформлению и защите выпускной квалификационной работы: методические рекомендации [Электронный ресурс] / И.А. Грец, Т.М. Булкова. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2024. – 42 с. – URL: https://sgus.ru/nauka/izdatelskaya-deyatelnost/pdf/2024/metodrek.pdf

3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М. : Академия, 2005, 2007, 2014. – 272 с.

4. Шкляр, М.Ф. Основы научных исследований : учебное пособие для бакалавров / М.Ф. Шкляр. – М. : Дашков и К, 2012. – 244 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-1, ОПК-11, ПК-8, ПК-9.

**Лекция 2.2.: Методы научно-исследовательской деятельности в ФКиС – 2 часа.**

Характеристика основных методов научных исследований в фитнесе. Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов. Педагогическое наблюдение. Виды педагогических наблюдений, их достоинства и недостатки. Беседа, интервью, анкетирование.

Контрольные испытания в фитнесе. Методы исследования физического развития и физической подготовленности. Педагогический эксперимент. Виды педагогических экспериментов.

Применение Методы математической статистики в исследованиях в области физической культуры и спорта.

**Практическое занятие: Методы научно-исследовательской деятельности в ФКиС – 2 часа.**

Правила составления анкеты. Правила корректного вопрошания.

***Тренинг.** Составление плана проведения педагогического эксперимента для группы оздоровительного фитнеса. Проведение контрольного антропометрического тестирования группы оздоровительного фитнеса, оформление данных в виде таблицы.

***Тренинг.** Решение предложенных ниже задач методами математической статистики:

1. Рассчитайте среднее арифметическое.

В группе занимающихся оздоровительным фитнесом проводилось контрольное тестирование по тесту Руфье:

5,6; 5,0; 15,4; 15,6; 14,5; 14,5; 14,4; 14,3; 6,0; 8,8; 9,6; 13,6; 13,6; 13,4.

Вычислите среднее квадратическое отклонение и среднюю ошибку среднего арифметического.

2. В группе оздоровительного фитнеса проводилось анкетирование. Каждый вопрос анкеты имел несколько вариантов ответов, один из которых правильный. Его и нужно было стараться выбрать.

Необходимо определить среднее количество правильных ответов в группе из 25-ти человек, количество правильных ответов которых составляет следующий вариационный ряд: 94, 25, 23, 22, 21, 20, 20, 20,18, 17, 17, 17, 16, 16, 14, 13, 13,12, 11, 11, 11, 10, 8, 7, 5, 4.

***Литература:***

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М. : Академия, 2005, 2007. – 272 с.

2. Семенов, В.Г. Методы математической статистики в исследованиях по физической культуре и спорту: учебное пособие / В.Г. Семенов, В.А. Смольянов. – Смоленск : СГАФКСТ, 2011. – 89 с.

3. Шкляр, М.Ф. Основы научных исследований : учебное пособие для бакалавров / М.Ф. Шкляр. – М. : Дашков и К, 2012. – 244с.

4. Строева, И.В. Статистические методы обработки спортивно-педагогических исследований : учебное пособие / И.В. Строева. – Смоленск, 2010. – 116 с.

5. Яхонтов, Е.Р. Методология спортивно-педагогических исследований : курс лекций / Е.Р. Яхонтов. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – 187 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-1, ОПК-11, ПК-8, ПК-9.

## Раздел 3. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ, ОЦЕНКА И ВНЕДРЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ И МЕТОДИЧЕСКИХ РАБОТ

### Лекция 3.1.: Представление и оценка результатов научной и методической деятельности – 1 час.

Виды научных и методических работ, формы их представления: реферат, курсовая работа, научная статья, выпускная квалификационная работа, диссертации (магистерская, кандидатская, докторская), монография, депонирование научной работы, тезисы. Подготовка рукописи и оформление работы. Требования к техническому оформлению, структура, оформление цифрового и иллюстративного материала, список литературы.

***Литература:***

1. Грец, И.А. Основы научно-методической деятельности в сфере культуры и спорта : учебное пособие / А.И. Грец, Т.М. Булкова, И.М. Силованова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2010. – 176 с.

2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М. : Академия, 2005, 2007, 2014. – 272 с.

3. Шкляр, М.Ф. Основы научных исследований : учебное пособие для бакалавров / М.Ф. Шкляр. – М. : Дашков и К, 2012. – 244 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-1, ОПК-11, ПК-8, ПК-9.

**Лекция 3.2.: Внедрение и эффективность научных исследований и методических работ – 1 час.**

Критерии качества научно-методических работ. Актуальность исследования. Новизна, теоретическая и практическая значимость работы. Формы и этапы внедрения научного исследования. Публикация результатов исследования.

**Семинарское занятие: Внедрение и эффективность научных исследований и методических работ – 2 часа.**

***Вопросы для обсуждения:***

1. Перечислите критерии качества научно-методической работы.
2. В чем заключается актуальность исследования?
3. В чем заключается новизна научного исследования?
4. В чем заключается теоретическая и практическая значимость работы?
5. Какие формы может иметь научное исследование?
6. Охарактеризуйте этапы внедрения научного исследования.
7. Каков порядок публикации результатов исследования?

***Литература:***

1. Грец, И.А. Основы научно-методической деятельности в сфере культуры и спорта : учебное пособие / А.И. Грец, Т.М. Булкова, И.М. Силованова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2010. – 176 с.

2. Грец И.А. Требования к написанию, оформлению и защите выпускной квалификационной работы: методические рекомендации [Электронный ресурс] / И.А. Грец, Т.М. Булкова. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2024. – 42 с. – URL: https://sgus.ru/nauka/izdatelskaya-deyatelnost/pdf/2024/metodrek.pdf

3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М. : Академия, 2005, 2007. – 272 с.

4. Шкляр, М.Ф. Основы научных исследований : учебное пособие для бакалавров / М.Ф. Шкляр. – М. : Дашков и К, 2012. – 244 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-1, ОПК-11, ПК-8, ПК-9.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | К-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Научная и методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта** | | | |
| 1.1. | Изучение научно-методической литературы по теме «Наука как вид деятельности. Методология науки» | 14 | Устный опрос |
| 1.2. | Изучение научно-методической литературы по теме «Учебная, научная и методическая деятельность в процессе профессиональной подготовки бакалавров в области физической культуры» | 10 | Устный опрос |
| **Раздел 2. Особенности проведения научной и методической работы** | | | |
| 2.1. | Разработка примерного плана научного исследования, написание введения курсовой работы по теме «Выбор направления и планирование исследования. Этапы научно-исследовательской работы» | 20 | План исследования Введение курсовой работы |
| 2.2. | Библиографический список к курсовой работе, рецензия научной статьи из периодического журнала «Теория и практика физической культуры», анкета по избранной теме. Тема «Методы научно-исследовательской деятельности в ОФК» | 20 | Библиографический список Рецензия статьи Анкета |
| **Раздел 3. Представление, оценка и внедрение результатов научных и методических работ** | | | |
| 3.1. | Подготовка презентации собственного исследования. Тема «Представление и оценка результатов научной и методической деятельности» | 14 | Презентация |
| 3.2. | Составление тезисов для защиты курсовой работы по теме «Внедрение и эффективность научных исследований и методических работ» | 10 | Тезисы доклада |
| | **Всего:** | **88** | |

### *Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов*

- учебные классы, обеспеченные ПК, мультимедийным проектором, интерактивной доской;
- библиотека;
- электронная библиотека.

В процессе изучения дисциплины «Основы научно-методической деятельности в ОФК» студенты учатся использовать имеющиеся методики исследования биомеханики движений в избранном виде спорта (в лаборатории кафедры анатомии, биомеханики), методики исследования функциональных возможностей спортсменов (совместно с лабораторией кафедры биологических дисциплин), осваивают методы социально-психологического исследования (совместно с кафедрами общественных наук и кафедрой психологии и педагогики). Для формирования углубленных навыков обработки результатов исследований используются лаборатории кафедры естественно-научных дисциплин и информатики.

### *Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно*

***Основная:***

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров.– М. : Академия, 2007. – 272 с.
2. Шкляр, М.Ф. Основы научных исследований : учебное пособие для бакалавров / М.Ф. Шкляр. – М. : Дашков и К, 2012. – 244с.

***Дополнительная:***

1. Грец, И.А. Основы научно-методической деятельности в сфере культуры и спорта : учебное пособие / А.И. Грец, Т.М. Булкова, И.М. Силованова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2010. – 176 с.
2. Грец И.А. Требования к написанию, оформлению и защите выпускной квалификационной работы: методические рекомендации [Электронный ресурс] / И.А. Грец, Т.М. Булкова. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2024. – 42 с. – URL: https://sgus.ru/nauka/izdatelskaya-deyatelnost/pdf/2024/metodrek.pdf
3. Грибкова, Л.П. Положение о магистерской диссертации / Л.П. Грибкова, О.Е. Лихачев. – Смоленск : СГАФКСТ, 2013. – 36 с.
4. Кобзева, Л.Ф. Основы научно-методической деятельности : учебное пособие. – Смоленск : СГИФК, 2000. – 118 с.
5. Кузнецов, И.Н. Научное исследование: Методика проведения и оформления / И.Н. Кузнецов. – М. : Дашков и К, 2004. – 432 с.
6. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 199 с.
7. Масальгин, Н.А. Математико-статистические методы в спорте / Н.А. Масальгин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 151 с.

8. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / П.К. Петров. – М. : Академия, 2011. – 288 с.

9. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космынина. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

10. Селуянов, В.Н. Научно-методическая деятельность : учебник. – М. : Флинта; Наука, 2005. – 287 с.

11. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.

12. Семенов, В.Г. Методы математической статистики в исследованиях по физической культуре : учебное пособие / В.Г. Семенов, В.А. Смольянов, Е.П. Врублевский. – Смоленск : СГАФКСТ, 2011. – 89 с.

13. Строева, И.В. Статистические методы обработки спортивно-педагогических исследований : учебное пособие / И.В. Строева. – Смоленск, 2010. – 116 с.

14. Шестеркин, О.Н. Практикум по курсу основы научно-методической деятельности в физической культуре / О.Н. Шестеркин, И.П. Космина. – М. : РГАФК, 2001. – 19 с.

***Журналы:***

Теория и практика физической культуры;
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка;
Физическая культура в школе;
Физкультура и спорт;
Спорт для всех;
Спорт за рубежом.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| **УК-1** Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | **05.005 (ИМД)** ИМД F/01.6 Подготовка занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма ИМД F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | ***Знает:*** особенности системного подхода в научном познании; виды и формы работы с педагогической и научной литературой; требования к оформлению библиографии (списка литературы). ***Умеет:*** обосновывать решение задач физической культуры с позиций системного подхода. ***Имеет опыт:*** критического анализа и обобщения информации по актуальным |

| | | |
|---|---|---|
| | | вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности |
| **ОПК-11** Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-оздоровительной деятельности | **05.005 (ИМД)**<br>ИМД F/01.6 Подготовка занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма<br>ИМД F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся<br>F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся | ***Знает:*** направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования.<br>***Умеет:*** собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; использовать научную терминологию; определять задачи научного исследования; анализировать и интерпретировать полученные результаты.<br>***Имеет опыт:*** использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;<br>- выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; публичной защиты результатов собственных научных исследований; |
| **ПК-8** Способен осуществлять методы сбора и (первичной) обработки (и анализа) информации | **05.005 (ИМД)**<br>ИМД F/01.6 Подготовка занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма<br>ИМД F/03.6 Разработка и внедрение программ | ***Знает:*** методы сбора и обработки информации.<br>***Умеет:*** изучать и систематизировать информацию по развитию физической подготовки и обучения детей физической культуре |

| | | |
|---|---|---|
| | физического воспитания и физического развития населения<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся<br>F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся | ***Имеет опыт:*** изучения и обобщения передового опыта в области физической подготовки и обучения детей физической культуре оздоровительной направленности; сбора и обработки первичной информации по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации. |
| **ПК-9** Способен проводить систематизацию методических и информационных материалов | **05.005 (ИМД)**<br>ИМД F/01.6 Подготовка занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма<br>ИМД F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся<br>F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся | ***Знает:*** методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.<br>***Умеет:*** оценивать результаты проведенной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.<br>***Имеет опыт:*** оценки результатов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль успеваемости осуществляется на семинарских и практических занятиях. Основой для текущего контроля являются тесты, контрольные задания, решение ситуационных и практических задач, выступление с докладом (сообщением), демонстрация презентаций.

*Промежуточный контроль* осуществляется на контрольной неделе по результатам выполненных заданий текущего контроля и самостоятельной работы.

*Итоговый контроль* – защита курсовой работы; дифференцированный зачет по билетам, содержащим два вопроса.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине «Основы научно-методической деятельности в сфере ФКиС»

Выберите один правильный ответ.

1. ***Отражение объекта в целом в сознании:***
   а) ощущение; в) представление;
   б) восприятие; г) суждение.
2. ***Высшая форма отражения человеком внешнего мира, субъективный образ объективного мира:***
   а) сознание; в) восприятие;
   б) представление; г) душа.
3. ***Система символов, наделенных значением:***
   а) речь; в) формула;
   б) язык; г) отпечатка
4. ***То, на что направлено действие:***
   а) индивид; в) объект;
   б) субъект; г) троглодит.
5. ***Знание без искажений, мысль, точно отражающая внешний мир:***
   а) наука; в) правда;
   б) представление; г) истина.
6. ***Мысль, отражающая основные характеристики предмета или явления, называется:***
   а) понятие; в) представление;
   б) восприятие; г) ощущение.
7. ***Деятельность человека по выработке, систематизации и проверке знаний:***
   а) истина; в) представление;
   б) наука; г) образование.
8. ***Научная концепта, выражающая единичное событие, явление:***
   а) факт; в) гипотеза;
   б) теория; г) идея.
9. ***Система понятий, законов, принципов:***
   а) гипотеза; в) теория;
   б) факт; г) идея.
10. ***Постоянная, устойчивая связь между предметами, явлениями, событиями:***
    а) факт; в) гипотеза;
    б) закон; г) теория.

***11. Вид активности, в результате которой преобразуется внешняя среда:***

а) познание; в) потребность;
б) деятельность; г) сознание.

***12. Побуждение к деятельности:***

а) мотив; в) потребности;
б) влечение; г) интересы.

***13. Нужда человека в необходимом:***

а) влечение; б) мотив;
в) интересы; г) потребности.

***14. Деятельность, порождающая качественно новое:***

а) труд; в) познание;
б) творчество; г) игра.

***15. Непосредственное, неосознанно полученное знание:***

а) творчество в) интуиция;
б) ситуация; г) импровизация.

***16. Тот, кто осуществляет деятельность:***

а) субъект; в) индивид;
б) объект; г) троглодит.

Верно или неверно

***17. Верны ли следующие суждения:***

А. Сущностью сознания является отражение мира.
Б. Научное знание должно быть противоречиво.

а) Верно только А. в) Верно и А и Б.
б) Верно только Б. г) Оба суждения неверны.

***18. Верны ли следующие суждения:***

А. Сознание социально и субъективно.
Б. Истина, вынесенная за пределы своей предметной области, становится абсурдом.

а) Верно только А. в) Верно и А и Б.
б) Верно только Б. г) Оба суждения неверны.

***19. Верны ли следующие суждения:***

А. Заблуждение уводит от истины окончательно.
Б. Центральным моментом творчества является осмысление.

а) Верно только А. в) Верно и А и Б.
б) Верно только Б. г) Оба суждения неверны.

***20. Верны ли следующие суждения:***

А. Познание процесс противоречивый.
Б. Цель науки – объяснить и понять процессы и явления мира.

а) Верно только А. в) Верно и А и Б.

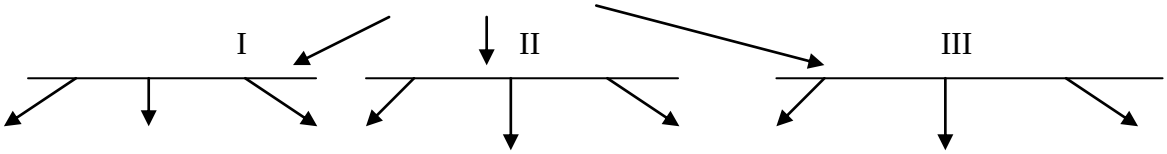
б) Верно только Б. г) Оба суждения неверны.

***21. Заполните схему***

А) Структура науки

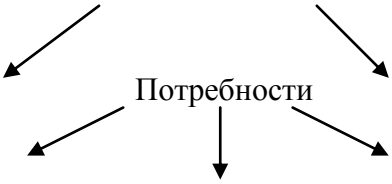


Б) Этапы познания




В) Уровни научного познания

Г) Потребности



Сгруппируйте

***22. Дедукция и индукция:***

| | |
|---|---|
| 1) дедукция | а) от частного к общему; |
| 2) индукция | б) от абстрактного к конкретному; |
| | в) от общего к частному; |
| | г) от фактов к общим выводам. |

***23. Сгруппируй уровни научного познания и их проявления:***

| | |
|---|---|
| 1) Эмпирический уровень | а) факт; |
| 2) Теоретический уровень | б) наблюдение; |
| | в) теория; |
| | г) эксперимент; |
| | д) анализ; |
| | е) обобщение; |
| | ж) классификация. |

### 7.2.3. Вопросы к дифференцированному зачету по дисциплине «Основы научно-методической деятельности в сфере ФКиС»

1. Системный подход и системный анализ.
2. Обыденное и научное познание.
3. Этапы развития научного познания.
4. Наука, ее функции, роль в обществе, в физической культуре.

5. Научное знание, научное исследование.
6. Взаимосвязь научной и методической деятельности.
7. Роль и место научной и методической деятельности в сфере физической культуры.
8. Виды методических работ и их характеристика.
9. Метод и методология научного исследования.
10. Эмпирический уровень научного познания.
11. Теоретический уровень научного познания.
12. Проблемная ситуация и проблема исследования.
13. Выбор темы исследования.
14. Объект и предмет научного познания.
15. Гипотеза исследования и её разновидности.
16. Задачи исследований, требования к их постановке.
17. Наиболее распространенные методы исследований в области физической культуры.
18. Система поиска научной информации.
19. Методика сбора и изучения специальной литературы.
20. Беседа, интервью, анкетирование.
21. Педагогическое наблюдение.
22. Виды педагогических наблюдений.
23. Метод экспертных оценок.
24. Тестирование в исследованиях по физической культуре.
25. Особенности педагогического эксперимента.
26. Виды педагогического эксперимента.
27. Методика проведения педагогического эксперимента.
28. Разновидности педагогических экспериментов (констатирующий, преобразующий, естественный, модельный).
29. Планирование эксперимента. Экспериментальные переменные.
30. Инструментальные методы исследования, применяемые в области физической культуры и спорта.
31. Роль статистических методов в педагогическом исследовании.
32. Использование компьютерных технологий в научной деятельности.
33. Актуальность темы научной работы - основные критерии определения актуальности.
34. Предпосылки и гипотеза исследования (на примере собственной научно-исследовательской работы).
35. Обработка экспериментальных результатов (на примере собственной научно-исследовательской работы).
36. Этапы научного исследования (на примере собственной научно-исследовательской работы).
37. План научно-исследовательской работы (на примере собственной научно-исследовательской работы).
38. Критерии оценки результатов научного исследования.
39. Варианты внедрения результатов исследования в практику.

40. Требования к подготовке и защите курсовых и выпускных квалификационных работ.
41. Требования к библиографическому описанию научно-методической литературы в списке (книги, монографии, учебника и учебного пособия, статьи из журналов и сборников научных трудов, тезисов доклада, автореферата диссертации).
42. Требования к тезисам доклада и научным статьям, представляемым к публикации.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Основная:***

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров.– М. : Академия, 2007. – 272 с.

2. Шкляр, М.Ф. Основы научных исследований : учебное пособие для бакалавров / М.Ф. Шкляр. – М. : Дашков и К, 2012. – 244с.

***Дополнительная:***

1. Грец, И.А. Основы научно-методической деятельности в сфере культуры и спорта : учебное пособие / А.И. Грец, Т.М. Булкова, И.М. Силованова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2010. – 176 с.

2. Грибкова, Л.П. Положение о выпускной квалификационной работе / Л.П. Грибкова, О.Б. Лихачев, В.Г. Семенов. – Смоленск : СГАФКСТ, 2010. – 21 с.

3. Грибкова, Л.П. Положение о магистерской диссертации / Л.П. Грибкова, О.Е. Лихачев. – Смоленск : СГАФКСТ, 2013. – 36 с.

4. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.

5. Кобзева, Л.Ф. Основы научно-методической деятельности : учебное пособие. – Смоленск : СГИФК, 2000. – 118 с.

6. Кузнецов, И.Н. Научное исследование: Методика проведения и оформления / И.Н. Кузнецов. – М. : Дашков и К, 2004. – 432 с.

7. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.

8. Масальгин, Н.А. Математико-статистические методы в спорте / Н.А. Масальгин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 151 с.

9. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / П.К. Петров. – М. : Академия, 2011. – 288 с.

10. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космынина. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

11. Селуянов, В.Н. Моделирование в теории спорта: физическая подготовка спортсменов : учебное пособие. – М. : ГЦОЛИФК, 1991. – 58 с.

12. Селуянов, В.Н. Научно-методическая деятельность : учебник. – М. : Флинта; Наука, 2005. – 287 с.

13. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.

14. Семенов, В.Г. Методы математической статистики в исследованиях по физической культуре : учебное пособие / В.Г. Семенов, В.А. Смольянов, Е.П. Врублевский. – Смоленск : СГАФКСТ, 2011. – 89 с.

15. Строева, И.В. Статистические методы обработки спортивно-педагогических исследований : учебное пособие / И.В. Строева. – Смоленск, 2010. – 116 с.

16. Шестеркин, О.Н. Практикум по курсу основы научно-методической деятельности в физической культуре / О.Н. Шестеркин, И.П. Космина. – М. : РГАФК, 2001. – 19 с.

***Журналы:***

Теория и практика физической культуры;
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка;
Физическая культура в школе;
Физкультура и спорт;
Спорт для всех;
Спорт за рубежом.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины

1. Библиотека международной спортивной информации – http://bmsi.ru /source/f8b8cdb2-522f-4ac7-a09a-11f95b914b30
2. Образовательный портал – https://lib.rucont.ru/efd/
3. Журнал «Теория и практика физической культуры» – http://lib.sportedu. ru/Press/TPFK/
4. Журнал «Тренер ON-LINE» – http://www.trener-on-line.ru/,
5. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» – http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/
6. Российское образование - http://www.edu.ru/
7. Образовательные ресурсы интернета школьникам и студентам – http://www.alleng.ru/edu/educ.htm

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Формами изучения дисциплины являются лекции, семинары и практические занятия, самостоятельная работа. Приоритет рекомендуется отдать практическим занятиям и самостоятельной работе.

На лекциях излагаются основные сведения по курсу «Основы научно-методической деятельности в ОФК», раскрываются наиболее значимые, сложные для самостоятельного изучения разделы курса, выделяются проблемные вопросы, сведения дискуссионного характера. Рекомендуется изложение лекционного материала с элементами обсуждения, пресс-

конференции, диалога, постановки проблемных вопросов, использование слайдов из Power Point и мультимедийного проектора для демонстрации основных понятий курса. Визуальный ряд (схемы, таблицы, диаграммы) помогает студентам вести конспекты и улучшает темп лекции.

На семинарских занятиях совместные усилия преподавателя и студента направлены на углубление знаний и развитие познавательных, творческих способностей студентов, проверки их знаний посредством решения учебно-познавательных задач, дискуссий, деловых обучающих игр и др.

На практических занятиях студенты осваивают навыки научно-исследовательской работы, в т.ч. с применением КТ.

Самостоятельная работа студентов направлена на изучение и анализ литературных данных, обобщение практического опыта работы специалистов в области физической культуры и спорта, освоение методов исследования. В рамках самостоятельной работы необходимо использовать компьютерный класс и выход в Интернет для поиска источников наиболее «свежей» и наукоемкой информации, создание и работа с базами данных, использование электронных таблиц в процессе обработки результатов исследований, оформление научных и методических работ с помощью текстовых и графических редакторов.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах должен составлять не менее 20 % аудиторных занятий (определяется требованиями ФГОС с учетом специфики ОПОП). Занятия лекционного типа для соответствующих групп обучающихся не могут составлять более 50 % аудиторных занятий в целом по ОПОП.

### *Основная проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта*

Представлен перечень проблем научно-исследовательского и научно-методического характера, которые могут использоваться будущими специалистами по физической культуре и спорту.

1. Методология развития программного обеспечения физического воспитания и спортивной подготовки детей и юношества.
2. Теория и методика реализации деятельностного подхода в физическом воспитании учащейся молодежи.
3. Оздоровительные ресурсы физического воспитания и спортивной подготовки детей и учащейся молодежи.
4. Проблемы развития детско-юношеского олимпийского и паралимпийского движения.
5. Проблемы физического воспитания детей-инвалидов и детей с ослабленным здоровьем.
6. Физическое воспитание детей и учащейся молодежи, проживающих в экологически неблагополучных регионах.
7. Проблемы физкультурно-спортивной реабилитации детей из неблагополучных семей и регионов.

8. Разработка перспективной модели специалиста по физическому воспитанию и спортивной подготовке детей и юношества.
9. Проблемы организации процесса многолетней спортивной подготовки в детском и юношеском возрасте.
10. Методология оценки здоровья детей.
11. Развитие эмоционально-волевой и познавательной сферы личности средствами и методами физического воспитания и спорта.
12. Развитие двигательных способностей и моторной одаренности и их диагностика.
13. Тенденции развития школьной физической культуры в современном мире.
14. Физическая культура и спорт как фактор социальной адаптации детей и юношества.
15. Совершенствование системы подготовки резервов для спорта высших достижений.

***Кроме того, представление о проблематике научных исследований в области спорта высших достижений дает приводимый ниже перечень:***

1. Построение, содержание и технология тренировки квалифицированных спортсменов (волейболистов, гимнастов и т.д.).
2. Современные подходы к построению спортивно-соревновательной деятельности в виде спорта, совершенствование системы соревнований.
3. Конструктивные подходы в обеспечении единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
4. Проблемы спортивной ориентации и отбора спортсменов (в виде спорта).
5. Средства восстановления в подготовке спортсменов.
6. Роль вида спорта в формировании здорового стиля жизни людей.
7. Вид спорта в массовом физкультурно-спортивном движении для детей школьного возраста.

## Методические указания студентам

Наибольший объем учебной нагрузки студента приходится на самостоятельную работу. В процессе подготовки к методическим, практическим и семинарским занятиям, написания курсовой работы, подготовке к зачету студент значительное время должен уделить работе с источниками и литературой. При необходимости во время индивидуальных консультаций студент может получить квалифицированную помощь преподавателя по организации самостоятельной работы и написанию курсовой работы.

### *Методические указания по выполнению курсовой работы*

Курсовая работа – это самостоятельная творческая работа, цель выполнения которой состоит в развитии у студентов продуктивных приемов работы с учебной, методической и научной литературой, закреплении знаний по изучаемому курсу, выработке навыков учебно-методической работы по исследуемой проблеме. Качество и содержание курсовой работы позволяет

выявить общую теоретическую подготовку студента и уровень владения им специальными знаниями и навыками, необходимыми для эффективного осуществления будущей профессиональной деятельности. При написании курсовой работы необходимо стремиться к тому, чтобы собранный материал и полученные результаты могли быть использованы при подготовке выпускной квалификационной работы. Выполнение курсовой работы осуществляется в следующей последовательности: выбор и закрепление темы, организация научного руководства, составление и согласование плана, сбор необходимого материала, определение структуры работы, изучение требований к структурным элементам и содержанию работы, написание и оформление работы, рецензирование и защита курсовой работы.

Курсовая работа должна иметь следующую структуру: титульный лист, содержание, введение, основная часть (главы), заключение, список литературы, приложения (если есть необходимость). Во введение описывается актуальность работы, объект, предмет, цель и задачи. В основной части решаются поставленные задачи. В заключении подводятся итоги, делается обобщение. Список литературы оформляется по ГОСТу 2008 г. в алфавитном порядке. Источники должны быть современными (не старше 5-10 лет). Количество источников до 10. В работе на каждый источник должна быть ссылка. Ссылки оформляются в квадратных скобках, указывается номер источника в списке литературы. В случаях приведения цитаты, цифровых данных, размещения рисунка, таблицы через запятую за номером источника указываются страницы, например [3, с. 26].

Требуемое оформление текста: формат А4, шрифт Times New Roman, кегль 14, межстрочный интервал 1,5. Абзацный отступ – 1,25. Рекомендуемое количество страниц в курсовой – 16-20 листов.

Студенты вправе самостоятельно выбрать тему курсовой работы и согласовать свой выбор с преподавателем.

### *Примерная тематика курсовых работ*

1. Виды научных и методических работ, требования к их содержанию.
2. Современные методы исследований в физической культуре и спорте.
3. Организация научно-исследовательской работы в физической культуре и спорте.
4. Методы сбора, обработки и систематизации фактического материала в научных исследованиях.
5. Педагогический эксперимент в фитнесе.
6. Методы исследования физической подготовленности в ОФК.
7. Антропометрические методы исследования в ОФК.
8. Структура физкультурно-оздоровительного центра (клуба).
9. Методы педагогического контроля состояния занимающихся ОФК.
10. Педагогический эксперимент в физической культуре и спорте.
11. Методы математической статистики в исследованиях по ОФК.
12. Корреляционное исследование. Основные типы корреляционного исследования.

13. Оформление научной работы.
14. Внедрение в практику результатов научно-исследовательской и методической деятельности.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 215 (методический кабинет) – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Интерактивная системаVTRON IDB 4650 LCD 52'. Персональный компьютер. |
| 2. | Аудитория № 219 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Программно-аппаратный комплекс ТИП 4. |
| 3. | Хореографический зал № 201 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным оборудованием и инвентарем. Количество тренировочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. |
| 4. | Тренажерный зал № 206 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным тренажерным оборудованием. Количество тренировочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1. | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2. | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3. | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4. | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | управления |
| 5. | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6. | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7. | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственный за ОПОП
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ Антипенкова И.В.

# Приложения

Приложение 1

## *ГЛОССАРИЙ*

**Анализ** – мысленное или реальное расчленение объекта на элементы; переход от конкретного к абстрактному, от следствия к причине, от искомого к данным.

**Аспект** – угол зрения, под которым рассматривается объект (предмет) исследования, сторона изучения объекта (предмета).

**Гипотеза** – научное предположение, выдвигаемое для объяснения каких-либо явлений; предварительное суждение о закономерной (причинной) связи явлений, требующее проверки и доказательств; форма развития науки.

**Дедукция** – вид умозаключения от общего к частному, когда из массы частных случаев делается обобщенный вывод обо всей совокупности таких случаев исследовательской или опытно-конструкторской работы.

**Ключевое слово** – слово или словосочетание, наиболее полно и специфично характеризующее содержание научного документа или его части.

**Курсовая работа** – обязательное письменное квалификационное исследование студентов, выполняемое по установленной учебным планом дисциплине и предполагающее самостоятельный поиск, переработку и представление научной информации теоретического характера.

**Метод исследования** – система действий, направленная на достижение исследовательской цели.

**Методология научного познания** – учение о принципах, формах и способах научно-исследовательской деятельности.

**Наблюдение** – изучение явлений в естественном состоянии.

**Научная дисциплина** – раздел науки, который на данном уровне ее развития, в данное время освоен и внедрен в учебный процесс высшей школы.

**Научная тема** – задача научного характера, требующая проведения научного исследования. Является основным планово-отчетным показателем научно-исследовательской работы.

**Научная теория** – система абстрактных понятий и утверждений, которая представляет собой не непосредственное, а идеализированное отображение действительности.

**Научное исследование** – целенаправленное познание, результаты которого выступают в виде системы понятий, законов и теорий; исследование, которое характеризуется своими особыми целями, а главное – методами получения и проверки новых знаний.

**Научный доклад** – научный документ, содержащий изложение результатов научно-исследовательской или опытно-конструкторской работы, опубликованной в печати или прочитанной в аудитории.

**Научный отчет** – научный документ, содержащий подробное описание методики, хода исследования (разработки), результаты, а также выводы, полученные в итоге научно-исследовательской или опытно-конструкторской работы. Назначение этого документа - исчерпывающе осветить выполненную работу по ее завершению или за определенный промежуток времени.

**Научная проблема** – это осознание, формулирование концепции о незнании.

**Научный факт** – единичное событие или явление, которое является основанием для заключения или подтверждения.

**Обзор** – научный документ, содержащий систематизированные научные данные по какой-либо теме, полученные в итоге анализа первоисточников. Знакомит с современным состоянием научной проблемы и перспективами ее развития.

**Объект исследования** – процесс или явление, порождающее проблемную ситуацию и избранное для изучения.

**Предмет исследования** – часть объекта исследования, его сторона, подвергнутая изучению в определенном аспекте.

**Принцип** – основное, исходное положение какой-либо теории, учения, науки.

**Реферат** – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного выступления содержания научной работы; сообщение об итогах изучения научной проблемы на основе обзора литературных и других источников.

**Синтез** – мысленное или реальное соединение различных элементов объекта в единое целое (систему); переход от абстрактного к конкретному, от причины к следствию, от данных условий к искомому.

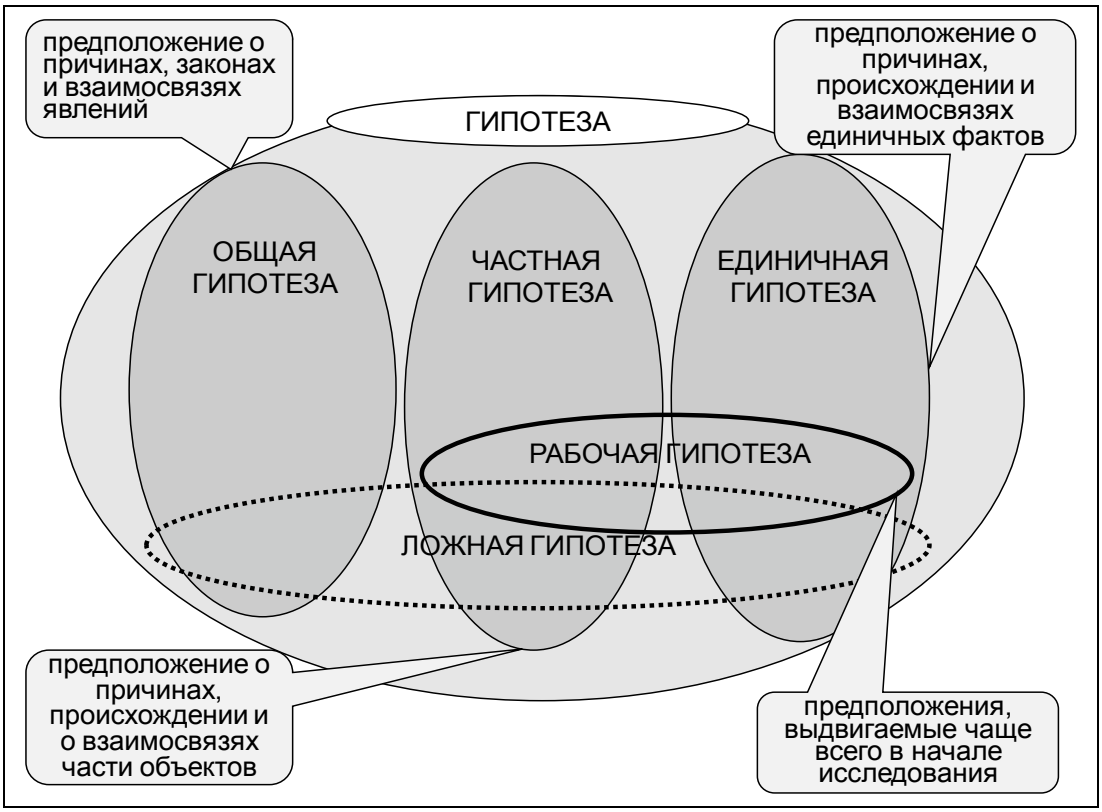
**Система** – множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, образующих определенную целостность, единство.

**Системный подход** – направление методологии научного познания, в основе которого лежит рассмотрение объектов как систем; ориентирует исследование на раскрытие целостности объекта, на выявление многообразных типов связей в нем и сведение их в единую теоретическую картину.

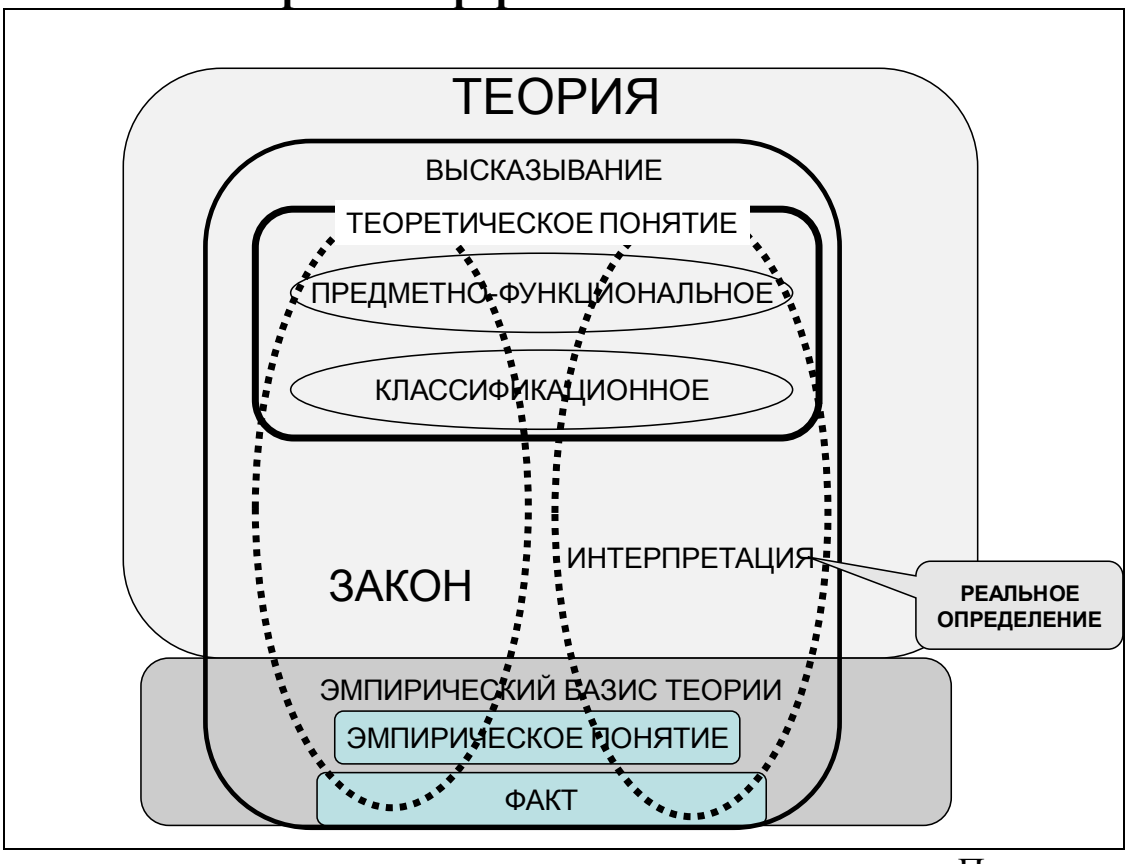
**Эксперимент** – испытание изучаемых явлений в контролируемых и управляемых условиях (явление изучается в «чистом» виде).

Приложение 2

## Виды гипотезы




## Теория как форма и система знания




Приложение 3

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Регистрационный №_____

Кафедра фитнеса и РТП
Студент _____
(фамилия, имя, отчество)
Курсовая работа № _____
по дисциплине «ОНМД»
Допущена к защите "____" _____20__г.
Преподаватель __Тарасова Э.П._____
Курсовая работа должна быть защищена
на кафедре фитнеса и РТП_____
(указывается где и когда)

**М.П.**

Подписи преподавателей заверяю
_____
(фамилия и инициалы)

Курс_____
Шифр_____
Защитил курсовую работу по дисциплине «ОНМД»
с оценкой_____
Преподаватели_____
(подпись)
_____Тарасова Э.П._____
(фамилия и инициалы)
_____
(подпись)

_____
(фамилия и инициалы)

**Рецензия на курсовую работу**

Тема курсовой работы:_____
_____
_____
Соответствие содержания работы выбранной теме:_____
Содержание теме соответствует
_____
_____
Уровень проработки темы и полнота раскрытия вопросов:_____
Вопросы раскрыты в целом. Вопрос № 3 раскрыт частично.
_____
_____
_____
Степень овладения научным инструментарием:_____
_____
_____
_____
Обоснованность и аргументированность выводов:_____
_____
_____
_____
Соответствие работы установленным требованиям к ее оформлению:_____
_____

Приложение 4

## Виды и структура ВКР

**Экспериментальная ВКР** (основанные на проведении опытов и экспериментов). Работы предполагают изучение литературных источников по теме, овладение методикой научного исследования, обоснование и проведение экспериментов, изложение собственных результатов исследования, формулирование по работе выводов и практических рекомендаций.

### Структура экспериментальной ВКР

Выпускная квалификационная экспериментальная работа имеет следующую структуру:

**Титульный лист**

Это первый лист рукописи, но номер на нем не проставляется. На титульном листе указывается кафедра, на которой выполнялась ВКР (где работает научный руководитель) (приложение 1).

**Аннотация**

Это краткая характеристика работы (объем, как правило, 1 страница). Она располагается следом за титульным листом, но в общую нумерацию не включается. В ней указывается общий объем работы и списка литературы, основные задачи и методы исследования, краткие выводы. Аннотация подписывается студентом-исполнителем **(**приложение 2).

**Оглавление (содержание)** работы (приложение 3,4)

**Введение**

Кратко характеризуется направление работы, *актуальность* выбранной темы, *практическая значимость***.**

Здесь же дается *понятие объекта и предмета исследования*. Понятие объекта шире, чем понятие предмета. Они соотносятся между собой как общее и частное. *Объект исследования* – это нечто общее, целое или процесс (тренировочной или соревновательной деятельности, процесс воспитания и т.п.). *Предмет исследования – часть, элемент, сторона объекта*. Например, объект исследования – учебно-тренировочный процесс, предмет – техника бега на короткие дистанции в легкой атлетике.

Заканчивается введение *формулировкой цели и гипотезы* исследования. Объем введения не менее 2-3 стр.

**Глава 1. Состояние вопроса (обзор литературы)**

Глава включает *материалы анализа и обобщения научно-методической литературы по изучаемой проблеме.* Обзор литературы по материалам не менее 30 источников (7-9 стр.).

**Глава 2. Задачи, методы и организация исследования**

В ней *формулируются задачи* исследования, дается *характеристика методов исследования*, необходимых для решения поставленных задач, описывается контингент испытуемых (их общее количество, возраст, спортивная квалификация), выделяются *этапы организации исследования*. Объем главы: не менее 3-5 страниц.

**Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение**

В этой главе подробно *излагаются результаты собственных исследований, проводится их анализ и обсуждение*. Они сопоставляютя с данными других исследований по изучаемой проблеме, приведенными в литературе. Результаты следует *иллюстрировать таблицами и рисунками*. Описание результатов должно включать *объяснение возможных причин и механизмов установленных фактов и закономерностей***.** Объем главы: 10 - 12 страниц.

**Выводы**

Выводы должны быть сделаны в соответствии с поставленными в работе задачами. По каждой задаче может быть несколько итоговых положений (выводов). Полученные выводы подтверждаются количественными показателями (процентное соотношение,

достоверность различий, коэффициент корреляции и др.). Объем: 2-3страницы.

**Практические рекомендации**

Здесь раскрываются возможности внедрения результатов в практику физической культуры и спорта, даются указания и рекомендации тренерам, спортсменам и др. на основе новых, полученных в исследовании данных, которые могут способствовать повышению эффективности их работы. Объем: 1-2 страницы.

**Литература**

Включает библиографическое описание литературных источников (*не менее 30* наименований), использованных автором, в *том числе последних 5-10 лет издания.* Библиографическое описание источников, включенных в список литературы, производится в соответствии с общепринятыми правилами, которые определяет ГОСТ 7.1-2003 (примеры описания см. *в разделе: Оформление ВКР).*

**Приложения**

В этом разделе помещается вспомогательный материал, несущий дополнительную полезную информацию по содержанию работы (таблицы, протоколы наблюдений, результаты тестирования испытуемых, образцы анкет и т.п.).

***Объем работы*** без литературы и приложений должен быть *не менее 25 страниц для бакалавров и 30 страниц для специалистов.*

Приложение 5

**Теоретические работы** (основанные на теории, относящиеся к вопросам теории, носят характер теоретического исследования). В этих работах студенты проявляют умение анализировать, критически оценивать информацию, получаемую из литературных источников. На основе анализа делаются обобщения и теоретические выводы по работе.

**Структура теоретической ВКР**

Теоретическая выпускная квалификационная работа имеет несколько иную структуру и содержание.

**Титульный лист, аннотация и оглавление** как и в экспериментальной ВКР.

**Введение**

Кратко характеризуется основная проблематика и *актуальность* работы, *практическая и теоретическая значимость*. Здесь же выделяют *объект и предмет исследования, формулируют цель, гипотезу и задачи исследования***.** Объем: не менее 3-5 страниц.

**Основное содержание** представляется, как правило, **в двух-трех главах**, которые оформляются в виде сложного плана. Изложение материала идет в соответствии с задачами исследования на основе *изучения и анализа* достаточно большого количества *научно-методической литературы* по изучаемой проблеме (*не менее 40-50 источников, в том числе последних 5-10 лет издания).*

**Выводы, практические рекомендации, литература и приложения** аналогичны этим разделам в экспериментальной ВКР, с той лишь разницей, что *список литературы должен включать:*

- не менее 50 источников для специалистов;
- не менее 40 источников для бакалавров.

***Объем теоретических работ,*** как правило, должен составлять:

- не менее 45 страниц без литературы и приложений для специалистов;
- не менее 35 страниц без литературы и приложений для бакалавров.

Приложение 6

**Оформление списка литературы**

В список литературы входят различные источники: книги, журнальные статьи и др. источники, описание которых имеет свою специфику.

Согласно ГОСТа 7.1-2003, введенного с 1 июля 2004 года, существуют общие требования к оформлению списка литературы. Библиографическое описание включает несколько расположенных в определенной последовательности элементов:

- сведения об авторах;
- заглавие (название);
- сведения об издании;
- выходные данные;
- количественные характеристики.

Более подробно о записи различных видов литературных источников можно узнать в справочно-библиографическом отделе библиотеки академии.

**Примеры оформления литературных источников**

***Один автор***

1. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физической активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1996. – 174 с.
2. Голомазов С. А. Секрет мироздания в модели организации движений живых систем / С. А. Голомазов // Человек в мире спорта : Новые идеи, технооологии, перспективы : тез. докл. Междунар. конгр. – М., 1998. – Т.1. – С. 47.
3. Дорошенко В. А. Центральные механизмы программирования действий у человека : автореф. дис. … д-ра биол. наук / В. А. Дорошенко. – Л., 1989. – 32 с.
4. Ратов И. П. О противоречиях спортивного совершенствования / И. П. Ратов // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 4. – С. 54-56.

***Два-три автора***

5. Гагин Ю. А. Духовный акмеизм биомеханики / Ю. А. Гагин, С. В. Дмитриев. – СПб. : БПА, 2004. – 308 с.
6. Суянгулова Л. А. Динамика развития точности движения рук у девочек 7-10 лет / Л. А. Суянгулова, Л. В. Илюшкина, В. П. Гогольчева // Региональные проблемы физической культуры и спорта : матер. научн.-практ. конф. – Омск, 1993. – С. 68-70.

***Четыре автора и более***

7. Психотерапевтическая энциклопедия / Д. Б. Карвасарский [и др.]. – СПб. : Питер, 1999. – 752 с.

***Книга, изданная под редакцией***

8. Управление качеством образования / под ред. М. М. Поташника. – М. : Педагогическое общество России, 2004. – 448 с.

***Книга, переведенная с другого языка***

9. Майнберг Экхард. Основные проблемы педагогики спорта / Экхард Майнберг; пер. с нем. М. Я. Виленского, О. С. Метлушко. – М. : Аспект Пресс, 1995. – 318 с.

***Источники из сети Интернет***

10. Smith G. Adjustment of vertical displacement and stiffness with changes to running footwear stiffness / G. Smith, P. Watanada [ Electronic resource ]. – 2000. – Mode of access : http: // biomekanikk.nih.no / pubs / ACSMposterShoeStiffness.pdf.
11. Лавренова О., Беляев В. Средства обеспечения поисковых функций электронных каталогов в РГБ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http: // www.rsl.ru. – 15.04.2005.
12. Артомонова Е. И. Философско-педагогические основы развития духовной культуры учителя : автореф. дис… канд. пед. наук / Е. И. Артомонова МГПУ. – М., 2002. – Режим доступа : http: // issertation1.narod.ru / avtoreferats1 / a81.htm. – 20.03.2005.

*Примечание:* в описании электронных публикаций указывается имя автора, название документа, сетевой адрес и дата обращения к данной публикации.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
« 25 » мая 2026 г.
протокол № 11
Заведующая кафедрой Т.М.Брук

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«26» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

*Направленность (профиль программы): Физкультурно-оздоровительные технологии*

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

Курс – 2,3,4
Семестр – 4,5,6,7
Итоговая форма контроля:
контрольная работа – 5,7 семестр
экзамены – 5 и 7 семестр

Рабочую программу разработали:
Литвин Ф.Б., д.б.н, профессор
Осипова Н.В., к.б.н., доцент

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ


| | Стр. |
|---|---|
| 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ……. | 3 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине ……. | 4 |
| 3. Место дисциплины в структуре ОПОП …… | 5 |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы ……. | 6 |
| 5. Содержание дисциплины ……. | 6 |
| 5.1. Количество часов по видам занятий ……. | 6 |
| 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий …… | 9 |
| 5.2.1. Содержание лекционных занятий…….. | 9 |
| 5.2.2. Содержание практических занятий…..... | 21 |
| 6. Самостоятельная работа студентов …… | 36 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ……. | 46 |
| 7.1. Этапы формирования компетенций ……. | 46 |
| 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы……..…….. | 51 |
| 7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля... | 51 |
| 7.2.2. Тестовые задания ……. | 51 |
| 7.2.3. Вопросы к зачету и экзамену…….. | 63 |
| 8. Перечень основной и дополнительной литературы ……. | 68 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ……..… | 69 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……. | 70 |
| 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины …….. | 84 |

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО

Рабочая программа дисциплины «Физиология человека» разработана в соответствии с ФГОС 3++, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 25.09.2019 № 886, с изменениями, внесенными Приказами Минобрнауки России от 25.02.2020 г. № 681; 26.11.2020 г. № 1456; 08.02.2021 г. № 83; 10.07.2022 г. № 662; 27.02.2023 г. № 208.

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере образования в области физической культуры и спорта; в сфере научных исследований в области физической культуры и спорта);

05 Физическая культура и спорт (в сфере спортивной подготовки, подготовки спортивных сборных команд).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- тренерский;
- педагогический;
- организационно-методический;
- научно-исследовательский.

Профессиональный стандарт (ПС):

- 05.003 – Тренер.

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по блоку 1 дисциплины «Физиология человека» составляет не более 50 % от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию данного блока.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы следующие компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

ПК-8. Способен осуществлять методы сбора и (первичной) обработки (и анализа) информации.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Физиология человека» направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| **Результаты обучения по дисциплине:** | **Профессиональный стандарт и код трудовой функции** | **Формируемые компетенции** |
|---|---|---|
| **Знать:** | | |
| – физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспектах, в том числе и при выполнении физических нагрузок | Т 05.003<br>В/01.6<br>В/02.6<br>С/02.6 | ОПК-1<br>ОПК-9 |
| - средства и методы определения динамики физической подготовленности занимающихся в физкультурно-оздоровительных и спортивных секциях | Т 05.003<br>В/05.6<br>С/03.6<br>С/04.6 | ОПК-9<br>ПК-8 |
| - физиологические основы спортивного отбора и спортивной ориентации | Т 05.003<br>В/01.6 | ОПК-1 |
| **Уметь:** | | |
| - планировать проведение мониторинга и оценки качества реализации дополнительных образовательных программ (в области физической культуры и спорта) с использованием физиологических тестов | Т 05.003<br>В/02.6<br>В/05.6<br>С/03.6 | ОПК-1<br>ОПК-9<br>ПК-8 |
| - подбирать и проводить физиологические тесты с целью оценки эффективности деятельности организации, осуществляющей физкультурно-оздоровительную, спортивную | Т 05.003<br>В/01.6<br>В/05.6 | ОПК-9<br>ПК-8 |

| | | |
|---|---|---|
| работу и образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта | | |
| - проводить отбор обучающихся в спортивно-оздоровительные группы и группы по видам спорта | Т 05.003<br>В/05.6<br>С/02.6 | ОПК-1 |
| - контролировать физическое состояние организма с помощью физиологических методов исследования | Т 05.003<br>В/01.6<br>С/03.6<br>С/04.6 | УК-7<br>ОПК-9<br>ПК-8 |
| **Иметь опыт:** | | |
| – анализа и систематизации данных физиологического тестирования в динамике, направленных на оценку результатов реализации физкультурно-оздоровительной, спортивной работы и дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта | Т 05.003<br>В/02.6<br>В/05.6<br>С/03.6<br>С/04.6 | ОПК-1<br>ОПК-9<br>ПК-8 |
| – проведения мероприятий по отбору перспективных занимающихся для обучения по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта | Т 05.003<br>В/01.6<br>С/02.6 | ОПК-1 |
| - проведения контроля состояния организма занимающихся в процессе мышечной деятельности | Т 05.003<br>В/01.6 | ПК-8 |
| - дозирования и регулирования физических нагрузок | Т 05.003<br>В/01.6<br>С/02.6 | УК-7<br>ОПК-9 |

## 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физиология человека» относится к обязательной части

Блока 1 дисциплин основной образовательной программы (Б1.О.23). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2, 3 и 4 курсах в 4, 5, 6 и 7 семестрах, по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): контрольная работа – 5 и 7 семестры, экзамен – 5 и 7 семестры.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: «Анатомия», «Биохимия», «Педагогика», «Психология», «Биологические основы ФК».

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Физиология человека» имеет трудоемкость, равную 9 зачетным единицам (324 часов).

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 48 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Лекции | | 28 | 8 | 8 | 6 | 6 |
| Семинары | | | | | | |
| Лабораторные работы | | 20 | 4 | 4 | 4 | 8 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | 18 | | 9 | | 9 |
| ***Самостоятельная работа*** | | **258** | 76 | 80 | 51 | 51 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **324** | | | | |
| | **ЗЕ** | **9** | | | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лек-ции | Семи-нары | Практ. занятия | Лаборат. работы | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| I раздел «Общая физиология», 6 зачетных единиц | | | | | | |
| 1.Физиология возбудимых тканей | 12 | $1^5$ | | | 1 | 10 |
| 2. Биоэлектрические явления в тканях. | 12 | 1 | | | 1 | 10 |
| 3. Физиология нервно- | 14 | $2^5$ | | | | 12 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| мышечного аппарата | | | | | | |
| 4. Физиология нервной системы | 16 | $2^5$ | | | $2^3$ | 12 |
| 5. Высшая нервная деятельность | 16 | $2^5$ | | | | 14 |
| 6. Физиология сенсорных систем | 14 | | | | | 14 |
| 7. Физиология крови | 16 | $2^5$ | | | $2^3$ | 12 |
| 8.Физиология кровообращения | 16 | $2^5$ | | | $2^4$ | 12 |
| 9. Физиология дыхания | 14 | $2^5$ | | | | 12 |
| 10. Физиология пищеварения | 12 | $2^5$ | | | | 10 |
| 11. Обмен веществ и энергии | 8 | | | | | 8 |
| 12.Общая характеристика выделительных процессов | 10 | | | | | 10 |
| 13.Тепловой обмен | 8 | | | | | 8 |
| 14. Физиология желез внутренней секреции | 12 | | | | | 12 |
| **Всего** | 180 | 16 | | | 8 | 156 |
| II раздел «Спортивная физиология», 3 зачетные единицы | | | | | | |
| 15. Общая характеристика спортивной физиологии. | 6 | | | | | 6 |
| 16.Физиологические основы классификации и характеристики спортивных упражнений. | 14 | $2^5$ | | | $2^3$ | 10 |
| 17.Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. | 12 | $2^5$ | | | $2^2$ | 8 |
| 18.Физиологические основы двигательных навыков. | 14 | $2^5$ | | | | 12 |
| 19.Физиологические | 16 | $2^5$ | | | $2^3$ | 12 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| механизмы развития физических качеств. | | | | | | |
| 20.Физиологические механизмы адаптации организма в процессе спортивной тренировки. | 10 | $2^5$ | | | | 8 |
| 21. Физиологические основы спортивной тренировки. | 16 | $2^5$ | | | $2^4$ | 12 |
| 22.Физиологические основы оздоровительной тренировки. | 12 | | | | 2 | 10 |
| 23.Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды. | 6 | | | | | 6 |
| 24.Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов. | 10 | | | | $2^4$ | 8 |
| 25.Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе | 6 | | | | | 6 |
| 26.Физиологические основы спортивной тренировки женщин. | 4 | | | | | 4 |
| **Всего** | 126 | 12 | | | 12 | 102 |

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 54%. Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий:

- [1]технология case-study – на занятиях решаются конкретные ситуационные задачи (кейсы). При этом формируются творческие стимулы, новые навыки общения, умения формулировать вопрос, аргументировать ответ;
- [2]проблемное обучение, при котором преподавателем создаются проблемные ситуации (нетиповые физиологические задачи), для решения которых студенты занимаются самостоятельной поисковой деятельностью с усвоением готовых выводов науки;

- [3]круглый стол – проводится с целью выработки общего мнения, позиции участников по обсуждаемой проблеме;
- [4]учебные групповые дискуссии. Ее целью является процесс поиска, который должен привести к объективно известному, но субъективно, с точки зрения обучающихся, новому знанию. Причем этот поиск должен закономерно вести к запланированному педагогом заданию;
- [5]мультимедиа-презентация лекций по основополагающим темам физиологии человека.

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий (28 часов)

1. **Физиологические характеристики возбудимых тканей.** (2 час). (Презентация лекции по данной теме).

План:

1. Предмет физиологии, методы исследования.
2. Основные функциональные характеристики возбудимых тканей. Классификация раздражителей.
3. Законы раздражения возбудимых тканей.

Физиология как наука о жизнедеятельности организма. Связь физиологии с другими дисциплинами. Основные разделы физиологии: общая физиология, частная физиология, физиология спорта и др.

Предмет, задачи и методы физиологии. Место физиологии в системе подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Содержание физиологии и связь с другими науками. Методы физиологических исследований.

Раздражители. Виды раздражителей. Понятие о возбудимых тканях. Основные свойства возбудимых тканей. Законы раздражения. Характеристика понятий реобаза и хронаксия.

**Литература:** основная 1, 2; дополнительная 1, 3, 7

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** основных физиологических функций органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;

**умений** решать теоретические и практические задачи по физиологии человека;

**опыта** владения методами теоретического и экспериментального исследования в физиологии.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1).

2. **Физиология скелетных мышц.** (2 час) (Презентация лекции по данной теме).

План:

1. Понятие о двигательном аппарате человека. Строение нервно-мышечного волокна.

2. Механизм и энергетика мышечного сокращения.

3. Одиночное и тетаническое сокращение мышечного волокна. Сокращение целой мышцы.

Понятие о нервно-мышечном аппарате. Мышечные волокна, их типы (медленные и быстрые). Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна.

Одиночный и тетанический режимы мышечного сокращения. Изометрический, изотонический и ауксотонический режимы сокращения. Статический и динамический типы работы мышц. Концентрическая и эксцентрическая формы динамической работы. Исходная длина и величина напряжения, развиваемого скелетной мышцей. Зависимость между силой и скоростью сокращения мышцы.

Влияние частоты нервных импульсов на форму механической реакции мышечного волокна. Сокращение целой мышцы. Одиночное и тетаническое сокращения мышц. Полный (гладкий) и неполный (зубчатый) тетанус.

**Литература:** основная 1, 2; дополнительная 1, 3, 6

Изучение темы направлено на приобретение **знаний**основных физиологических закономерностей функционирования органов и систем организма в процессе мышечной деятельности;

**умений** пользоваться измерительным оборудованием для проведения физиологического тестирования;

**опыта** владения методами анализа и систематизации данных физиологического тестирования.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-9) и профессиональных (ПК-8) компетенций.

3. **Физиология нервной системы** (2 час) (Мультимедиа-презентация лекции по данной теме).

План:

1. Функциональная организация нервной системы. Основные функции ЦНС.

2. Нейрон, его морфофункциональные особенности. Основные функции нейронов. Типы нейронов.

3. Строение синапса. Передача возбуждения в нервно-мышечном синапсе.

4. Рефлекторный характер деятельности ЦНС. Рефлекс и рефлекторная дуга. Виды рефлексов.

5. Понятие о нервном центре. Свойства нервных центров.

Значение и общие функции ЦНС. Периферическая нервная система. Функциональная организация ЦНС и ее развитие в процессе эволюции и онтогенеза. Рефлекторный механизм деятельности ЦНС - рефлекс,

рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо).

Нейрон как структурная и функциональная единица нервной системы. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации). Разновидности нейронов – афферентные, промежуточные и эфферентные.

Строение и свойства синапса. Передача возбуждения в нервно-мышечном синапсе.

Понятие о нервном центре. Особенности проведения возбуждения через нервные центры. Свойства нервных центров.

**Литература:** основная 1, 2; дополнительная 1, 2, 7

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** функциональной организации нервной системы;

**умений** пользоваться измерительным оборудованием для проведения физиологического тестирования;

**опыта** владения методами анализа и систематизации данных физиологического тестирования.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-9) и профессиональных (ПК - 7) компетенций.

4. **Высшая нервная деятельность** (2 час) (Мультимедиа-презентация лекции по данной теме).

План:

1. Понятие о ВНД. Принципы рефлекторной теории И.П. Павлова.
2. Условно-рефлекторная деятельность. Отличие условных рефлексов от безусловных.
3. Условия, фазы и механизмы образования условных рефлексов.
4. Динамический стереотип нервной деятельности.
5. Учение И.П. Павлова о типах нервной системы. Типы ВНД.
6. Особенности ВНД человека. Первая и вторая сигнальные системы.

Определение понятия ВНД. Роль И. М. Сеченова в формировании материалистических представлений о природе произвольных движений и психики. Учение И. П. Павлова об условных рефлексах как основе ВНД. Механизмы и условия образования условных рефлексов.

Характеристика условных рефлексов, их отличие от безусловных, приспособительное значение, условные рефлексы высших порядков. Динамический стереотип, обучение, поведение как формы приспособления к окружающей среде. Функциональная организация сложных форм деятельности человека. Понятие о функциональной системе (П. К. Анохин) как принципе работы мозга.

Типы ВНД. Первая и вторая сигнальные системы.

**Литература:** основная 1, 2; дополнительная 2, 3, 6

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** физиологические функции основных органов и систем человека;

**умений** решать теоретические и практические задачи по физиологии;

**опыта** владения методами теоретического и экспериментального исследования в физиологии.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-9) и профессиональных (ПК-8) компетенций.

5. **Физиологические особенности системы крови** (2 час) (Мультимедиа-презентация лекции по данной теме).

План:

1. Жидкие среды организма. Кровь.
2. Состав, основные функции крови. Состав плазмы.
3. Форменные элементы крови.
4. Группы крови. Переливание крови.

Понятие о системе крови. Кроветворение. Состав и объем крови. Функции крови: транспортная, дыхательная, питательная, терморегулятора, поддержание водно-солевого баланса и кислотно-щелочного равновесия (КЩР), выделительная, защитная и регуляторная,

Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты и их значение. Лейкоцитарная формула. Физиологический лейкоцитоз. Физико-химические свойства плазмы крови: удельный вес, коллоидные и суспензионные свойства, вязкость. Группы крови. Свертывание крови. Нервная и гуморальная регуляция системы крови.

**Литература:** основная 1, 2 дополнительная 1, 3, 6

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** физиологические функции основных органов и систем человека;

**умений** решать теоретические и практические задачи по физиологии;

**опыта** владения методами теоретического и экспериментального исследования в физиологии.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-9) и профессиональных (ПК-8) компетенций.

6. **Физиология кровообращения** (2 час) (Мультимедиа-презентация лекции по данной теме).

План:

1. Система кровообращения. Значение кровообращения.
2. Сердце. Физиологические свойства сердечной мышцы.
3. Проводящая система сердца.

4. Основные показатели работы сердца (ЧСС, АД, систолический (ударный) объем, МОК).
5. Внутрисердечные механизмы регуляции работы сердца. Внутрисердечная нервная система.
6. Внесердечные механизмы регуляции. Рефлекторная регуляция работы сердца.
7. Гуморальная регуляция деятельности сердца.
8. Регуляция функционального состояния сосудов.
9. Сосудодвигательный центр. Функциональная система, обеспечивающая регуляцию системного АД.

Значение кровообращения. Функциональная организация сердечно - сосудистой системы.

Сердце. Функциональные особенности сердечной мышцы. Автоматия и проводящая система сердца. Электрические явления в сердце.

Систолический (СОК), минутный (МОК) объемы крови. Объем циркулирующий и депонированный крови. Зависимость изменений СОК и МОК от мощности мышечной работы. Особенности изменений СОК и МОК при статической работе. Влияние на СОК и МОК положения тела в пространстве.

Гемодинамика. Биофизические основы гемодинамики. Артериальное давление (АД) и факторы, его определяющие, сосудистое сопротивление кровотоку, объемная и линейная скорости кровотока. Движение крови по венам. Физиологические и биофизические механизмы регуляции движения крови по сосудам. Механизмы местной нервной и гуморальной регуляции деятельности различных звеньев сердечно - сосудистой системы. Нейронная структура сосудодвигательного центра.

Основные показатели гемодинамики при мышечной работе. Рабочая гиперемия и ее механизмы. Факторы, определяющие величину кровоснабжения активных мышц.

**Литература:** основная 1, 2 дополнительная 1, 3, 6

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** физиологических функций основных органов и систем человека;

**умений** решать теоретические и практические задачи по физиологии;

**опыта** владения методами теоретического и экспериментального исследования в физиологии.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных (ОПК-9) и профессиональных (ПК-8) компетенций.

7. **Физиология дыхания** (2 час) (Мультимедиа-презентация лекции по данной теме).

План:

1. Общая характеристика дыхательной функции. Основные этапы процесса дыхания.

2. Внешнее дыхание. Показатели внешнего дыхания в покое и при мышечной деятельности.

3. Дыхательные объемы и емкости.

4. Газообмен в легких и тканях.

5. Транспорт газов кровью. Кривая диссоциации оксигемоглобина.

6. Дыхательный центр, его структура и локализация.

Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме. Механизм вдоха и выдоха. Легочные объемы и емкости. Должные и фактические величины. Легочная вентиляция и ее компоненты в условиях покоя и при мышечной работе у людей различного уровня физической подготовленности. Функциональное “мертвое” пространство. Альвеолярная вентиляция.

Биомеханика дыхания. Кислородная стоимость (работа) дыхания. Обмен и транспорт газов в организме. Газовый состав атмосферного, альвеолярного и выдыхаемого воздуха. Величины парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и тканях. Диффузия как механизм объема газов в легких и тканях. Диффузионная способность легких для кислорода и углекислого газа. Транспорт кислорода кровью. Кислородная емкость крови. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации. Понятие о сдвиге кривой диссоциации гемоглобина вправо.

Регуляция дыхания. Понятие о газовом гомеостазе организма. Типы регуляции дыхания. Дыхательный центр и его отделы. Нейронная структура дыхательного центра. Регуляция деятельности дыхательного центра. Функция артериальных и медуллярных хеморецепторов. Роль коры больших полушарий в регуляции дыхания.

**Литература:** основная 1, 2 дополнительная 1, 3, 6

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** физиологических функций основных органов и систем человека;

**умений** решать теоретические и практические задачи по физиологии;

**опыта** владения методами теоретического и экспериментального исследования в физиологии.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-9) и профессиональных (ПК-8) компетенций.

8. **Физиология пищеварения** (2 час) (Презентация лекции по данной теме).

План:

1. Общая характеристика пищеварительных процессов. Функции ЖКТ.
2. Пищеварение в различных отделах ЖКТ (полости рта, желудке, 12-ти перстной кишке, тонком и толстом кишечнике).
3. Функции печени. Роль печени в пищеварении. Свойства и функции желчи.
4. Всасывание продуктов пищеварительной системы.
5. Влияние мышечной работы на пищеварение.

Общая характеристика пищеварительных процессов. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудка, 12 - перстной кишке, тонком и толстом кишечнике. Представления о полостном и пристеночном пищеварении.

Секреторная, кислотообразующая и моторная функции желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Гормональная функция ЖКТ. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении. Всасывание продуктов переваривания пищи. Регуляция пищеварения. Влияние мышечной деятельности на пищеварение.

**Литература:** основная 1, 3, 4 дополнительная 1, 3, 6

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** физиологических функций основных органов и систем человека;

**умений** решать теоретические и практические задачи по физиологии, пользоваться оборудованием для исследований;

**опыта** владения методами теоретического и экспериментального исследования в физиологии.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1).

**9. Физиологические основы классификации и характеристики спортивных упражнений** (2 часа). (Мультимедиа-презентация лекции по данной теме).

План:

1. Классификация физических упражнений.
2. Физиологическая характеристика упражнений максимальной мощности.
3. Физиологическая характеристика упражнений субмаксимальной мощности.
4. Физиологическая характеристика упражнений большой мощности.
5. Физиологическая характеристика упражнений умеренной мощности.
6. Физиологическая характеристика упражнений переменной мощности.

Классификация спортивных движений и упражнений: по биомеханической структуре, характеру реагирования на условия деятельности, проявлению физических качеств, режиму деятельности скелетных мышц, мощности нагрузки, преобладающим источникам энергии, уровню энергозатрат, характеру распределения усилий, сложности координации, объему занятых в движении мышц. Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной. Общая характеристика стереотипных ациклических движений.

**Литература:** основная 2, 4 дополнительная 3, 6, 8,10.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о разновидностях физических упражнений, о физиологических особенностях циклических упражнений различной относительной мощности;

**умений** решать теоретические и практические задачи по спортивной физиологии;

**опыта** владения методами теоретического и экспериментального исследования в физиологии; основными методами исследований во время выполнения физических упражнений.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1), профессиональных (ПК-8) компетенций.

**10. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности** (2 часа). (Мультимедиа-презентация лекции по данной теме).

План:

1. Физиологическая характеристика предстартовых состояний.
2. Физиологическая характеристика врабатывания.
3. Физиологическая характеристика разминки.
4. Физиологическая характеристика устойчивого состояния.
5. Физиологическая характеристика утомления.
6. Физиологическая характеристика восстановительных процессов.

Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций. Физиологическое значение и механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления.

Врабатывание. Физиологические закономерности и механизм врабатывания функций. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций, ускорения врабатывания функций.

Разминка. Общая и специальная части разминки. Задачи, которые решаются в ходе разминки. Средства общей и специальной разминки. Факторы, влияющие на характер разминки.

Состояние устойчивой работоспособности. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности. Характеристика двигательных, вегетативных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности. Состояние оптимальной работоспособности при упражнениях переменной мощности, ациклической и других упражнениях.

Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления. Утомление и работоспособность. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.

Восстановление. Восстановительные процессы перед работой, во время работы и после работы. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе. Кислородный долг и его компоненты.

Восстановление энергетических запасов в организме. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, аэробный характер. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Влияние тренировки на восстановительные процессы. Средства повышения эффективности процессов восстановления и отдыха.

**Литература:** основная 4; дополнительная 3, 10.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о физиологических особенностях состояний при спортивной деятельности, видах предстартовых состояний, разновидностях утомления, факторах, влияющих на скорость врабатывания, на течение процессов восстановления;

**умений** решать теоретические и практические задачи по спортивной физиологии;

**опыта** владения методами теоретического и экспериментального исследования в физиологии.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, ОПК-9), профессиональных компетенций (ПК-8) компетенций.

**11.Физиологические основы двигательных навыков** (2 часа). (Презентация лекции по данной теме).

План:

1. Физиологические механизмы управления произвольными движениями.
2. Динамический стереотип как физиологическая основа двигательного навыка.
3. Фазы формирования двигательного навыка.
4. Роль сенсорных систем, I и II сигнальных систем при формировании двигательного навыка.
5. Физиологической обоснование принципов обучения ДН.

Двигательные умения и навыки – основа спортивной техники. Рефлекторные механизмы управления движениями. Роль условнорефлекторных механизмов в образовании двигательных умений и навыков. Двигательный динамический стереотип как физиологическая основа двигательного навыка. Особенности системных механизмов управления движениями (П.К. Анохин). Роль афферентного синтеза, доминирующих мотиваций, памяти и эмоций и механизма экстраполяций. Фазы формирования двигательных навыков (генерализации, концентрации и стабилизации).

**Литература:** основная 2, 4; дополнительная 2, 3, 6, 10.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о механизмах управления движениями, физиологических особенностях формирования двигательного навыка;

**умений** решать теоретические и практические задачи по спортивной физиологии, пользоваться оборудованием для исследований;

**опыта** владения методами теоретического и экспериментального исследования в физиологии.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1).

**12. Физиологические механизмы развития физических качеств** (2 часа). (Мультимедиа-презентация лекции по данной теме).

План:

1. Физиологические факторы, определяющие выносливость.
2. Аэробная работоспособность и выносливость.
3. Анаэробная работоспособность и выносливость.
4. Важнейшие системы организма и выносливость.
5. Физиологическое обоснование методов развития выносливости.
6. Физиологические факторы, определяющие силу мышц.
7. Физиологическое обоснование методов развития силы.
8. Физиологическая характеристика быстроты движений.
9. Физиологические факторы, определяющие скоростно-силовые качества (мощность).
10. Физиологические основы развития ловкости и гибкости.

Определение выносливости. Взаимосвязь выносливости, работоспособности и утомления. Специфичность выносливости. Виды выносливости: статическая, силовая, скоростная, выносливость к длительной работе. Анаэробная и аэробная производительность. Выносливость при локальной, региональной и глобальной работе.

Выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) - как интегральный показатель аэробных возможностей человека. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций. МПК как критерий уровня физического здоровья населения. Физиологические механизмы развития кислородтранспортной системы. Изменения в системе внешнего дыхания, в системе крови, в центральном и периферическом звеньях системы кровообращения, в системе микроциркуляции мышц.

Понятие о пороге анаэробного обмена (ПАНО) и использованного в тренированном процессе. Понятие об анаэробной емкости и эффективности.

Мышца как ведущее звено системы, утилизирующей кислород при работе. Кровоснабжение скелетных мышц и аэробная выносливость. Недостаточное кровоснабжение мышечных волокон - как фактор, лимитирующий работоспособность мышц при различных режимах сокращения. Композиция мышц и их аэробная выносливость. Физиологические основы тренировки периферических (мышечных) механизмов аэробной выносливости. Взаимосвязь генетических и средовых факторов в развитии периферических (мышечных) механизмов аэробной выносливости.

Физиологические факторы, определяющие развитие силы. Максимальная сила мышц. Максимальная произвольная сила (МПС) и физиологические факторы, ее определяющие. Понятие о силовом дефиците. Физиологические основы тренировки мышечной силы.

Физиологические механизмы развития быстроты. Значение скорости в осуществлении одиночных движений, двигательных реакций, поддержании высокого темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения. Максимальная мощность как результат оптимального соотношения силового и скоростного компонентов двигательного акта. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростно-силовые характеристики движений. Физиологические основы развития (тренировки) скоростно-силовых качеств. Особенности скоростно-силовых качеств в разных видах спорта.

Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости. Значение сенсорных систем, основной и дополнительной информации о движениях. Моторная память. Координация и способность к мышечному расслаблению. Способность управлять пространственными и временными характеристиками движения. Особенности проявления ловкости в некоторых видах спорта. Координационные способности и утомление.

**Литература:** основная 2, 4; дополнительная 3, 6, 10.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о физиологических факторах определяющих, выносливость, силу, быстроту; изменениях в организме, возникающих при тренировке того или иного физического качества; методах развития силы, выносливости;

**умений** решать теоретические и практические задачи по спортивной физиологии, пользоваться оборудованием для исследований;

**опыта**владения методами теоретического и экспериментального исследования в физиологии; основными методами исследований во время выполнения физических упражнений.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных (ОПК-1, ОПК-9), профессиональных (ПК-8) компетенций.

**13.Физиологические механизмы адаптации организма в процессе спортивной тренировки** (2 часа). (Презентация лекции по данной теме).

План:

1. Понятие об адаптации, общем адаптационном синдроме.
2. Адаптация к физическим нагрузкам, стадии адаптации.
3. Дезадаптация организма к физическим нагрузкам.
4. Понятие о функциональных резервах организма и их классификация.

Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды. Виды адаптации. Индивидуальные типы адаптации. Долговременная адаптация и формирование системного структурного следа. Общий адаптационный синдром (Г. Селье). Понятие о дизадаптации, утрате адаптации и реадаптации, “цене” адаптации.

Механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Динамика функций организма при адаптации, ее стадии. Понятие о функциональных резервах

организма и их классификация. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам, и мобилизация функциональных резервов организма.
**Литература:** основная 2, 4; дополнительная 3, 6, 10.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** процессах и стадиях и механизмах адаптации; общем адаптационном синдроме;

**умений** решать теоретические и практические задачи по спортивной физиологии; применять и трансформировать в соответствии с целями деятельности законы естественнонаучных дисциплин;

**опыта**владения методами теоретического и экспериментального исследования в физиологии.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1).

**14.Физиологические основы спортивной тренировки** (2 часа). (Мультимедиа-презентация лекции по данной теме).

План:

1. Физиологическая характеристика тренировки.
2. Тренированность и ее показатели.
3. Функциональные эффекты спортивной тренировки.
4. Срочный, отставленный и кумулятивный эффекты тренировки.
5. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки.
6. Физиологическая и педагогическая классификация тренировочной нагрузки.
7. Факторы, влияющие на величину тренировочной нагрузки.
8. Физиологическое обоснование пороговых тренировочных нагрузок в спорте.

Спортивная тренировка как многолетний процесс адаптации организма к требованиям, предъявляемым избранным видом спорта. Тренируемость, ее генетические предпосылки. Показатели тренированности организма в покое, при стандартных и предельных нагрузках.

Функциональные эффекты тренировки (экономизации и максимизации работы систем организма,повышение устойчивости организма и систем к неблагоприятным изменениям, возникающим в процессе работы). Обратимость и специфичность тренировочных эффектов. Срочный, отставленный и кумулятивный эффекты тренировки.

Классификации нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине. Факторы, влияющие на величину тренировочной нагрузки (число тренировочных занятий в микроцикле, продолжительность занятий, моторная плотность занятия, интенсивность упражнения, продолжительность и характер интервалов отдыха между упражнениями, сложность двигательных навыков и степень их овладения, наличие статических усилий в тренировочном занятии. Физиологическое обоснование пороговых тренировочных нагрузок в спорте.

**Литература**: основная 2, 4 дополнительная 3, 6, 10.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о физиологической характеристике тренировки как многолетнего процесса; показателях тренированности организма; факторах, влияющих на величину тренировочной нагрузки; принципах спортивной тренировки;

**умений** решать теоретические и практические задачи по спортивной физиологии; пользоваться оборудованием для исследований;

**опыта**владения методами теоретического и экспериментального исследования в физиологии; основными методами исследований во время выполнения физических упражнений.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1, ОПК-9), профессиональных (ПК-8) компетенций.

## 5.2.2 Содержание практических занятий (лабораторный практикум, 24 часов)

1. Введение. Физиология возбудимых тканей. Биоэлектрические явления в тканях. (2 час.)

Лабораторная работа № 1. Приготовление нервно-мышечного препарата. Виртуальный эксперимент. (см. учебное пособие, 1 часть)

Классический нервно-мышечный препарат – икроножная мышца лягушки и седалищный нерв, её иннервирующий. Последовательность манипуляций, в ходе которых приготавливается нервно-мышечный препарат, представлена в видеофильме.

Указания к оформлению протокола:

Зарисуйте нервно-мышечный препарат лягушки, обозначьте его составные части.

Лабораторная работа № 2. Действие различных раздражителей.

Икроножная мышца в составе нервно-мышечного препарата в ответ на раздражение нерва отвечает сокращением. В этом случае имеет место *непрямое раздражение.* При непосредственном раздражении мышцы она также сокращается. В этом случае имеет место *прямое раздражение*. В качестве раздражителя в обоих случаях может быть использован *электрический ток* – раздражитель физической природы.

Виртуальный эксперимент – Запись сокращения икроножной мышцы лягушки при прямом ее раздражении электрическим током (см. учебное пособие, 1 часть).

Лабораторная работа № 3. Определение подпороговой, пороговой и надпороговой силы электрического раздражителя

Виртуальный эксперимент. Запись сокращения икроножной мышцы лягушки при прямом ее раздражении электрическим током (см. учебное пособие, 1 часть).

Лабораторная работа № 4.Первый опыт Гальвани (Сокращение с металлом) и Второй опыт Гальвани (Сокращение без металла) – Видеофильм.

Выполнить рисунки. Сделать выводы (см. учебное пособие, 1 часть).

**Литература:** основная 1, 2; дополнительная 1, 3, 7

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** основных физиологических функций органов и систем человека; **умений** решать теоретические и практические задачи по физиологии человека; **опыта** владения методами теоретического и экспериментального исследования в физиологии. Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1).

2. Физиология нервной системы (2 час.) – Круглый стол.

Лабораторная работа № 1. Исследование рефлекторных реакций человека.

Цель: убедиться в том, что специфические рефлексы возникают при раздражении рецепторов, расположенных в специфических рефлексогенных полях.

1. Исследование миотатических рефлексов спинного мозга.

Миотатические (сухожильные) рефлексы – рефлексы на растяжение мышц. Быстрое растяжение мышцы всего на несколько миллиметров механическим ударом по ее сухожилию приводит к сокращению всей мышцы и двигательной реакции. Сухожильные рефлексы относятся к элементарным безусловным рефлексам. Они имеют местное значение, вызываются локальным раздражением рецепторов данного сегмента тела и проявляются в виде локальных сегментарных сокращений поперечно-полосатой мускулатуры.

2.Рефлекс сухожилия сгибателя верхней конечности возникает при ударе неврологическим молоточком по сухожилию двуглавой мышцы в локтевом сгибе. Рефлекторная дуга: мышечно-кожный нерв, V и VI шейные сегменты спинного мозга. Ответная реакция–сокращение мышц и сгибание руки в локтевом суставе.

3. При определении локтевого рефлекса полусогнутая и расслабленная рука испытуемого находится на ладони экспериментатора. Большой палец руки ложится на сухожилие двуглавой мышцы испытуемого. Удар молоточком наносится по большому пальцу испытуемого. Отметить, сгибается ли предплечье.

4. Рефлекс сухожилия разгибателя верхней конечности возникает в результате удара молоточком по сухожилию трехглавой мышцы. Рефлекторная дуга: мышечно-кожный нерв, VII и VIII шейные сегменты спинного мозга. Ответная реакция – сокращение трехглавой мышцы плеча и сгибание руки в локтевом суставе.

5. При определении рефлекса с трехглавой мышцей плеча экспериментатор становится сбоку от испытуемого, отводит пассивно его плечо кнаружи до горизонтального уровня и поддерживает его левой рукой у локтевого сгиба так, чтобы предплечье свисало под прямым углом. Удар неврологическим молоточком наносится у самого локтевого сгиба. Отметить, разгибается ли предплечье.

6. Коленный рефлекс возникает при ударе молоточком по плотной связке надколенника ниже коленной чашечки. Рефлекторная дуга: бедренный нерв, III и IV поясничные сегменты спинного мозга. Ответная реакция– сокращение четырехглавого разгибателя бедра и разгибание голени. Для определения коленного рефлекса испытуемому предлагают сесть на стул и положить ногу на ногу. Наносят легкий удар неврологическим молоточком по сухожилию четырехглавой мышцы. Сравнить рефлексы слева и справа.

7.Ахиллов рефлекс вызывается ударом молоточка по пяточному (ахиллову) сухожилию. Рефлекторная дуга: большеберцовый нерв (ветвь седалищного нерва), I и II крестцовые сегменты. Ответная реакция – сгибание стопы.

8. Определение ахиллова рефлекса производится у испытуемого, стоящего коленями на стуле. Ступни ног свободно свисают. Неврологическим молоточком наносят легкий удар по пяточному (ахиллову) сухожилию. Отвечают, сгибается ли стопы.

9. Определение латентного времени зрительно-моторной реакции у человека. Скрытый период простой двигательной реакции исследуется при ответной реакции на действие светового раздражителя. Для определения его величины используется электросекундомер с точностью измерений до 0,001сек. Время скрытого периода простой реакции фиксируется от момента подачи сигнала до конца движения кистью (движение заключается в резком убирании пальцев кисти со специальной платформы).

Для определения точного латентного времени простой двигательной реакции испытуемому предлагают 3-4 попытки, из которых выбирается лучший результат. Сопоставить результаты скрытого периода простой двигательной реакции у испытуемых различной квалификации и нарисовать физиологическую дугу этого рефлекса.

Оформление работы.

Нарисовать схемы рефлексов.

Сделать выводы.

**Литература:** основная 1, 2, дополнительная 1, 2, 7

Изучение темы направлено на приобретение **знаний**основных физиологических закономерностей функционирования органов и систем организма в процессе мышечной деятельности; **умений** пользоваться измерительным оборудованием для проведения физиологического тестирования;**опыта** владения методами анализа и систематизации данных физиологического тестирования. Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-9) и профессиональных (ПК-8) компетенций.

3. Система крови (2 час) - круглый стол.

Лабораторная работа № 1. Форменные элементы крови

Цель: научиться различать форменные элементы крови; определять

количество эритроцитов и СОЭ.

1. Определение количества эритроцитов (по методу Н.М.Николаева)

Симуляционный эксперимент (см. учебное пособие, 2 часть).

Оформление работы. 1) Нарисуйте масштабную сетку камеры Горяева.

2) Рассчитайте количество эритроцитов в исследуемой крови. Сделайте вывод о соответствии полученных результатов с нормой, учитывая возрастной и половой аспекты.

2. Определение скорости оседания эритроцитов (СОЭ) по Панченкову.

Симуляционный эксперимент (см. учебное пособие, 2 часть).

Оформление работы.

Отметьте полученный в опыте результат. Сравните его с нормой.

Сделайте выводы.

Лабораторная работа № 2. Свойства крови

Цель: научиться определять содержание гемоглобина в крови; осмотическую устойчивость эритроцитов по устойчивости к гипотоническим растворам; ознакомиться с определением групповой принадлежности крови.

1. Определение содержания гемоглобина в крови по методу (Сали).

Симуляционный эксперимент (см. учебное пособие, 2 часть).

Сделать выводы.

2. Определение границ осмотической устойчивости эритроцитов.

Цель: уяснить механизмы образования осмотического, механического, химического видов гемолиза.

Обратить внимание на границу сопротивляемости эритроцитов. Таблицу занести в тетрадь.

Симуляционный эксперимент (см. учебное пособие 2 часть).

Сделать выводы.

Лабораторная работа № 3. Определение групп крови по Янскому.

Цель: научиться определять группу донорской крови.

1). Группа крови 0 (I) характеризуется отсутствием агглютинации во всех каплях.

2). Если агглютинация не наступает со стандартной сывороткой А (II), а в двух других наступила, то кровь А (II) группы.

3). Если агглютинация не наступила только с сывороткой В (III), то кровь В (III) группы.

4). Если же все 3 сыворотки дали агглютинацию, то исследуемая кровь АВ (IV) группы.

Оформить протокол.

Сделать выводы.

**Литература:** основная 1, 2, дополнительная 1, 3, 6

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** физиологические функции основных органов и систем человека; **умений** решать теоретические и практические задачи по физиологии; **опыта** владения методами

теоретического и экспериментального исследования в физиологии. Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-9) и профессиональных (ПК-8) компетенций.

4. Физиология кровообращения (2 час.) - учебные групповые дискуссии

Лабораторная работа № 1. Измерение частоты пульса в покое и после мышечной деятельности (метод пульсометрии).

Цель: ознакомиться с некоторыми методами исследования сердечно-сосудистой системы у человека.

Расположите указательный, средний и безымянный пальцы руки над лучевой артерией испытуемого, при этом прощупывается артериальный пульс. При оценке качеств пульса учитываются следующие показатели: *а) Частота* (рассчитывается за 1 мин.) - в норме соответствует числу сокращений сердца. *б) Ритмичность* - оценивается по величине интервалов времени между пульсовыми колебаниями. Пульс может быть ритмичным и аритмичным. *в) Напряжение* - характеризуется силой сдавливания артерии, при которой пульс пропадает. Постепенно сдавливая артерию одним пальцем, другим пальцем определите момент исчезновения пульса. По напряжению пульс может быть твердым и мягким. *г) Наполнение пульса* - зависит от количества крови, выбрасываемой в аорту левым желудочком сердца. Сдавливая пальцами лучевую артерию с различной силой, можно получить *ориентировочное представление* об объеме пульсового наполнения сосуда. По показателю наполнения пульс может быть полным, недостаточно полным и т. д.

1. Определите частоту, оцените ритмичность, напряжение и наполнение пульса в покое и при физической нагрузке.
2. Проанализировать полученные данные.
3. Сделать выводы.

Лабораторная работа № 2. Измерение артериального давления у человека по методу Короткова (метод сфигмоманометртии).

Измерения проводят сфигмоманометром в положении, сидя.

В локтевом сгибе, ниже манжетки, прощупывают пульс и на это место устанавливают стетофонендоскоп, нагнетают воздух в манжетку до исчезновения пульса. Затем, при помощи винтового клапана, медленно снижают давление в манжетке и прислушиваются к сосудистым тонам. Момент появления тона соответствует максимальному (т.е. систологическому) давлению крови. Далее, с уменьшением давления, тоны усиливаются, а затем сразу исчезают. Момент исчезновения звука будет соответствовать минимальному (т.е. диастолическому) давлению.

Измерение артериального давления крови производят в покое, после 30 приседаний, на 1-ой и 3-ей минутах восстановления. Данные вносят в таблицу.

Устанавливают реакцию минимального и максимального давления на выполненную работу.

Уровень давления определяется следующими факторами:

1. нагнетающей силой сердца (частотой и силой сокращения сердца);
2. величиной периферического сопротивления сосудов (тонуса стенок сосудов);
3. количеством циркулирующей крови;
4. вязкостью крови;
5. возрастом, временем суток, состоянием организма и центральной нервной системы.

Сделать выводы.

**Литература:** основная 1, 2, дополнительная 1, 3, 6

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** физиологические функции основных органов и систем человека; **умений** решать теоретические и практические задачи по физиологии; **опыта** владения методами теоретического и экспериментального исследования в физиологии. Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных (ОПК-9) и профессиональных (ПК-8) компетенций.

5. Физиологические основы классификации и характеристики спортивных упражнений (2 часа) – круглый стол.

Лабораторная работа № 1. «Исследование изменения физиологических функций в организме под влиянием динамической работы максимальной мощности».

Цель: установить величину выполненной физической нагрузки и характер произошедших изменений физиологических функций.

Испытуемый из группы студентов выполняет работу на велоэргометре (максимальное вращение педалей велоэргометра) в течение 30 секунд. Остальные студенты распределяются по бригадам. Одна бригада исследует сердечно-сосудистую систему, другая устанавливает количественную характеристику произведенной работы по количеству оборотов вращения педалей за минуту, третья бригада рассчитывает минутный объем дыхания (МОД), кислородный запрос ($О_2З$), кислородный долг ($О_2Д$) и потребление кислорода ($ПО_2$) при работе максимальной мощности.

Оформление работы.

1. Зафиксировать среднюю частоту оборотов вращения педалей.

2. Рассчитать МОД (мл/мин), потребление кислорода, кислородный запрос, суммарный кислородный запрос, потребление кислорода (мл/мин на 1 кг).

3. Построить график кислородного запроса (л/мин), потребления кислорода (мл/мин на 1 кг), кислородного долга (л/мин).

Лабораторная работа № 2. «Исследование изменения физиологических функций в организме под влиянием динамической работы субмаксимальной мощности».

Цель: установить величину выполненной физической нагрузки и характер произошедших изменений физиологических функций.

Испытуемый из группы студентов выполняет работу на велоэргометре в течение 3 мин с околопредельным темпом вращения педалей. Остальные студенты распределяются по бригадам. Одна бригада исследует сердечно-сосудистую систему, другая устанавливает количественную характеристику произведенной работы по количеству оборотов вращения педалей за минуту, третья бригада рассчитывает минутный объем дыхания (МОД), кислородный запрос ($О_2З$), кислородный долг ($О_2Д$) и потребление кислорода ($ПО_2$) при работе субмаксимальной мощности.

Оформление работы.

1. Зафиксировать среднюю частоту оборотов вращения педалей.

2. Рассчитать МОД (мл/мин), потребление кислорода, кислородный запрос, суммарный кислородный запрос, потребление кислорода (мл/мин на 1 кг).

3. Построить график кислородного запроса (л/мин), потребления кислорода (мл/мин на 1 кг), кислородного долга (л/мин).

Лабораторная работа № 3. «Исследование изменения физиологических функций в организме под влиянием динамической работы большой мощности».

Цель: установить величину выполненной физической нагрузки и характер произошедших изменений физиологических функций.

Испытуемый из группы студентов выполняет работу на велоэргометре мощностью 2 Вт/кг течение 20 мин, частота вращения педалей – 60 об/мин. Работа студентов и оформление аналогичны лабораторным работам № 1, 2.

Лабораторная работа № 4. «Исследование изменения физиологических функций в организме под влиянием динамической работы переменной мощности».

Цель: установить величину выполненной физической нагрузки и характер произошедших изменений физиологических функций.

Испытуемый из группы студентов выполняет работу на велоэргометре в разном темпе:

a) 80 оборотов в минуту – 3 минуты;
b) 120 оборотов в минуту – 3 минуты;
c) 80 оборотов в минуту – 2 минуты;
d) 120 оборотов в минуту – 2 минуты.

Работа студентов и оформление аналогичны лабораторным работам № 1, 2, 3.

Литература: основная 2, 4 дополнительная 3, 6, 8, 10.

Изучение данной темы направлено на приобретении студентами **знаний**о разновидностях физических упражнений, о физиологических особенностях циклических упражнений различной относительной мощности;**умений** решать теоретические и практические задачи по спортивной физиологии;**опыта** владения основными методами исследований во время выполнения физических упражненийи применения полученных

знаний в последующей профессиональной деятельности; формирования общепрофессиональных (ОПК-1), профессиональных (ПК-8) компетенций.

6. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности (2 часа) – проблемное обучение.

Лабораторная работа № 1. «Исследование предстартового состояния и врабатывания».

Цель: Сопоставить показатели ЧСС в покое и их изменение на предстартовые команды и велоэргометрическую нагрузку.

Методика работы. В эксперименте принимают участия 2 испытуемых, которые занимают стартовую позицию на расстоянии 5 м от велоэргометра. После чего экспериментатор через 10-секундные интервалы подает предварительные команды (1) «Приготовиться!», (2) «На старт!», (3) «Внимание!». По команде (4) «Марш!» испытуемые как можно быстрее должны добежать до велоэргометра и начать работу, длительность которой составит 5 мин.

Регистрация ЧСС проводится с помощью монитора сердечного ритма «Polar», который одевается на испытуемых за 5-7 минут до начала исследования. Во время подачи команд и начала работы на велоэргометре на приемнике Polar, расположенном в нижней трети предплечья испытуемого, нажимается кнопка «Старт» для нанесения отсечки на графике ЧСС.

После прекращения исследования данные с монитора сердечного ритма переносятся в компьютер. По графику ЧСС делаются выводы о характере изменения ЧСС в предстартовом периоде и периоде врабатывания.

Лабораторная работа № 2. «Исследование развития утомления при работе на велоэргометре с различным усилием».

Цель: Выявить проявления утомления при работе с различным усилием.

Выбираются 2 испытуемых. Первый испытуемый выполняет в течение 5 минут работу на велоэргометре «Монарк» в темпе 30 км/час с усилием 1,5 кг. Второй испытуемый в течение 3 минут выполняет работу в том же темпе, но с усилием 3 кг. Во время работы и после неё на протяжении 5 минут, фиксируются показатели дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Проанализировать проявления утомления при работе с различным усилием. Сделать выводы, нарисовать графики.

Литература: основная 4; дополнительная 3, 10.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о физиологических особенностях состояний при спортивной деятельности, видах предстартовых состояний, разновидностях утомления, факторах, влияющих на скорость врабатывания, на течение процессов восстановления; **умений** решать теоретические и практические задачи по спортивной физиологии; **опыта** владения основными методами исследований во время выполнения физических упражнений и применения полученных знаний в

последующей профессиональной деятельности; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, ОПК-9), профессиональных (ПК-8)компетенций.

7. Физиологические механизмы развития физических качеств (4 часа)– круглый стол.

Лабораторная работа № 1. «Определение латентного времени зрительно-моторной реакции у человека».

Цель работы: Определить степень подвижности нервных процессов.

Скрытый период простой двигательной реакции исследуется при ответной реакции на действие светового раздражения. Для определения его величины используется электросекундомер с точностью измерений до 0,1 секунд. Время скрытого периода простой реакции фиксируется от момента подачи светового сигнала до начала движения рук (движение заключается в резком отжимании пальцев кисти со специальной платформы).

Для определения точного латентного времени простой двигательной реакции испытуемому предлагается 3-4 попытки, из которых выбирается лучший результат. Сопоставить результаты скрытого периода простой двигательной реакции у испытуемых различной квалификации. Сделать выводы.

Лабораторная работа № 2. «Определение быстроты одиночных движений».

Быстрота одиночного движения определяется временем движений конечностей. Продолжительность движения фиксируется от момента нажимания рукой испытуемого первого контакта до момента нажимания рукой (этой же) второго контакта с точностью до 0,01 сек. Испытуемому предлагают выполнить 3-4 попытки, из которых выбирается лучший результат. Затем предлагают испытуемому выполнить данное задание противоположной рукой. Сопоставить результаты продолжительности одиночного движения рукой у испытуемых различной квалификации. Сделать выводы.

Лабораторная работа № 3 «Определение частоты движений (темп)».

Испытуемому предлагается выполнение в максимальном темпе постукивание по телеграфному ключу, в течение 10 сек. Для определения частоты движений за 1 секунду необходимо результат, показаний на реакциомере разделить на 20. Сопоставить результаты у испытуемых различной квалификации и специализации. Сделать выводы.

Лабораторная работа № 4. «Определение максимальной произвольной силы и силовой выносливости».

Цель: Измерить максимальную произвольную силу (МПС) и силовую выносливость сгибателей кисти у лиц, имеющих различную физическую подготовленность.

Исследования проводят в два этапа: на первом этапе измеряют МПС, на втором – силовую выносливость.

1 этап. У всех присутствующих студентов измеряют ручным динамометром МПС. Испытуемые по очереди совершают три попытки измерения силы сгибателей пальцев рук, поочередно левой и правой. Учитывают максимальный показатель и сумму трех попыток.

2 этап. Для проведения оценки статической выносливости сгибателей мышц правой кисти (левой для леворуких) выделяют двух студентов. Ручным динамометром они поочередно исследуют друг у друга силовую выносливость, производя 10 повторений с разным интервалом отдыха между попытками (5 и 40 с). Для контроля изменений вегетативных функций в процессе исследования выносливости регистрируют ЧСС до начала и непосредственно после окончания исследования.

Оформление работы. 1. Рассчитать средний показатель МПС для правой и левой рук и дать им сравнительную характеристику.

2. Сравнить свой показатель МПС со стандартными величинами и сделать выводы.

3. Провести анализ по силовой выносливости, выявив, на каком порядке повторения развивается утомление с интервалами отдыха в 5 и 40 с.

4. Оценить изменение ЧСС до и после прекращения исследования выносливости с различными по времени интервалами отдыха и сделать соответствующие выводы.

5. Построить график динамики изменения силовой выносливости в процессе 10 повторений с разными интервалами отдыха.

Лабораторная работа № 5. «Функциональные изменения в организме при динамической силовой работе».

Цель: Определить характер функциональных изменений в организме при динамической силовой работе и в восстановительном периоде.

У испытуемого исследуется: легочная вентиляция, частота и глубина дыхания, потребление кислорода, частота пульса и артериальное давление при следующих условиях:

1. Покой – 3 мин.
2. Удержание 5 кг гантелей на прямых руках (руки в стороны) 1 минуту.
3. Восстановительный период – 5 мин.

Полученные данные записать в протокол, проанализировать, сделать выводы.

Лабораторная работа № 6. «Функциональные изменения в организм при статических напряжениях».

Цель: Определить характер функциональных изменений в организме при статических усилиях и в восстановительном периоде.

У испытуемого исследуется: легочная вентиляция, частота и глубина дыхания, потребление кислорода, частота пульса и артериальное давление при следующих условиях:

1. Покой – 3 мин.
2. Силовые упражнения – поднимание гантелей весом 5 кг через стороны вверх – 1 минуту.

3. Восстановительный период – 5 мин.

Полученные данные записать в протокол, проанализировать, сделать выводы.

Литература: основная 2, 4; дополнительная 3, 6, 10.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о физиологических факторах определяющих, выносливость, силу, быстроту; изменениях в организме, возникающих при тренировке того или иного физического качества; методах развития силы, выносливости; **умений** решать теоретические и практические задачи по спортивной физиологии, пользоваться оборудованием для исследований; **опыта** владения методами теоретического и экспериментального исследования в физиологии; основными методами исследований во время выполнения физических упражнений; формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных (ОПК-1, ОПК-9), профессиональных компетенций (ПК-8).

8.Физиологические основы спортивной тренировки (2 часа) – учебные групповые дискуссии.

Лабораторная работа № 1. «Исследование показателей тренированности в состоянии относительного мышечного покоя».

Цель: Провести оценку тренированности в состоянии относительного мышечного покоя.

У испытуемых разной спортивной специализации и тренированности измеряют: длину и массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), силу мышц-сгибателей рук, систолическое (СД) и диастолическое (ДД) артериальное давление, ЧСС в состоянии покоя (в положении сидя). Рассчитывают адаптационный потенциал (АП) системы кровообращения по формуле (Р.М. Баевский, А.П. Берсенева, 1993):

АП = (0011 × ЧСС) + (0,014 × СД) + (0,008 × ДД) + (0,014 × В) + (0,009 × МТ) - (0,009 × Р) - 0,27,

где В – возраст, лет; СД – систолическое давление, мм рт.ст.; ДД – диастолическое давление, мм рт.ст.; ЧСС – частота сердечных сокращений, уд./мин; МТ – масса тела, кг; Р – длина тела, см.

На основании полученных результатов провести оценку адаптационного потенциала системы кровообращения обследованных по шкале: удовлетворительная адаптация – пороговое значение АП не более 2,1 балла; напряжение механизмов адаптации от 2,11 до 3,2 балла; неудовлетворительная адаптация – от 3,21 до 4,3 балла; срыв адаптации –4,31 и более.

Лабораторная работа № 2. «Исследование физиологических показателей тренированности при выполнении стандартной (дозированной) нагрузки».

Цель: Определить степень тренированности при выполнении дозированных нагрузок у испытуемых с различным уровнем спортивного мастерства.

В качестве дозированной нагрузки используют работу на велоэргометре с мощностью 1 Вт/кг массы тела в течение 5 минут. Во время работы и восстановительного периода регистрируется ЧСС, АД, частота и глубина дыхания, потребление кислорода.

На основе полученных результатов сделать заключении о степени тренированности испытуемых.

Лабораторная работа № 3. «Исследование физиологических показателей тренированности при выполнении предельной нагрузки».

Цель: Определить степень тренированности при выполнении предельных нагрузок у испытуемых с различным уровнем спортивного мастерства.

В качестве предельной нагрузки используют ступенчато возрастающую велоэргометрическую нагрузку до отказа от работы. Во время работы и восстановительного периода регистрируется ЧСС, АД, частота и глубина дыхания, потребление кислорода, также фиксируется длительность работы на велоэргометре и мощность последней ступени нагрузки.

На основе полученных результатов сделать заключении о степени тренированности испытуемых.

Лабораторная работа № 4. «Определение общей физической работоспособности пробой $PWC_{170}$».

Цель. Научиться определять уровень общей физической работоспособности с помощью теста $PWC_{170}$ в модификации В.Л. Карпмана.

Испытуемый выполняет на велоэргометре без предварительной разминки последовательно 2 нагрузки с частотой педалирования 60-70 об/мин. Нагрузка подбирается индивидуально каждому испытуемому с учетом возраста, пола, массы тела и спортивной специализации.

Расчет вести путем подстановки экспериментальных значений ЧСС в следующую формулу:

$$PWC_{170}=N_1+(N_2-N_1)\times \frac{170-f_1}{f_2-f_1},$$ где,

$f_1$ и $f_2$ - ЧСС в конце 1-й и 2-й экспериментальных нагрузок.

$PWC_{170}$ – нагрузка, которая вызывает учащение сердцебиений до 170 уд/мин.

Данные тестирования занести в таблицу и оценить уровень общей физической работоспособности испытуемого.

Лабораторная работа № 5. «Определение и расчет максимального потребления кислорода (МПК)».

Цель: Научиться определять МПК прямым путем и расчетным путем по результатам пробы $PWC_{170}$.

При прямом определении МПК обследуемого дают ступенчато возрастающую физическую нагрузку на велоэргометре до максимальное возможной и непрерывно регистрируют нарастание потребления кислорода. В пределах умеренных и средних нагрузок нарастание потребления

кислорода идет линейно вслед за нарастанием мощности работы. Это нарастание достигает предела и далее остается неизменным, не смотря на увеличение мощности работы. Этот предельный уровень и отражает МПК.

Непрямое определение МПК по тесту $PWC_{170.}$

Зная величину $PWC_{170}$ (кгм/мин), можно определить максимальное потребление кислорода (МПК) по формуле:

$$МПК_{Л}/_{мин} = 1,7 \times PWC_{170} + 1240$$

(для лиц невысокой спортивной квалификации)

$$МПК = 2,2 \times PWC_{170} + 1070$$

(для высококвалифицированных спортсменов).

Лабораторная работа № 6. «Определение кислородного долга (КД)».

Цель: Научиться определять величину кислородного долга.

Для определения величины КД проводят непрерывно регистрацию потребляемого испытуемым кислорода до нагрузки, во время и после неё. Определяют площадь под кривой, характеризующей потребление кислорода за период «восстановления» (от момента окончания нагрузки до возращения потребления кислорода к уровню покоя). Из величины потребления кислорода за период «восстановления» вычитают величину потребления кислорода за аналогичный временной интервал в период покоя (до нагрузки). Полученная разность характеризует величину кислородного долга.

Лабораторная работа № 7. «Определение порога анаэробного обмена (ПАНО)».

Цель: Научиться определять мощность работы на уровне ПАНО и ЧСС на уровне ПАНО.

При выполнении функциональных проб для определения ПАНО обычно исследуют один из следующих критериев: мощность мышечной работы (или величину потребления $O_2$) на уровне перегиба кривой, характеризующей накопление лактатов в крови или повышение их до 4 моль/л; мощность мышечной работы, соответствующей началу нелинейного увеличения легочной вентиляции или вентиляционного эквивалента по кислороду (отношение легочной вентиляции к потреблению $O_2$). Для выявления анаэробного порога применяется, заложенный в программном приложении «MetaSoft 3», метод V-наклона по Биверу (V-SlopeafterBeaver). Суть этого метода заключается в том, что ПАНО выявляется в тот момент, когда объем выделяемого $CO_2$начинает расти быстрее, чем объем потребляемого кислорода.

Испытуемый выполняет ступенчато возрастающую нагрузку на велоэргометре. Регистрация ЧСС осуществляется с помощью монитора сердечного ритма «Polar». Для измерения легочной вентиляции и динамики дыхательных газов используется стационарный прибор «MetaLyzer 3B-R2», производства компании «CORTEXBiophysikGmbH» и программное приложение «MetaSoft 3».

Уровень АП оценивается по принципу: чем выше мощность работы (и соответственно потребление кислорода) на уровне порога анаэробного

обмена, тем выше работоспособность обследуемого. У нетренированных людей АП приходится на уровень потребления кислорода около 50-60% от МПК, у спортсменов – 70-80%. ЧСС на уровне ПАНО определяется по сопоставлению графиков ЧСС и динамики дыхательных газов.

Литература: основная 2, 4; дополнительная 3, 6, 10.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о физиологической характеристике тренировки как многолетнего процесса; показателях тренированности организма; факторах, влияющих на величину тренировочной нагрузки; принципах спортивной тренировки; **умений** решать теоретические и практические задачи по спортивной физиологии; пользоваться оборудованием для исследований; **опыта**владения основными методами исследований во время выполнения физических упражнений, применения полученных знаний в последующей профессиональной деятельности; формирование общепрофессиональных (ОПК-1, ОПК-9), профессиональных (ПК-8)компетенций.

9. Физиологические основы оздоровительной тренировки (2 часа)

Лабораторная работа № 1. «Исследование физического состояния».

Цель: Определение индекса физического состояния (ИФС) по формуле Е.А. Пирогова.

Физическое состояние оценивается совокупностью взаимосвязанных признаков, таких, как физическая работоспособность, функциональное состояние органов и систем организма, пол, возраст, физическое развитие, физическая подготовленность.

$$ИФС = \frac{700 - 3 \cdot ЧСС - 0,8333 \cdot СД - 1,6667 \cdot ДД - 2,7 \cdot В + 0,28 \cdot М}{350 + 2,6 \cdot В + 0,21 \cdot Д},$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений, уд./мин; В – возраст, лет; СД – систолическое давление, мм рт. ст; ДД – диастолическое давление, мм рт.ст; М – масса тела, кг; Д – длина тела, см.

Для расчета ИФС определяют следующие показатели: длину и массу тела, систолическое и диастолическое артериальное давление, частоту пульса в покое. Данные измерений и расчета заносят в таблицу. Далее студенты проводят расчет ИФС по формуле Е.А. Пирогова и оценивают ИФС по специальной таблице.

Лабораторная работа № 2. «Экспресс-оценка уровня соматического здоровья лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой».

Цель: Определить уровень соматического здоровья у студентов.

Индикатором функциональною состояния всего организма является кардиореспираторная система, поэтому методика оценки соматического здоровья построена на показателях этой системы в соответствии с данными физического развития (Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко, 1988).

У студентов всей группы измеряют: длину и массу тела, систолическое (СД) и диастолическое (ДД) артериальное давление, частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), силу кисти.

Затем испытуемые выполняют 20 приседаний за 30 с, после которых через каждые 15 с подсчитывают ЧСС (уд/мин) и определяют время, за которое пульс восстановится до исходного (в состоянии покоя). Данные заносят в таблицу.

По специальным таблицам студенты рассчитывают индексы и по общему количеству баллов делают вывод об уровне соматического здоровья.

Литература: основная 2, 4; дополнительная 3, 6, 8, 10.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о здоровом образе жизни, последствиях гиподинамии и гипокинезии; влиянии оздоровительной физической культуры на организм; **умений** дозировать физическую нагрузку; подбирать для занимающихся формы оздоровительной физической культуры; **опыта** владения основными методами исследований во время выполнения физических упражнений, применения полученных знаний в последующей профессиональной деятельности;формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных (ОПК-1, ОПК-9), профессиональных (ПК-8)компетенций.

10. Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов (2 часа) – учебные групповые дискуссии.

Лабораторная работа № 1. «Исследование физической работоспособности школьников младших классов».

Экспресс-тест Л.Н. Бачериковой (1988) служит для определения физической работоспособности школьников младших классов.

Тест выполняется из положения упора присев. По команде учащийся встает и выполняет хлопок над головой. Затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется в максимальном темпе в течение 30 с. Фиксируется количество приседаний.

Для точной характеристики результатов данного метода предварительно проводят разминку, выполняя предлагаемый тест в течение 20 с в среднем темпе. К выполнению экспресс-теста приступают после восстановления частоты сердечных сокращений.

При выполнении теста необходимо следить, чтобы учащиеся полностью выпрямляли туловище, ноги в коленях и не делали подскоков. По окончании теста подсчитывают пульс за 10 с. Результат умножают на 6, т.е. определяют частоту сердечных сокращений за 1 мин.

Расчет произвести по формуле:

$$КО = ЧСС : КП,$$

Где КО – комплексная оценка, КП – количество приседаний (за 30 с), ЧСС – частота сердечных сокращений, уд/мин.

Сопоставить полученный результат с нормативами оценок показателей экспресс-теста.

Литература**:** основная 2, 4; дополнительная 3, 5, 6, 10.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о физиологических принципах и критериях проведения спортивного отбора;

**умений** решать теоретические и практические задачи по спортивной физиологии; пользоваться оборудованием для исследований; **опыта**определения задач спортивного отбора; навыков организации и проведения ориентации и отбора в спорте;применения полученных знаний в последующей профессиональной деятельности;формирование общепрофессиональных (ОПК-1), профессиональных (ПК-8) компетенций.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Раздел (Модуль) 1.**«Общая физиология» | | | |
| 1. | Введение. Физиология возбудимых тканей | 10 | Устный опрос, тестирование |
| 2. | Биоэлектрические явления в тканях | 10 | Устный опрос, тестирование |
| 3. | Физиология нервно-мышечного аппарата | 12 | Устный опрос |
| 4. | Физиология нервной системы | 12 | Устный опрос |
| 5. | Высшая нервная деятельность | 14 | Устный опрос, тестирование |
| 6. | Физиология сенсорных систем | 14 | Устный опрос |
| 7. | Система крови | 12 | Устный опрос |
| 8. | Физиология кровообращения | 12 | Устный опрос |
| 9. | Физиология дыхания | 12 | Устный опрос |
| 10. | Физиология пищеварительных процессов | 10 | Устный опрос, тестирование |
| 11. | Обмен веществ и энергии | 8 | Устный опрос, тестирование |
| 12. | Общая характеристика выделительных процессов. | 10 | Устный опрос, тестирование |
| 13. | Тепловой обмен | 8 | Устный опрос, тестирование |
| 14. | Физиология желез внутренней секреции | 12 | Устный опрос, тестирование |
| **Всего** | | **156** | |
| **Раздел (Модуль) 2.** «Спортивная физиология» | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 15. | Общая характеристика спортивной физиологии. | 6 | Устный опрос |
| 16. | Физиологические основы классификации и характеристики спортивных упражнений. | 10 | Устный опрос, тестирование |
| 17. | Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. | 8 | Устный опрос, тестирование |
| 18. | Физиологические основы двигательных навыков. | 12 | Устный опрос, тестирование |
| 19. | Физиологические механизмы развития физических качеств. | 12 | Устный опрос, тестирование |
| 20. | Физиологические механизмы адаптации организма в процессе спортивной тренировки. | 8 | Устный опрос |
| 21. | Физиологические основы спортивной тренировки. | 12 | Устный опрос, тестирование |
| 22. | Физиологические основы оздоровительной тренировки. | 10 | Устный опрос, тестирование |
| 23. | Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды. | 6 | Устный опрос, тестирование |
| 24. | Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов. | 8 | Устный опрос |
| 25. | Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе. | 6 | Устный опрос, тестирование |
| 26. | Физиологические основы спортивной тренировки женщин. | 4 | Устный опрос, тестирование |
| **Всего** | | **102** | |
| **Итого:** | | **258** | |

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов**

**Задания для самостоятельной работы**
**Раздел I . Общая физиология.**

1. Введение.Физиология возбудимых тканей

*Контрольные вопросы:*

1. Возбудимые ткани. Основные функциональные характеристики.
2. Раздражители. Виды раздражителей.
3. Законы раздражения.

2. Биоэлектрические явления в тканях.

*Контрольные вопросы:*

1. Биоэлектрические явления в тканях. Возникновение «животного электричества».
2. Мембранно-ионная теория возникновения возбуждения.
3. Местное и распространяющееся возбуждение.
4. Изменение возбудимости мембраны в процессе проведения нервного импульса. Проведения возбуждения в возбудимых тканях.

3. Физиология нервно-мышечного аппарата

*Контрольные вопросы:*

1. Понятие о двигательном аппарате человека.
2. Строение нервно-мышечного волокна.
3. Строение синапса. Проведение возбуждения с нерва на мышцу.
4. Механизм и энергетика мышечного сокращения.
5. Одиночное и тетаническое сокращение мышечного волокна. Сокращение целой мышцы.
6. Типы и режимы мышечного сокращения.
7. Утомление мышц.
8. Двигательные единицы как функциональные единицы нервно-мышечного аппарата.

4. Физиология нервной системы

*Контрольные вопросы:*

1. Функциональная организация нервной системы. Основные функции ЦНС.
2. Нейрон, его морфофункциональные особенности. Основные функции нейронов. Типы нейронов.
3. Рефлекторный характер деятельности ЦНС. Рефлекс и рефлекторная дуга. Виды рефлексов.
4. Понятие о нервном центре. Свойства нервных центров.
5. Разновидности торможения в ЦНС. Значение торможения.
6. Координационная деятельность ЦНС, факторы ее обеспечивающие.

7. Частная физиология ЦНС.

5. Высшая нервная деятельность

*Контрольные вопросы:*

1. Понятие о ВНД. Принципы рефлекторной теории И.П. Павлова.
2. Условно-рефлекторная деятельность. Отличие условных рефлексов от безусловных.
3. Условия, фазы и механизмы образования условных рефлексов.
4. Разновидности условных рефлексов.
5. Внешнее и внутреннее торможение условных рефлексов.
6. Динамический стереотип нервной деятельности.
7. Учение И.П. Павлова о типах нервной системы. Типы ВНД.
8. Особенности ВНД человека. Первая и вторая сигнальные системы.

6. Физиология сенсорных систем

*Контрольные вопросы:*

1. Общее строение сенсорных систем.
2. Зрительная сенсорная система. Рецепторы, механизм восприятия и передачи зрительной информации.
3. Слуховая сенсорная система. Строение и функции наружного, среднего и внутреннего уха. Механизм передачи звука. Костная и воздушная проводимость.
4. Вестибулярная сенсорная система. Вестибулярные рефлексы.
5. Двигательная сенсорная система.
6. Взаимодействие различных сенсорных систем при мышечной работе. Значение деятельности сенсорных систем в спорте.

7. Система крови

*Контрольные вопросы:*

1. Понятие о системе крови.
2. Состав, основные функции крови.
3. Состав и физико-химические свойства плазмы (удельный вес, вязкость, осмотическое давление, онкотическое давление, активная реакция крови, буферные системы крови, КЩР).
4. Форменные элементы крови. Функции эритроцитов, гемоглобин, его свойства, значение; миоглобин.
5. Форменные элементы крови. Функции эритроцитов, гемоглобин, его свойства, значение. Миоглобин. Разновидности и функции лейкоцитов. Роль их в иммунных реакциях организма. Механизм

влияния на организм ВИЧ и СПИДа. Количество и функции тромбоцитов, свертывание крови.
6. Группы крови. Переливание крови.
7. Изменение в системе крови при мышечной работе.

8. Физиология кровообращения

*Контрольные вопросы:*

1. Система кровообращения. Значение кровообращения.
2. Сердце. Физиологические свойства сердечной мышцы.
3. Проводящая система сердца.
4. Сердечный цикл, его фазовая структура.
5. Основные показатели работы сердца (ЧСС, АД, систолический (ударный) объем, МОК).
6. Факторы, определяющие гемодинамику. Объемная и линейные скорости кровотока.
7. Кровяное давление и его величина в различных отделах кровеносной системы, факторы его определяющие.
8. Кровообращение при мышечной работе.
9. Основные методы исследования ССС (пульсометрия, ЭКГ, измерение АД).
10. Внутрисердечные механизмы регуляции работы сердца. Внутрисердечная нервная система.
11. Внесердечные механизмы регуляции. Рефлекторная регуляция работы сердца.
12. Гуморальная регуляция деятельности сердца.
13. Регуляция функционального состояния сосудов.
14. Сосудодвигательный центр. Функциональная система, обеспечивающая регуляцию системного АД.

9. Физиология дыхания

*Контрольные вопросы:*

1. Общая характеристика дыхательной функции. Основные этапы процесса дыхания.
2. Внешнее дыхание. Показатели внешнего дыхания в покое и при мышечной деятельности.
3. Дыхательные объемы и емкости.
4. Газообмен в легких и тканях.
5. Транспорт газов кровью. Кривая диссоциации оксигемоглобина.
6. Дыхательный центр, его структура и локализация.
7. Рефлекторная саморегуляция дыхания.

8. Функциональная система саморегуляции вдоха и выдоха.
9. Гуморальная регуляция дыхания.
10. Функциональная система, обеспечивающая поддержание газовых констант крови ($pO_2$, $pCO_2$, pH).

10. Физиология пищеварения

*Контрольные вопросы:*

1. Общая характеристика пищеварительных процессов. Функции ЖКТ.
2. Пищеварение в различных отделах ЖКТ (полости рта, желудке, 12-ти перстной кишке, тонком и толстом кишечнике).
3. Функции печени. Роль печени в пищеварении. Свойства и функции желчи.
4. Всасывание продуктов пищеварительной системы.
5. Влияние мышечной работы на пищеварение.

11. Обмен веществ и энергии

*Контрольные вопросы:*

1. Понятие об обмене веществ в организме.
2. Пластическая и энергетическая роль белков, жиров и углеводов.
3. Энергетический баланс организма.
4. Основной обмен, величина и факторы его обеспечивающие.
5. Рабочий обмен. Энерготраты организма при различных видах деятельности.
6. Методы определения энерготрат организма.
7. Регуляция обмена веществ и энергии.

12. Общая характеристика выделительных процессов

*Контрольные вопросы:*

1. Общая характеристика выделительных процессов
2. Почки и их функции
3. Мочеобразование. Строение почечного фильтра
4. Регуляция деятельности почек. Осморегуляция.
5. Влияние мышечной работы на выделительные функции

13. Тепловой обмен

*Контрольные вопросы:*

1. Понятие о температурном гомеостазе и тепловом балансе организма.
2. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция).
3. Механизмы теплоотдачи (физическая терморегуляция).
4. Работа потовых желез и их особая роль в теплоотдаче.
5. Дегидратация организма. Температурное “ядро” и “оболочка” тела.
6. Факторы, определяющие колебания температуры “ядра” и “оболочки”.
7. Принципы регуляции температуры тела человека.

14. Физиология желез внутренней секреции

*Контрольные вопросы:*

1. Общая характеристика эндокринной системы, понятие о гормонах.
2. Функции гипофиза, эпифиза,щитовидной, паращитовидных,надпочечников, поджелудочной, вилочковой, и половых желез и их роль в жизнедеятельности организма.
3. Роль желез внутренней секреции в обеспечении мышечной деятельности

15. Физиологические основы классификации и характеристики спортивных упражнений

*Контрольные вопросы:*

1. Классификация физических упражнений.
2. Физиологическая характеристика упражнений максимальной мощности.
3. Физиологическая характеристика упражнений субмаксимальной мощности.
4. Физиологическая характеристика упражнений большой мощности.
5. Физиологическая характеристика упражнений умеренной мощности.
6. Физиологическая характеристика упражнений переменной мощности.

16. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности

*Контрольные вопросы:*

1. Физиологическая характеристика предстартовых состояний.
2. Физиологическая характеристика врабатывания.
3. Физиологическая характеристика разминки.
4. Физиологическая характеристика устойчивого состояния.
5. Физиологическая характеристика утомления.
6. Физиологическая характеристика восстановительных процессов.

17. Физиологические основы двигательных навыков

*Контрольные вопросы:*

1. Физиологические механизмы управления произвольными движениями.
2. Физиологическая основа двигательного навыка.
3. Фазы формирования двигательного навыка.
4. Компоненты двигательного навыка.
5. Роль I и II сигнальных систем при формировании двигательного навыка.
6. Спортивная техника и экономичность ДН.
7. Физиологической обоснование принципов обучения ДН.
8. Формирование ДН у детей и подростков.

18. Физиологические механизмы развития физических качеств

*Контрольные вопросы:*

1. Физиологические факторы, определяющие выносливость.
2. Аэробная работоспособность и выносливость.
3. Анаэробная работоспособность и выносливость.
4. Важнейшие системы организма и выносливость.
5. Физиологическое обоснование методов развития выносливости.
6. Физиологические факторы, определяющие силу мышц.
7. Физиологическое обоснование методов развития силы.
8. Физиологическая характеристика быстроты движений.
9. Физиологические факторы, определяющие скоростно-силовые качества (мощность).
10. Физиологические основы развития ловкости и гибкости.

19.Физиологические механизмы адаптации организма в процессе спортивной тренировки

*Контрольные вопросы:*

1. Понятие об адаптации, общем адаптационном синдроме.
2. Адаптация к физическим нагрузкам, стадии адаптации.
3. Дезадаптация организма к физическим нагрузкам.
4. Понятие о функциональных резервах организма и их классификация.

20.Физиологические основы спортивной тренировки

*Контрольные вопросы:*

1. Физиологическая характеристика тренировки.
2. Тренированность и ее показатели.
3. Функциональные эффекты спортивной тренировки.
4. Срочный, отставленный и кумулятивный эффекты тренировки.
5. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки.
6. Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки.

7. Физиологическая и педагогическая классификация тренировочной нагрузки.
8. Факторы, влияющие на величину тренировочной нагрузки.
9. Физиологическое обоснование пороговых тренировочных нагрузок в спорте.

21.Физиологические основы оздоровительной тренировки

*Контрольные вопросы:*

1. Понятие о физическом состоянии. Определение и оценка физического состояния.
2. Понятие о функциональном состоянии человека.
3. Влияние гиподинамии и гипокинезии на здоровье и работоспособность человека.
4. Оптимизация двигательной активности человека.
5. Эффекты оздоровительной физической культуры.

22. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды

*Контрольные вопросы:*

1. Тепловая адаптация (акклиматизация) и ее физиологическая характеристика.
2. Влияние влажности воздуха на спортивную работоспособность.
3. Спортивная работоспособность в условиях измененного барометрического давления.
4. Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий.

24. Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов

*Контрольные вопросы:*

1. Физическая работоспособность детей и подростков. Методы ее оценки.
2. Физиологическая характеристика спортивного отбора.
3. Понятие о спортивной ориентации.

25. Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе.

*Контрольные вопросы:*

1. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста.
2. Изменение функций организма школьников на уроках физической культуры.
3. Влияние занятий физической культурой на физическое, функциональное развитие школьников.

4. Влияние занятий физической культурой на работоспособность и состояние здоровья школьников.
5. Физиологические критерии восстановления организма школьников.

26. Физиологические основы спортивной тренировки женщин

*Контрольные вопросы:*

1. Морфо-функциональные особенности женского организма.
2. Изменение функций организма женщин в процессе тренировок.
3. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин.

**Список литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно.**


1. Балезина, О. П. Физиология: биопотенциалы и электрическая активность клеток: учебное пособие для вузов / О. П. Балезина, А. Е. Гайдуков, И. Ю. Сергеев. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 165 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04264-1. — URL :https://urait.ru/bcode/491859
2. Богданов, А. В. Физиология центральной нервной системы и основы адаптивных форм поведения : учебник для вузов / А. В. Богданов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 351 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11381-5. — URL :https://urait.ru/bcode/495760
3. Брук, Т.М. Физиология человека: учебник / Т.М. Брук, А.А. Николаев, З.Н. Прокопюк. – Смоленск: изд. «Принт-Экспресс», 2013. – 522 с.
4. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11443-0. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/494027
5. Интегральные системы организма: учебное пособие в вопросах и ответах / Под ред. Т.М. Брук, В.А. Правдивцев. – Смоленск: изд. ФГБОУ ВО «СГАФКСТ», 2019. – 370 с.
6. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/490267
7. Ковалева, А. В. Нейрофизиология, физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 365 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00350-5. — URL :https://urait.ru/bcode/489228
8. Ковалева, А. В. Физиология высшей нервной деятельности и

сенсорных систем : учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01206-4. — URL :https://urait.ru/bcode/491287

9. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для вузов / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. —Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/489156
10. Мишин, А. С. Нормальная физиология: полный курс к экзамену : учебное пособие : / А. С. Мишин; Научная книга. – 2-е изд. – Саратов : Научная книга, 2020. – 351 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=578512
11. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс]: учебник / Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков .— 10-е изд., испр. и доп. — М.: Спорт, 2022 .— 625 с.: ил. — ISBN 978-5-907225-83-1 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/784821
12. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / Е.Б. Сологуб; А.С. Солодков .— 9-е изд. — Москва : Спорт, 2020 .— 624 с. : ил. — ISBN 978-5-907225-17-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641356.
13. Черапкина Л.П. Избранные лекции по физиологии человека (нервная и сенсорные системы) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.Г. Таламова, Сиб. Гос. ун-т физ. культуры и спорта, Л.П. Черапкина. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 113 с: ил. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640932

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| **Компетенции** | **Трудовые функции (при наличии)** | **Индикаторы достижения компетенций** |
|---|---|---|
| **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **05.003** Тренер<br>B/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.<br>C/03.6 Организация и проведение мероприятий отбора спортсменов для пополнения и развития резерва команды субъекта по виду спорта.<br>C/04.6 Координация и контроль взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, организаций детско-юношеского спорта, объединений, публично- | **Уметь (стандартный уровень):**<br>- контролировать физическое состояние организма с помощью физиологических методов исследования;<br>**Иметь опыт (эталонный уровень):**<br>- дозирования и регулирования физических нагрузок |

| | | |
|---|---|---|
| | правовых образований в области реализации программ развития вида спорта в субъекте Российской Федерации | |
| **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. | **05.003** Тренер<br>B/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.<br>B/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.<br>B/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).<br>C/02.6 Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта.<br>C/03.6 Организация и проведение мероприятий отбора спортсменов для пополнения и развития резерва команды субъекта по виду спорта.<br>C/04.6 Координация и контроль взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, организаций детско-юношеского спорта, объединений, публично-правовых образований в области реализации программ развития вида спорта в субъекте Российской Федерации | **Знать (пороговый уровень):**<br>– физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспектах, в том числе и при выполнении физических нагрузок<br>- физиологические основы спортивного отбора и спортивной ориентации<br>**Уметь (стандартный уровень):**<br>- планировать проведение мониторинга и оценки качества реализации дополнительных образовательных программ (в области физической культуры и спорта) с использованием физиологических тестов;<br>- проводить отбор обучающихся в спортивно-оздоровительные группы и группы по видам спорта<br>**Иметь опыт (эталонный уровень):**<br>– анализа и систематизации данных физиологического тестирования в динамике, направленных на оценку результатов реализации физкультурно-оздоровительной, спортивной работы и дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта; |

| | | |
|---|---|---|
| | | – проведения мероприятий по отбору перспективных занимающихся для обучения по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта; |
| **ОПК-9.** Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | **05.003** Тренер<br>B/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.<br>B/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.<br>B/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).<br>C/02.6 Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта.<br>C/03.6 Организация и проведение мероприятий отбора спортсменов для пополнения и развития резерва команды субъекта по виду спорта.<br>C/04.6 Координация и контроль взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, организаций детско-юношеского спорта, объединений, публично-правовых образований в области реализации программ развития вида спорта в субъекте Российской Федерации | **Знать (пороговый уровень):**<br>– физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспектах, в том числе и при выполнении физических нагрузок;<br>- средства и методы определения динамики физической подготовленности занимающихся в физкультурно-оздоровительных и спортивных секциях;<br>**Уметь (стандартный уровень):**<br>- планировать проведение мониторинга и оценки качества реализации дополнительных образовательных программ (в области физической культуры и спорта) с использованием физиологических тестов;<br>- подбирать и проводить физиологические тесты с целью оценки эффективности деятельности организации, осуществляющей физкультурно-оздоровительную, спортивную работу и образовательную деятельность по дополнительным |

| | | |
|---|---|---|
| | | общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта;<br>- контролировать физическое состояние организма с помощью физиологических методов исследования;<br>**Иметь опыт (эталонный уровень):**<br>– анализа и систематизации данных физиологического тестирования в динамике, направленных на оценку результатов реализации физкультурно-оздоровительной, спортивной работы и дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта;<br>- дозирования и регулирования физических нагрузок |
| **ПК-8** Способен осуществлять методы сбора и (первичной) обработки (и анализа) информации. | **05.003** Тренер<br>B/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.<br>B/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.<br>B/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин).<br>C/03.6 Организация и проведение мероприятий отбора спортсменов для пополнения и развития резерва команды субъекта по виду спорта.<br>C/04.6 Координация и контроль взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, организаций детско-юношеского спорта, объединений, публично-правовых образований в области реализации программ развития вида спорта в субъекте Российской | **Знать (пороговый уровень):**<br>- средства и методы определения динамики физической подготовленности занимающихся в физкультурно-оздоровительных и спортивных секциях<br>**Уметь (стандартный уровень):**<br>- планировать проведение мониторинга и оценки качества реализации дополнительных образовательных программ (в области физической культуры и спорта) с использованием физиологических тестов;<br>- подбирать и проводить физиологические тесты с |

| | | |
|---|---|---|
| | Федерации | целью оценки эффективности деятельности организации, осуществляющей физкультурно-оздоровительную, спортивную работу и образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта;<br>- контролировать физическое состояние организма с помощью физиологических методов исследования.<br>**Иметь опыт (эталонный уровень):**<br>– анализа и систематизации данных физиологического тестирования в динамике, направленных на оценку результатов реализации физкультурно-оздоровительной, спортивной работы и дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта;<br>- проведения контроля состояния организма занимающихся в процессе мышечной деятельности. |

Уровни оценки ожидаемых результатов:

• Пороговый – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• Стандартный – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• Эталонный – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль: письменное тестирование (тесты даны в приложении), устный опрос, написание контрольных работ, контроль самостоятельной работы студентов (в устной и письменной форме).

Основные формы промежуточного контроля – контрольная работа и экзамен. В пятом семестре студенты пишут контрольную работу и сдают экзамен по всем пройденным темам раздела «Общая физиология». В восьмом семестре студенты пишут контрольную работу и сдают экзамен по разделу «Спортивная физиология».

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

Варианты тестовых заданий по дисциплине «Физиология человека»

Инструкция по выполнению работы

Студентам предлагается выполнение заданий безмашинного программированного контроля по определенной теме (от 11 до 16 тестов). Каждое тестовое задание состоит из вопроса или утверждения и 4-х вариантов правильный ответа,одни из которых более полны и точны, другие менее полны и содержат некоторые неточности. Задача студентов состоит в том, чтобы выбрать из ряда правильный ответов один более точный и более полный.

Контроль проводится фронтальным методом, на выполнение задания студентам отводится от 11 до 16 минут (из расчета 1 задание – 1 минута).

***Тема: «Физиология возбудимых тканей»***

Вопрос 1: Что такое реобаза?

1. Максимальная сила (или напряжение) электрического тока, способная вызвать возбуждение.
2. Минимальная сила (или напряжение) электрического тока, способная вызвать возбуждение.
3. Единица измерения силы раздражителей.
4. Сила (или напряжение) электрического тока, способная вызвать наибольшее по величине возбуждение.

Правильный ответ 2.

Вопрос 2: Что такое хронаксия?

1. Полезное время раздражения.

2. Время действия раздражителя на ткань.
3. Наименьшее время, в течение которого электрический ток, равный реобазе, должен действовать на ткань, чтобы вызвать возбуждение.
4. Наименьшее время, в течение которого электрический ток, равный удвоенной реобазе, должен действовать на ткань, чтобы вызвать возбуждение.

Правильный ответ 4.

Вопрос 3: Что такое порог раздражения?

1. Функциональные изменения в ткани при ее возбуждении.
2. Наибольшая сила раздражителя, необходимая для возникновения возбуждения.
3. Наименьшая сила раздражителя, необходимая для возникновения возбуждения.
4. Правильный ответная реакция ткани на раздражитель, равный удвоенной реобазе.

Правильный ответ 3.

Вопрос 4: Закон градиента (крутизны нарастания) силы раздражителя?

1. Чем круче (быстрее) нарастает сила раздражителя, тем ниже порог раздражения и больше правильный ответная реакция ткани.
2. Чем круче (быстрее) нарастает сила раздражителя, тем быстрее в ткани развивается аккомодация (активные изменения, препятствующие возникновению возбуждения).
3. Чем медленнее нарастает сила раздражителя, тем продолжительность правильный ответной реакции ткани дольше.
4. Чем медленнее нарастает сила раздражителя, тем ниже порог раздражения и меньше правильный ответная реакция ткани.

Правильный ответ 1.

Вопрос 5: Что такое оптимум частоты раздражения?

1. Максимально доступная частота раздражения, при которой фиксируется правильный ответная реакция ткани.
2. Частота раздражения, при которой отмечается наибольшая по длительности фаза абсолютной рефрактерности.
3. Частота раздражения, при которой отмечается наибольшая по величине правильный ответная реакция ткани.
4. Частота раздражения, при которой определяется хронаксия.

Правильный ответ 3.

Вопрос 6: Что такое пессимум частоты раздражения?

1. Минимально доступная частота раздражения, при которой фиксируется правильный ответная реакция ткани.
2. Частота раздражения, превышающая оптимум и вызывающая сниженную правильный ответную реакцию ткани.

3. Частота раздражения, при которой отмечается наибольшая по длительности фаза относительной рефрактерности.
4. Частота раздражения, при которой определяется полезное время раздражения.

Правильный ответ 2.

Вопрос 7: Что понимается под термином лабильность ткани?

1. Наибольшее число потенциалов действия, которое может возникнуть в ткани в единицу времени.
2. Скорость протекания элементарных реакций, которыми сопровождается физиологическая деятельность данной ткани.
3. Интервал времени между отдельными потенциалами действия при раздражении ткани наибольшей частотой раздражения.
4. Способность ткани изменять (трансформировать) частоту раздражений.

Правильный ответ 2.

Вопрос 8: Какая из перечисленных возбудимых структур обладает наибольшей лабильностью?

1. Быстрые мышечные волокна.
2. Нервно-мышечный синапс.
3. Двигательные нервные волокна.
4. Вегетативные нервные волокна.

Правильный ответ 3.

Вопрос 9: Что такое парабиоз?

1. Особая форма сна, в котором человек совершает неконтролируемые действия.
2. Правильный ответная реакция ткани, возникающая при действии оптимальных раздражителей.
3. Правильный ответная реакция ткани, возникающая при действии пессимальных раздражителей.
4. Своеобразное, локальное и обратимое состояние возбуждения, возникающее в ткани в правильный ответ на сильные внешние воздействия.

Правильный ответ 4.

Вопрос 10: Перечислите свойства нервного волокна?

1. Двустороннее проведение возбуждения, высокая скорость проведения возбуждения, быстрая утомляемость, изолированное проведение возбуждения.
2. Двустороннее проведение возбуждения, низкая скорость проведения возбуждения, практическая неутомляемость, изолированное проведение возбуждения.

3. Одностороннее проведение возбуждения, высокая скорость проведения возбуждения, практическая неутомляемость, изолированное проведение возбуждения.
4. Двустороннее проведение возбуждения, высокая скорость проведения возбуждения, практическая неутомляемость, изолированное проведение возбуждения.

Правильный ответ 4.

Вопрос 11: Мышца, закрепленная в вертикальном положении, сокращается без груза. Чему в таком случае равна внешняя работа, совершаемая мышца?

1. Нулю.
2. Произведению веса мышцы на высоту сокращения.
3. Половине произведения веса мышцы на высоту сокращения.
4. Удвоенной величине произведения веса мышцы на высоту сокращения.

Правильный ответ 1.

Вопрос 12: Чему соправильный ответствует величина максимальной силы мышцы?

1. Максимальному грузу, который мышца может поднять.
2. Грузу, который мышца может поднять наибольшее число раз.
3. Половине максимального груза, который мышца может поднять.
4. Грузу, который мышца может удержать, не растягиваясь при этом.

Правильный ответ 4.

Вопрос 13: За счет чего регулируется сила мышечных сокращений?

1. За счет изменения скорости сокращения мышцы.
2. За счет регуляции числа активных мышечных волокон.
3. За счет изменения груза, который мышца поднимает.
4. За счет регуляции числа активных мышечных волокон, изменения частоты нервных импульсов и синхронизации работы отдельных мышечных волокон.

Правильный ответ 4.

## *Тема: «Нервная система»*

Вопрос 1: В какой части нейрона возникает потенциал действия?

1. Дентрит.
2. Аксон.
3. Аксонный холмик.
4. Синапс.

Правильный ответ 3.

Вопрос 2: Нейрон, передающий информацию из ЦНС к рабочим органам, называется?
1. Вставочным.
2. Афферентным.
3. Эфферентным.
4. Промежуточным.

Правильный ответ 3.

Вопрос 3: Особенностями проведения возбуждения в химических синапсах являются?
1. Двустороннее, замедленное.
2. Одностороннее, замедленное.
3. Двустороннее, ускоренное.
4. Одностороннее, ускоренное.

Правильный ответ 2.

Вопрос 4: Соматической нервной системой называется?
1. Центральная нервная система.
2. Периферическая нервная система.
3. Часть нервной системы, иннервирующая внутренние органы.
4. Часть нервной системы, иннервирующая скелетную мускулатуру.

Правильный ответ 4.

Вопрос 5: Действие тормозного медиатора (ГАМК) на постсинаптическую мембрану проявляется в:
1. незначительном увеличении проницаемости для ионов $К^+$, что приводит к увеличению поляризации мембраны.
2. незначительном увеличении проницаемости для ионов $Na^+$, что приводит к увеличению поляризации мембраны.
3. незначительном увеличении проницаемости для ионов $К^+$, что приводит к деполяризации мембраны.
4. незначительном увеличении проницаемости для ионов $Na^+$, что приводит к деполяризации мембраны.

Правильный ответ 1.

Вопрос 6: Выберите правильную последовательность движения нервного импульса по рефлекторной дуге:
1. рецептор → эфферентный нейрон → ЦНС → афферентный нейрон → рабочий орган.
2. рецептор → афферентный нейрон → эфферентный нейрон → рабочий орган.
3. ЦНС → афферентный нейрон → эфферентный нейрон → рабочий орган.
4. рецептор → афферентный нейрон → ЦНС → эфферентный нейрон → рабочий орган.

Правильный ответ 4.

Вопрос 7: Особенностями распространения возбуждения в ЦНС **НЕ являются**:
1. иррадиация.
2. инертность.
3. конвергенция.
4. циркуляция.

Правильный ответ 2.

Вопрос 8: Способность нервных центров к перестройке функциональных свойств называется:
1. утомляемость.
2. фоновая активность.
3. пластичность.
4. доминанта.

Правильный ответ 3.

Вопрос 9: Пресинаптическое торможение развивается в синапсах:
1. аксо-аксонных.
2. аксо-соматических.
3. сомато-соматических.
4. дендро-дендритных.

Правильный ответ 1.

Вопрос 10: Свойствами доминантного очага **НЕ является**:
1. инертность.
2. способность к суммации раздражителей.
3. тетанус.
4. повышенная возбудимость.

Правильный ответ 3.

Вопрос 11: К двигательным рефлексам спинного мозга относятся:
1. сгибательные и разгибательные рефлексы конечностей, вегетативные рефлексы.
2. позные рефлексы конечностей, сгибательные и разгибательные рефлексы конечностей, ориентировочный рефлекс.
3. позные рефлексы конечностей, ритмические рефлексы конечностей, условные рефлексы второго порядка.
4. сгибательные и разгибательные рефлексы конечностей, позные рефлексы конечностей, ритмические рефлексы конечностей.

Правильный ответ 4.

Вопрос 12: Функциями продолговатого мозга являются:
1. регуляция дыхания и тонуса сосудов.
2. регуляция тонуса скелетных мышц.

3. регуляция работы органов пищеварения.
4. все правильный ответы верны.

Правильный ответ 4.

Вопрос 13: Функциями продолговатого мозга являются:

1. осуществление ориентировочного рефлекса, участие в регуляции тонуса скелетных мышц, регуляция движения глаз.
2. регуляция тонуса сосудов, осуществление ориентировочного рефлекса.
3. регуляция тонуса сосудов, регуляция дыхания, регуляция движения глаз.
4. регуляция движения глаз, регуляция дыхания, участие в регуляции тонуса скелетных мышц.

Правильный ответ 1.

Вопрос 14: Функциями мозжечка являются:

1. координация двигательных актов, осуществление сгибательных и разгибательных рефлексов конечностей, распределение мышечного тонуса.
2. координация двигательных актов, распределение мышечного тонуса, поддержание позы и равновесия тела.
3. распределение мышечного тонуса, осуществление ритмических рефлексов конечностей, осуществление сухожильных рефлексов конечностей.
4. поддержание позы и равновесия тела, распределение мышечного тонуса, координация двигательных актов, координация двигательных актов.

Правильный ответ 2.

Вопрос 15: Высшие центры вегетативной нервной системы, регулирующие работу эндокринных желез, внутренних органов, обмен веществ расположены в:

1. продолговатом мозге.
2. гипоталамусе.
3. спинном мозге.
4. все правильный ответы верны

Правильный ответ 2.

Вопрос 16: Какие из перечисленных рефлексов осуществляются с участием продолговатого мозга?

1. Чихательный
2. Сгибательный
3. Шагательный
4. Миотатический (сухожильный)

Правильный ответ: 1

## *Тема: «Физиологическая характеристика спортивных упражнений»*

Вопрос 1: Совокупность непрерывно связанных друг с другом двигательных действий (движений), направленных на достижение определенной цели называется:

1. двигательным актом;
2. двигательной активностью;
3. физическим упражнением;
4. физической работоспособностью.

Правильный ответ 3.

Вопрос 2: По структуре двигательного навыка физические упражнения делятся на:

1. стандартные и ситуационные;
2. циклические, ациклические и смешанные;
3. локальные, региональные и глобальные;
4. силовые, скоростно-силовые и скоростные.

Правильный ответ 2.

Вопрос 3: В каких видах спорта движения относятся к стандартным:

1. плавание, гимнастика;
2. тяжелая атлетика, бег по пересеченной местности;
3. бокс, фехтование;
4. все правильный ответы верны.

Правильный ответ 1.

Вопрос 4: К видам спорта с циклическим характером движений относятся:

1. академическая гребля;
2. спортивная ходьба;
3. плавание;
4. все правильный ответы верны.

Правильный ответ 4.

Вопрос 5: К упражнениям субмаксимальной мощности относятся:

1. плавание на 100-400м;
2. легкоатлетический бег на 3000м;
3. скоростной бег на коньках на 5000м;
4. все правильный ответы верны.

Правильный ответ 1.

Вопрос 6: Сдвиги вегетативных функций достигают предельных величин при выполнении циклических упражнений:

1. максимальной мощности;
2. субмаксимальной мощности;
3. большой мощности;
4. умеренной мощности.

Правильный ответ 3.

Вопрос 7: Основной причиной утомления при циклической работе максимальной мощности является:

1. снижение запасов глюкозы в организме;
2. запредельное утомление вегетативных нервных центров;
3. накопление больших величин кислородного долга;
4. запредельное утомление в двигательных нервных центрах.

Правильный ответ 4.

Вопрос 8: После окончания какой циклической работы наблюдаются максимальные значения молочной кислоты в крови?

1. максимальной мощности;
2. субмаксимальной мощности;
3. большой мощности;
4. умеренной мощности.

Правильный ответ 2.

Вопрос 9: С увеличением длительности циклической работы наблюдается:

1. уменьшение вклада анаэробного механизма энергообеспечения;
2. уменьшение относительных энерготрат;
3. увеличение суммарных энерготрат;
4. все правильный ответы верны.

Правильный ответ 4.

Вопрос 10: «Истинное» устойчивое состояние характеризуется тем, что:

1. потребление кислорода равно кислородному запросу;
2. кислородный запрос равен кислородному долгу;
3. потребление кислорода равно уровню МПК;
4. все правильный ответы верны.

Правильный ответ 1.

Вопрос 11: При каких упражнениях наблюдаются максимальные значения кислородного долга?

1. максимальной мощности;
2. субмаксимальной мощности;
3. большой мощности;
4. умеренной мощности.

Правильный ответ 2.

Вопрос 12: При каких циклических упражнениях наблюдается максимальный вклад анаэробного алактатного механизма энергообеспечения?

1. максимальной мощности;
2. субмаксимальной мощности;
3. большой мощности;
4. умеренной мощности.

Правильный ответ 1.

Вопрос 13: При каких циклических упражнениях ДК достигает максимальных значений?

1. максимальной мощности;
2. субмаксимальной мощности;
3. большой мощности;
4. умеренной мощности.

Правильный ответ 1.

Вопрос 14: Что отражает дыхательный коэффициент (ДК)?

1. ДК - это отношение кислородного долга к кислородному запросу;
2. ДК - это отношение кислородного запроса к кислородному долгу;
3. ДК - это отношение выделенного $CO_2$ к потребленному $O_2$;
4. ДК - это отношение потребленного $O_2$ к выделенному $CO_2$.

Правильный ответ 3.

Вопрос 15: При каких циклических упражнениях температура тела достигает максимальных значений?

1. максимальной мощности;
2. субмаксимальной мощности;
3. большой мощности;
4. умеренной мощности.

Правильный ответ 4.

Вопрос 16: Для циклических упражнений какой мощности характерны следующие причины утомления: истощение углеводных энергетических ресурсов организма, нарушение водно-солевого баланса, повышение температуры тела?

1. максимальной мощности;
2. субмаксимальной мощности;
3. большой мощности;
4. умеренной мощности.

Правильный ответ 4.

### *Тема: «Физиологические основы двигательных навыков»*

Вопрос 1: Что представляют собой непроизвольные движения?

1. Движения, которые выполняются без участия сознания человека
2. Физиологической основой непроизвольных движений являются безусловные рефлексы
3. Врожденные двигательные акты
4. Все правильный ответы верны

Правильный ответ 4.

Вопрос 2: Что представляют собой произвольные движения?

1. Движения, которые выполняются при участии сознания
2. Безусловно-рефлекторные акты
3. Способность решить двигательную задачу
4. Все правильный ответы верны

Правильный ответ 1.

Вопрос 3: Физиологической основой двигательного навыка является:

1. Иррадиация нервных процессов
2. Динамический стереотип нервных процессов
3. Парабиоз
4. Дифференцировочное торможение двигательных нервных центров

Правильный ответ 2.

Вопрос 4: Укажите правильную последовательность фаз формирования двигательного навыка:

1. Фаза стабилизации и автоматизации - фаза генерализации - фаза концентрации
2. Фаза генерализации - фаза концентрации - фаза стабилизации и автоматизации
3. Фаза концентрации - фаза стабилизации и автоматизации - фаза генерализации
4. Порядок фаз зависит от сложности двигательного навыка

Правильный ответ 2.

Вопрос 5: Для какой фазы формирования двигательного навыка характерна иррадиация процессов возбуждения в ЦНС?

1. Генерализации
2. Концентрации
3. Стабилизации и автоматизации
4. Вообще не характерна

Правильный ответ 1.

Вопрос 6: Какому виду торможения условных рефлексов принадлежит ведущая роль в фазе концентрации?

1. Охранительному
2. Внешнему

3. Дифференцировочному
4. Угасательному

Правильный ответ 3.

Вопрос 7: Стабильность и надежность двигательного навыка, возможность его выполнения без контроля со стороны сознания характерна для:

1. Фазы генерализации
2. Фазы концентрации
3. Фазы стабилизации и автоматизации
4. Вообще не характерна

Правильный ответ 3.

Вопрос 8: Длительность формирования двигательного навыка зависит от:

1. сложности навыка
2. типа высшей нервной деятельности
3. объема двигательной памяти
4. все правильный ответы верны

Правильный ответ 4.

Вопрос 9: Для какой фазы формирования двигательного навыка характерны следующие изменения электромиограммы: большое число активированных скелетных мышц, их продолжительное сокращение, одновременное вовлечение в движение мыщц-антагонистов?

1. Фазы генерализации
2. Фазы концентрации
3. Фазы стабилизации
4. Фазы автоматизации

Правильный ответ 1.

Вопрос 10: В какой фазе формирования двигательного навыка ведущее значение играет первая сигнальная система?

1. Фаза генерализации
2. Фаза концентрации
3. Фаза стабилизации
4. Во всех фазах значение одинаковое

Правильный ответ 1.

Вопрос 11: Для двигательного навыка характерно:

1. Угасание при длительных перерывах
2. Сложность его «переделки»
3. Ухудшение при утомлении, наличии сбивающих факторов
4. Все правильный ответы верны

Правильный ответ 4.

Вопрос 12: Физиологическим обоснованием какого принципа обучения двигательному навыку является доминанта?

1. Сознательности
2. Активности
3. Доступности
4. Индивидуализации

Правильный ответ 2.

Вопрос 13: С помощью каких приемов происходит формирование двигательного навыка?

1. Показ и объяснение
2. Постоянное исправление выполняемого движения
3. Использование подготовительных упражнений
4. Все правильный ответы верны

Правильный ответ 4.

Вопрос 14: Какой вид торможения условных рефлексов приводит к ухудшению двигательного навыка при прекращении систематических тренировок?

1. Охранительное
2. Дифференцировочное
3. Угасательное
4. «Условный тормоз»

Правильный ответ 3.

### 7.2.3. Вопросы к экзамену по общей физиологии

1. Становление физиологии как науки. Методы исследования. Связь с другими науками. Отрасли физиологии. Значение в практике спорта.
2. Возбудимые ткани, их функциональная характеристика.
3. Биоэлектрические явления в возбудимых тканях. Законы раздражения.
4. Мембранно-ионная теория возникновения возбуждения (строение клеточной мембраны, ее основные свойства).
5. Мембранный потенциал покоя, его происхождение.
6. Механизм развития потенциала действия.
7. Физиология синапсов.
8. Общая характеристика двигательного аппарата. Морфофункциональная характеристика мышечного волокна.
9. Механизм и энергетика мышечного сокращения.
10. Типы и режимы мышечных сокращений. Виды двигательных единиц.
11. Нервная система: план организации, основные функции. Рецепторы, их классификации.
12. Строение, функция и классификация нейронов. Рефлекторный механизм

функционирования нервной системы. Структура рефлекторной дуги и рефлекторного кольца.
13. Понятие о нервном центре. Основные свойства нервного центра.
14. Торможение в ЦНС, его типы и роль. Сеченовское торможение.
15. Спинной мозг, его роль в организации двигательных реакций и регуляции вегетативных функций.
16. Основные функции продолговатого мозга.
17. Основные функции среднего и промежуточного мозга.
18. Мозжечок, его роль в поддержании равновесия и регуляции позно-тоноческих реакций. Последствия его повреждения. Кора больших полушарий.
19. Физиологические особенности ВНД. Принципы рефлекторной теории И.П. Павлова
20. Архитектура целостного поведенческого акта по Анохину.
21. Условно-рефлекторная деятельность. Условные рефлексы, их отличия от безусловных.
22. Механизм формирования и фазы УР.
23. Особенности ВНД человека. 1-я и 2-я сигнальные системы. Учение И.П. Павлова и типах нервной системы. Типы ВНД.
24. Сенсорные системы. Общие принципы строения сенсорных систем, их классификация и функции. Значение деятельности сенсорных систем в спорте.
25. Зрительная сенсорная система, ее значение у человека и общий план организации. Фоторецепция. Основные функциональные характеристики зрения. Значение при спортивной деятельности.
26. Слуховая сенсорная система, механизма восприятия и анализа звуков. Характеристика слуховой чувствительности человека.
27. Вестибулярная сенсорная система, общий план организации. физиологический механизм восприятия положения и движения тела в пространстве. Повышение устойчивости вестибулярной сенсорной системы в процессе спортивной практике.
28. Двигательная сенсорная система, план организации и функции. Классификация и функции проприорецепторов.
29. Функции крови. Форменные элементы крови (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты).
30. Группы крови, переливание крови.
31. Регуляция системы крови. Изменения в системе крови при мышечной работе.
32. Физиологические свойства сердечной мышцы. Сердечный цикл и его фазовая структура.
33. Механизмы регуляции деятельности сердца.
34. Механизмы регуляции просвета кровеносных сосудов.
35. Показатели кровообращения в покое и при мышечной работе.
36. Роль системы дыхания в организме. Основные этапы дыхания. Внешнее

дыхание. Показатели внешнего дыхания в покое и при мышечной деятельности.

37. Газообмен в легких и тканях. Транспорт газов кровью. Кривая диссоциации оксигемоглобина.
38. Дыхательный центр, его структура и локализация.
39. Рефлекторная саморегуляция и гуморальная регуляция дыхания.
40. Пищеварение. Функции ЖКТ (желудочно-кишечного тракта). Пищеварение в полости рта. Влияние мышечной работы на пищеварение.
41. Пищеварение в желудке. Состав и свойства желудочного сока. Фазы и механизмы регуляции желудочной секреции.
42. Пищеварение в 12-перстной кишке. Состав и свойства сока поджелудочной железы.
43. Роль печени в пищеварении. Состав, свойства и функции желчи.
44. Гидролиз пищевых веществ в тонком кишечнике. Пищеварение в толстом кишечнике.
45. Всасывание продуктов переваривания пищи в различных отделах пищеварительного тракта.
46. Понятие об обмене веществ в организме. Основной обмен, величина и факторы его определяющие.
47. Энергетический баланс организма. Рабочий обмен. Энергозатраты организма при различных видах мышечной деятельности.
48. Обмен белков, жиров, углеводов и их регуляция.
49. Обмен воды, солей и его регуляция.Регуляция обмена веществ и энергии.
50. Выделение. Общая характеристика процессов выделения в организме.
51. Морфофункциональная организация и функции почек.
52. Процесс мочеобразования и его фазы (фильтрация и реабсорбция).
53. Регуляция мочеобразования.
54. Функции потовых желез, термическое и эмоциональное потоотделение.
55. Особенности системы терморегуляции. Температура тела человека и ее суточные колебания.
56. Теплопродукция. Теплообразование при работе мышц (начальное и запаздывающее). Теплоотдача, способы отдачи тепла.
57. Понятие об эндокринной системе. Гипофиз, его связи с гипоталамусом. Гормоны гипофиза и гипоталамуса, их роль в регуляции деятельности других органов.
58. Щитовидная железа: гормоны, значение, их роль в обменных процессах.
59. Физиология надпочечников. Роль гормонов коркового и мозгового вещества надпочечников в регуляции функций организма.
60. Поджелудочная железа: роль ее гормонов в регуляции углеводного обмена.

Вопросы к экзамену по спортивной физиологии

1. Физиологические основы классификация физических упражнений.
2. Физиологическая характеристика упражнений максимальной мощности.
3. Физиологическая характеристика упражнений субмаксимальноймощности.

4. Физиологическая характеристика упражнений большой мощности.
5. Физиологическая характеристика упражнений умеренной мощности.
6. Физиологическая характеристика силовых упражнений.
7. Физиологическая характеристика статических усилий.
8. Физиологическая характеристика предстартовых состояний.
9. Физиологическая характеристика процессов врабатывания.
10. Физиологическое обоснование разминки спорте.
11. Физиологическая характеристика устойчивого состояния.
12. Физиологическая характеристика утомления.
13. Физиологические закономерности восстановительных процессов после физической работы.
14. Двигательная память. Ее значение при формировании навыков. Роль афферентации (обратных связей) в формировании двигательных навыков в избранном виде спорта.
15. Динамический стереотип и экстраполяция в спортивных двигательных навыках.
16. Физиологические основы управления произвольными движениями.
17. Фазы формирования двигательного навыка. Роль сенсорных систем, первой и второй сигнальных систем в формировании двигательного навыка.
18. Физиологические факторы, определяющие силу мышц.
19. Физиологические факторы, определяющие скоростно-силовые качества.
20. Физиологические обоснование методов развития мышечной силы.
21. Физиологическая характеристика быстроты движений.
22. Физиологические факторы, определяющие выносливость.
23. Внешнее дыхание и выносливость.
24. Мышечный аппарат и выносливость.
25. Система крови и выносливость.
26. Сердечно-сосудистая система и выносливость.
27. Анаэробная работоспособность и выносливость.
28. Аэробная работоспособность организма и выносливость.
29. Физиологические обоснование методов развития выносливости.
30. Физиологические механизмы адаптации организма к недостатку кислорода при пониженном барометрическом давлении.
31. Срочный, отставленный в суммарный (кумулятивный) эффекты спортивной тренировки.
32. Физиологическое обоснование пороговых тренирующих нагрузок в спорте.
33. Физиологические основы тренировки юных спортсменов.
34. Физиологическая характеристика величины тренировочных нагрузок.
35. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин.
36. Тренировочные эффекты в избранном виде спорта. Обратимость и специфичность тренировочных эффектов.
37. Дезадаптация организма к физическим нагрузкам (обратимость тренировочных эффектов).
38. Тренированность и тренируемостъ.
39. Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную

работоспособность.

40. Физиологическое понимание спортивной формы и характеристика соревновательного периода.
41. Особенности дыхания и кровообращения у лип пожилого возраста и учет их при занятиях физической культурой.
42. Физиологически характеристика принципа сочетания тренировочных нагрузок с отдыхом (повторность).
43. Особенности сердечно-сосудистой системы у юных спортсменов.
44. Учет паспортного и биологического возраста в процессе физического воспитания.
45. Физиологическое обоснование увеличения и уменьшения тренировочной нагрузки избранном виде спорта.
46. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки.
47. Показатели тренированности при дозированной и предельной работе.
48. Физиологическая характеристика оздоровительной физической культуры.
49. Физиологическая характеристика вида спорта, в котором специализируетесь.
50. Физиологическая характеристика спортивного отбора.

## Критерии оценки знаний студентов на экзамене

**«Отлично»** - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

**«Хорошо»** - содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

**«Удовлетворительно»** - содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении

связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

**«Неудовлетворительно»** - студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

Рекомендуемая литература (основная):


1. Брук, Т.М. Физиология человека: учебник / Т.М. Брук, А.А. Николаев, З.Н. Прокопюк. – Смоленск: изд. «Принт-Экспресс», 2013. – 522 с.
2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс]: учебник / Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков .— 10-е изд., испр. и доп. — М.: Спорт, 2022 .— 625 с.: ил. — ISBN 978-5-907225-83-1 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/784821
3. Терехов, П.А. Спортивная физиология в вопросах и ответах: учебное пособие / П.А. Терехов, Т.М. Брук. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2024. – 157 с.
4. Физиология человека: Учебное пособие / Н.В. Осипова, Т.М. Брук, Ю.В. Губина. – Смоленск: изд. ФГБОУ ВО СГУС, 2025. – 203 с.


Рекомендуемая литература (дополнительная):


1. Балезина, О. П. Физиология: биопотенциалы и электрическая активность клеток: учебное пособие для вузов / О. П. Балезина, А. Е. Гайдуков, И. Ю. Сергеев. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 165 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04264-1. — URL :https://urait.ru/bcode/491859
2. Богданов, А. В. Физиология центральной нервной системы и основы адаптивных форм поведения : учебник для вузов / А. В. Богданов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 351 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11381-5. — URL :https://urait.ru/bcode/495760
3. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11443-0. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/494027
4. Интегральные системы организма: учебное пособие в вопросах и ответах / Под ред. Т.М. Брук, В.А. Правдивцев. – Смоленск: изд. ФГБОУ ВО «СГАФКСТ», 2019. – 370 с.
5. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для

вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/490267

6. Ковалева, А. В. Нейрофизиология, физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 365 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00350-5. — URL :https://urait.ru/bcode/489228
7. Ковалева, А. В. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01206-4. — URL :https://urait.ru/bcode/491287
8. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для вузов / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. —Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/489156
9. Мишин, А. С. Нормальная физиология: полный курс к экзамену : учебное пособие : / А. С. Мишин; Научная книга. – 2-е изд. – Саратов : Научная книга, 2020. – 351 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=578512
10. Физиология висцеральных систем организма: учебное пособие в вопросах и ответах / под ред. Т.М. Брук, В.А. Правдивцева. – Смоленск: ООО «Принт-Экспресс», 2020. – 195 с.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### Электронные библиотеки

1. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс Руконт». – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. http://www.elibrary.ru - eLIBRARY.RU (Научная электронная библиотека) - крупнейший российский информационно-аналитический портал.

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студентам при освоении курса дисциплины «Физиология человека» следует обратить особое внимание на усвоение трудных физиологических понятий. Причем, следует сделать этого в самом начале освоения курса. Так как изложение всего курса базируется именно на этих понятиях, и их непонимание серьезно осложнит дальнейшее освоение курса.

Далее студентам следует усвоить основные понятия по важнейшим разделам дисциплины:

По разделу “Физиология возбудимых тканей”. При изучении этой главы курса необходимо приступить к детальному рассмотрению структуры двигательного аппарата и процессов, обеспечивающих его функционирование. Особое внимание следует уделять вопросам, связанным с механизмом мышечного сокращения, с формами сократительного процесса. Усвоение этого материала требует четкого представления о строении мышцы, сущности процесса возбуждения, функционирования нервно-мышечного синапса, электро-механическом сопряжении.

По разделу “Физиология центральной нервной системы”. При изучении данного раздела, прежде всего, необходимо составить четкое представление о рефлекторном механизме деятельности ЦНС и структуре рефлекторной дуги. Следует также значительное внимание уделить структуре и функционированию возбуждающих и тормозных нейронов и синапсов. Изучив механизмы синаптической передачи легче усвоить вопросы, связанные с функциями нейронов, механизмами торможения в ЦНС, свойствами нервных центров, координации деятельности отдельных нервных центров. При изучении функций различных отделов ЦНС следует уделить особое внимание локализации двигательных центров, организации двигательной деятельности, а также механизмам взаимодействия разных отделов ЦНС (интегративная деятельность ЦНС). Значительное время следует уделить изучению особенностей строения и функционирования вегетативной нервной системы.

По разделу “Высшая нервная деятельность”. Следует особое значение уделить биологическому значению условных рефлексов, механизмам и условиям образования условных рефлексов. Важной частью учения о ВНД являются вопросы о торможении условно-рефлекторной деятельности. Следует уделить особое внимание значению внешнего и внутреннего торможения при организации двигательной деятельности. Специального внимания требует вопрос о динамическом стереотипе. Необходимо научиться связывать организацию двигательной деятельности человека с системами реакций, цепями рефлексов, протекающих в определенной последовательности. Важным для работы специалиста в области ФК и спорта является учение о типах высшей нервной деятельности и сигнальных системах.

По разделу “Физиология сенсорных систем”. При изучении данного раздела дисциплины необходимо составить представление о строении и функциях сенсорных систем, об основных механизмах деятельности отдельных сенсорных систем, их приспособлении к изменяющимся условиям среды, значении сенсорных систем для организации двигательной деятельности.

По разделу “Система крови”. Для понимания важности системы крови для организма необходимо, прежде всего, усвоить состав и функции крови. Здесь же следует хорошо усвоить сущность понятия “гомеостаз”. При изучении состава и функций крови следует обратить особое внимание на значение отдельных форменных элементов, компонентов плазмы крови для обеспечения потребностей организма при выполнении физической работы.

По разделу “Физиология кровообращения”. Приступая к изучению этого раздела, необходимо четко представлять себе строение сердца и кровеносной системы. При изучении вопроса о сердечном цикле следует рассмотреть в деталях его фазовую структуру, обратив внимание на изменение длительности фаз систолы и диастолы при мышечной деятельности. Большое внимание следует уделить вопросам производительности сердца и перераспределения кровотока в покое и при мышечной работе. Наиболее сложными являются вопросы регуляции кровообращения. Для их усвоения необходимо иметь четкое представление о значении регуляции функций в организме, о различных механизмах регуляции (нервно-рефлекторном, гуморальном) и их взаимодействии. Следует хорошо усвоить сущность понятия “рефлексогенные зоны” и их значение для регуляции кровообращения. Особое внимание следует уделить вопросам кровообращения при физической работе.

По разделу “Физиология дыхания”. При изучении данного раздела дисциплины необходимо получить ясное представление о дыхании как совокупности процессов, в результате которых организм потребляет кислород и выделяет углекислый газ. Необходимо подробно рассмотреть вопросы переноса кислорода и углекислого газа. При изучении регуляции дыхания следует составить ясное представление о механизмах поведенческой и гомеостатической регуляции дыхания, представлять структуру и особенности функционирования дыхательного центра. К изучение последней части раздела, рассматривающей дыхание при физической работе, можно приступать лишь хорошо усвоив весь предыдущий материал. Прежде всего следует четко усвоить понятие “кислородный запрос”. Затем следует уяснить за счет каких изменений в работе системы дыхания, и за счет каких механизмов происходит его удовлетворение. Здесь же следует обратить пристальное внимание на важнейшие понятия “ кислородный потолок” и ”кислородный долг”.

По разделу “Физиология пищеварения”. При изучении деятельности различных отделов пищеварительного тракта надо составить себе ясное представление о связи между ними. Уяснить себе, что точное

приспособление работы органов пищеварения к условиям внешней среды и главным образом к составу и количеству принимаемой пищи обеспечивается сложными механизмами нервно-гуморальной регуляции их деятельности. Следует также внимательно рассмотреть вопрос о влиянии мышечной работы на деятельность пищеварительных органов.

По разделу “Обмен веществ и энергии”. В этом разделе следует особое значение уделить значению обмена веществ, являющегося одним из основных условий жизни. Важно также осознать наличие тесной связи между обменов веществ и энергии. Для практической работы специалистов в области ФК и спорта имеют важное значение вопросы определения энерготрат. Необходимо внимательно изучить вопросы , связанные с калорическим эквивалентом кислорода и дыхательным коэффициентом.

По разделу “Физиология выделения”. При изучении этого раздела особое внимание нужно уделить роли выделительных процессов в поддержании постоянства внутренней среды организма. Необходимо также внимательно изучить вопросы регуляции работы почек и потовых желез и влияния на их деятельность мышечной работы.

По разделу “Терморегуляция”. При работе над этим разделом следует иметь в виду, что температуры тела зависит соотношения двух процессов – теплообразования и теплоотдачи. Следует также уяснить, что существуют границы терморегуляция, что при выходе за пределы возможностей системы терморегуляции возникает либо охлаждение организма (гипотермия), либо его перегревание (гипертермия). Особое внимание надо обратить на регуляцию температуры тела при мышечной деятельности и влиянии на эти процессы метеорологических условий.

По разделу “Железы внутренней секреции”. Содержание данного раздела имеет непосредственное отношение к вопросам гуморальной регуляции функций различных систем организма. Поэтому следует составить представление о взаимодействии гуморальных и нервно-рефлекторных механизмов регуляции систем организма. Получив ясное представление об общих закономерностях работы желез внутренней секреции и их значении для организма, можно приступать к изучению деятельности отдельных желез. Следует уяснить характер изменений, происходящих в организме, при гипофункции (сниженной секреции гормонов) и гиперфункции (увеличенной секреции) той или иной железы. Особое внимание нужно уделить вопросу о влиянии желез внутренней секреции на физическую работоспособность человека и на протекание процессов адаптации к напряженным физическим нагрузкам.

Студентам при освоении раздела “Спортивная физиология” следует помнить, что излагаемый материал базируется на основе сведений и понятий, рассмотренных в курсе дисциплины “Физиология человека”. Далее студентам следует усвоить основные понятия по важнейшим разделам дисциплины:

По разделу “Физиологические основы классификации и характеристика спортивных упражнений”. При изучении данного раздела, прежде всего, необходимо составить четкое представление о специфическом влиянии каждого вида физических упражнений на организм человека. Получив ясное представление о принципах классификации спортивных упражнений, следует приступить к их физиологическому анализу. При этом целесообразно придерживаться следующего плана: вначале выяснить, какие требования предъявляет к организму (его отдельным системам) то или иное упражнение, далее следует выяснить, какие из этих требований организм человека способен выдержать. В заключение следует усвоить большой конкретный материал о работе разных систем организма при выполнении соответствующих спортивных упражнений.

По разделу “Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности”. Материал этого раздела отражает физиологические изменения, происходящие в организме с момента подготовки к работе спортивного характера до окончания отдыха после нее. Студентам следует уделить особое внимание на физиологическую характеристику состояний организма: предстартовых состояний, врабатывания, устойчивых состояний, утомления и восстановления. Специального внимания следует уделить характеристике состояний при занятиях избранным видом спорта. Также особое внимание следует уделить физиологическому анализу разминке.

По разделу “Физиологические основы двигательных навыков”. При изучении данного раздела дисциплины необходимо составить представление об условно-рефлекторной природе двигательных навыков, о стереотипном протекании нервных процессов при выполнении навыков. Следует уделить большое внимание фазам формирования двигательных навыков, особенно на примере избранного вида спорта. Большое внимание следует уделить физиологической характеристики педагогических принципов обучения технике спортивных движений.

По разделу “Физиологические механизмы развития физических качеств”. Приступая к изучению этого раздела, необходимо четко представлять себе характеристику двигательных (физических) качеств. При изучении различных двигательных качеств (которые тесно связаны между собой, но рассматриваются изолированно одно от другого) следует придерживать определенного плана, облегчающего анализ и усвоение материала. Вначале целесообразно провести анализ физиологических факторов, от которых зависит проявление двигательного качества. Далее следует усвоить физиологическую характеристику методов развития данных качеств. И, наконец, в заключение следует постараться проанализировать методы развития физических качеств в избранном виде спорта.

По разделу “Физиологические механизмы адаптации организма в процессе спортивной тренировки”. При изучении этой главы курса необходимо приступить к детальному рассмотрению структуры

функциональных резервов организма человека. Особое внимание следует уделять вопросам, связанным с особенностями протекания процессов адаптации человека к большим физическим нагрузкам. Усвоение этого материала требует четкого представления о стадиях процесса адаптации к физическим нагрузкам, формировании системного структурного следа в организме и цене адаптации.

По разделу “Физиологические основы спортивной тренировки”. При изучении данного раздела дисциплины необходимо получить ясное представление о классификации тренировочных нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине. Далее следует усвоить физиологическую характеристику компонентов тренировочных нагрузок. В заключение необходимо разобрать физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки.

По разделу “Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды”. При изучении данного раздела серьезное внимание необходимо уделить влиянию факторов внешней среды (температура и влажность, величина барометрического давления) на уровень спортивной работоспособности. Далее следует представить функциональные изменения в организме, возникающие при длительной тренировке в особых условиях внешней среды.

По разделу “ Физиологические основы оздоровительной тренировки”. При работе над этим разделом следует иметь в виду характеристику образа жизни современного человека. Особое внимание надо обратить на физиологическое обоснование критериев здоровья. Далее следует усвоить механизмы оздоровительного влияния физических упражнений на организм людей разного возраста, влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность.

По разделу “Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов”. В первую очередь при изучении данного раздела необходимо усвоить особенности функциональных изменений у юных спортсменов при выполнении различных физических упражнениях. Следует также внимательно изучить возрастные особенности формирования навыков и развитие двигательных качеств, сроки “сенситивных периодов” в развитии отдельных качеств. В заключение следует рассмотреть физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора в избранном виде спорта.

По разделу “Физиологические основы спортивной тренировки женщин”. При изучении этого раздела особое внимание нужно уделить особенностям женского организма. Обратить внимание на особенности двигательных и вегетативных функций и развития физических качеств у женщин. Необходимо также внимательно изучить вопросы, связанные с влиянием на спортивную работоспособность женщин различных фаз овариально-менструального цикла.

**Методические рекомендации по написанию контрольных работ**

Контрольные работы представляется преподавателю в рукописном виде, объем работы не менее 25 листов. Контрольные работы должны быть оформлены соответственно следующим требованиям:

1. Титульный лист (с указанием названия учебного заведения, факультета, курса, группы и ФИО студента, № зачетной книжки студента, ФИО преподавателя).
2. План (вопросы контрольной работы).
3. Рассматриваемые вопросы.
4. Список использованной литературы.

Номера вопросов для написания контрольной работы по первой части дисциплины “Физиология человека” (Общая физиология) определяются по специальной таблице. В таблице представлены номера вопросов в соответствии с последними цифрами зачетной книжки студентов факультета заочного обучения. Каждый студент отвечает на 10 вопросов.

При написании контрольной работы по разделу «Спортивная физиология» студенты отвечают на 16 вопросов по избранному виду спорта.

Контрольные работы сдаются преподавателю для проверки в начале экзаменационной сессии.

Вопросы для подготовки контрольной работы по разделу «Общая физиология»:

1. Общая характеристика сенсорных систем и их основные свойства.
2. Классификация сенсорных систем, общие закономерности их деятельности.
3. Зрительная сенсорная система и особенности ее функционирования.
4. Рецепторы света в сетчатке. Темновая и световая адаптация. Центральное и периферическое зрение. Поле зрения.
5. Двигательная сенсорная система и ее значение для координации движении и пространственного восприятия внешнего мира.
6. Вестибулярная сенсорная система и особенности ее функционирования.
7. Моторные и вегетативные рефлексы, возникающие при раздражении рецепторов вестибулярного аппарата. Функциональная устойчивость вестибулярной сенсорной системы.
8. Слуховая сенсорная система и особенности её функционирования.
9. Физиологический механизм восприятия звука. Восприятие направления звука.
10. Значение сенсорных систем в спорте.
11. Строение коры больших полушарий головного мозга и её функции.
12. Назвать методы изучения функций коры больших полушарий и подробно рассказать об электроэнцефаллографии.
13. Условные рефлексы. Механизм и условия их образования.
14. Учение И. П. Павлова о I и II сигнальных системах. Особенности условных рефлексов I и II сигнальных систем и взаимодействие между ними.

15. Значение торможения в условнорефлекторной деятельности и его виды (внешнее, запредельное, виды внутреннего торможения).
16. Взаимная индукция возбудительного и тормозного процессов в коре больших полушарий головного мозга. Виды индукции.
17. Типы высшей нервной деятельности и учет их при занятиях спортом.
18. Развитие высшей нервной деятельности у детей и подростков. Учёт особенностей их высшей нервной деятельности при занятиях спортом.
19. Виды условных рефлексов.
20. Понятие о динамическом стереотипе.
21. Состав и функции крови. Количество крови в организме, депо крови. Изменение количества циркулирующей крови при мышечной деятельности.
22. Эритроциты (форма, размер, состав, количество и функции). Изменение количества эритроцитов при мышечной деятельности. Гемолиз и его виды. Скорость оседания эритроцитов (СОЭ). Агглютинация эритроцитов, группы крови и их определение. Значение резус-фактора.
23. Гемоглобин и его функции. Кислородная емкость крови в покое и при мышечной деятельности.
24. Оксигенация крови в покое и при мышечной работе, и при задержке дыхания. Оксигемограмма, ее фазы.
25. Виды лейкоцитов, лейкоцитарная формула, функции лейкоцитов и миогенный лейкоцитоз (фазы миогенного лейкоцитоза).
26. Тромбоциты и их значение. Процесс свертывания крови.
27. Плазма крови. Органические и неорганические вещества плазмы. Белки и минеральные вещества плазмы и их значение.
28. Физико-химические свойства и буферные системы крови, значение поддержания постоянства состава и физико-химических свойств крови.
29. Изменение физико-химических свойств крови при мышечной деятельности. Защитные реакции крови.
30. Общая характеристика возрастных изменений в организме. Возрастная периодизация. Возрастные особенности системы крови.
31. Регуляция функционального состояния сосудов (гуморальная регуляция, рабочая гиперемия).
32. Основные физиологические свойства сердца (автоматия, возбудимость, сократимость, проводимость).
33. Фазы сердечного цикла. Роль клапанов сердца.
34. Показатели кровообращения в покое и при мышечной работе (пульс, систолический объём крови, минутный объём крови). Объёмная и линейная скорости кровотока в различных отделах сосудистой системы и скорость кругооборота крови в покое и при работе.

35. Электрические процессы в сердце. Электрокардиограмма, ее изменения при мышечной деятельности. Механические и звуковые явления при сокращении сердца.
36. Методы исследования сердечно-сосудистой системы человека. Фазовый анализ сердечной деятельности.
37. Артериальное кровяное давление и факторы, его определяющие. Изменение артериального давления при мышечной деятельности.
38. Рефлекторная регуляция деятельности сердца и просвета сосудов.
39. Возрастные особенности становления сердечно-сосудистой системы и ее адаптация к физическим нагрузкам.
40. Роль коры больших полушарий в регуляции деятельности сердца и просвета кровеносных сосудов.
41. Внешнее и внутреннее дыхание. Показатели внешнего дыхания (частота, глубина, легочная вентиляция) в покое и при мышечной деятельности.
42. Механизм вдоха и выдоха. Причины перемещения воздуха при дыхательных движениях.
43. Общая и жизненная емкость легких. Компоненты жизненной емкости легких.
44. Обмен газов между легкими и кровью. Значение парциального давления.
45. Перенос с кровью кислорода. Кривая диссоциации оксигемглобина.
46. Нервная и рефлекторная регуляция дыхания.
47. Роль коры больших полушарий мозга в регуляции дыхания.
48. Кислородный запрос, кислородное потребление и кислородный долг в покое и при мышечной работе.
49. Перенос кровью углекислого газа.
50. Возрастные особенности системы дыхания и ее адаптация к физическим нагрузкам.
51. Обмен веществ, как основное свойство живой материи. Ферменты - биологические катализаторы обмена веществ.
52. Белки и их значение для организма. Суточная потребность в белках у спортсменов.
53. Биологическая ценность белков. Понятие об азотистом равновесии.
54. Углеводы, их значение при мышечной деятельности и суточная потребность для спортсменов.
55. Жиры и их значение для организма. Суточная потребность для спортсменов.
56. Значение воды и солей для организма, суточная потребность в воде.
57. Витамины, их роль в жизнедеятельности организма.
58. Понятие об основном обмене и факторах, влияющих на его уровень.
59. Методы определения расхода энергии и использование в спорте. Расход энергии при различных видах мышечной деятельности.
60. Возрастные изменения обмена веществ и энергии в покое и при работе.
61. Значение работ И. П. Павлова в области пищеварения. Пищеварение в ротовой полости. Механизм выделения слюны.

62. Пищеварение в желудке. Желудочный сок и его ферменты. Сложно-рефлекторная, желудочная и кишечная фазы выделения желудочного сока, его ферменты.
63. Пищеварение в 12-перстной кишке. Поджелудочная железа и ее роль в пищеварительном процессе. Механизм выделения поджелудочного сока, его ферменты.
64. Функции печени. Роль печени в пищеварении.
65. Пищеварение в тонких кишках. Кишечный сок и его ферменты. Механизм деятельности желез тонкого кишечника.
66. Двигательная деятельность желудка. Длительность пребывания пищевых масс в желудке. Механизм их эвакуации в 12-перстную кишку.
67. Желчь и ее значение для пищеварения. Образование и выделение желчи.
68. Процессы всасывания в разных отделах пищеварительного тракта.
69. Влияние мышечной деятельности на пищеварительные процессы.
70. Основные органы выделения и их функции.
71. Механизм мочеобразования.
72. Потовые железы и их функции. Состав пота.
73. Деятельность почек и потовых желез при мышечной работе.
74. Значение терморегуляции в организме человека. Теплообразование и механизм теплоотдачи.
75. Температура тела человека и ее суточные колебания. Особенности теплообмена при мышечной работе. Закаливание.
76. Гормоны мозгового и коркового слоев. Надпочечники и их функции. Общий адаптационный синдром.
77. Внутрисекреторная функция поджелудочной железы. Значение инсулина в углеводном обмене.
78. Гипофиз, его гормоны и их значение.
79. Роль гормонов в адаптации организма к мышечной деятельности.
80. Учение А. А.Ухтомского о доминанте. Основные черты доминанты.
81. Рефлекс как основной акт нервной деятельности. Основные принципы рефлекторной теории. Рефлекторная дуга и ее звенья. Понятие о рефлекторном кольце.
82. Виды рефлексов.
83. Свойства нервных центров (особенности проведения возбуждения через нервные центры).
84. Торможение в центральной нервной системе (Опыт И.М. Сеченова). Возрастное, пресинаптическое, постсинаптическое торможение.
85. Функции спинного мозга и его рефлекторные центры Функции промежуточного мозга.
86. Функции продолговатого мозга. Шейные и лабиринтные рефлексы.
87. Роль красных ядер среднего мозга в регуляции мышечного тонуса.
88. Функции мозжечка. Роль мозжечка в регуляции мышечного тонуса.
89. Функции симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Влияние симпатической иннервации на

работоспособность скелетных мышц (феномен Орбели-Геницинекого).

90. Свойства нервного волокна.
91. Электрические явления в мышцах (мембранный потенциал и потенциал действия). Методы исследования потенциала действия в спорте (электромиография).
92. Проведение возбуждения через синапс, ионная теория возбуждения.
93. Изменение возбудимости ткани при прохождении волны возбуждения.
94. Законы раздражения (силы, длительности, градиента). Понятие о реобазе и хронаксии.
95. Оптимум и пессимум силы частоты раздражения. Парабиоз и его стадии.
96. Лабильность ткани. Изменение лабильности по ходу деятельности ткани и ее значение для конечного рабочего результата (явление усвоения ритма).
97. Механизм и энергетика мышечного сокращения мышц.
98. Одиночное и тетаническое сокращение мышц. Виды тетануса.
99. Работа мышц и ее механическая эффективность (закон средних нагрузок и оптимальных скоростей).
100. Максимальная, абсолютная и относительная сила мышц.

| Предпоследняя цифра зачетной книжки | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Последняя цифра | 0 | 10,20,30,40 50,60,70,80 90,100 | 8,18,28,38 48,58,68,78, 88,98 | 9,19,29,39, 59,69,79,89, 49,99 | 2,12,22,32, 42,52,62,72, 82,92 | 7,17,27.37, 47,57,07,87 77,97 |
| | 1 | 1,15,21,39 42,52,69,78 83,98 | 9, 14, 24, 31 40,60,67,73 82,96 | 10,18,30,35 41,52,68,74, 83,97 | 3,14,28,31 51,43.63,74 85,95 | 8,20,24,31 43,55,68,72 87,94 |
| | 2 | 2,18,22,38, 41,53,68,79 84,99 | 10,16,20,34 41,52,66,75 83,97 | 1,19,30,31 48,52,65,73 84,99 | 4,15,29,32 40,51,63,76 87,98 | 9,19,21,35 47,56,63,80 84,92 |
| | 3 | 3,15.24,37 44,51,67.74 85,100 | 1,16,24,36 44,53,60,75 87,98 | 2,16,25,34 42,51,66,75 87,93 | 5,15,27,38 49,54,63.72 87,100 | 10,11,25,34 43,52,66,75 84,99 |
| | 4 | 4,17,23,36 43,50,65,75 86,98 | 2,15,25,33 41,54,66,77 84,99 | 3,14,30,37 50,53,66,78 82,97 | 6,17,28,39 41,52,63,74 85, 96 | 1,14,23,35 44,52,66,77 90,100 |
| | 5 | 5,18,26,34 46,54,66,77 89,91 | 3,12,23,38 50,53,61,72 81,100 | 4,19,24,31 44,60,65,72 83,96 | 7,18,29,31 42,53,64,75 90,99 | 2,17,26,31 42,53,64,71 85,98 |
| | 6 | 5,20,25,34 40,58,64,76, 88,93 | 4,20.30,35 44,52,61,73 87,99 | 5,14,26,40 41,52,63,77 84,96 | 8,11,22,33 44,55,66,77 88,99 | 3,20,21,40 42,51,64,75 80,96 |
| | 7 | 7,13,28,33 49:56,63,71 82,94 | 5.13.30.31 42,53,70,71 84,96 | 6,19,23,34 4o,51,62,72 85,94 | 9,18.20,31 42,53,64,75 86,97 | 4,11.30.32 44,53,63,75 90,97 |
| | 8 | 8. 13.29. 32 47,59,65,72, 81,95 | 6,14,25.40 41,54,63.75 . 82,100 | 7,12.27.32 41,60,62,74 81,93 | 9,10,28,37 46,55,64,73 82,91 | 5,12,21.34 42,60,53,76 87,93 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 | 9,14,30,31,48, 57,61,73 87,96 | 7,11,25,35,42 51,70,73 84,98 | 8,12,30,33, 48,51,64,76, 89 97 | 5, 12, 23. 34 40,56,67,72 88 99 | 6,12,25,31 42,53,64.77 89,100 |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Последняя цифра | 0 | 1,11,21,31 41,51,61,71 81,91 | 6,16,26,36 46,56,66,76 86,96 | 5,15,25,35 45,55,65,75 85,95 | 4,14,24,34 44,54,64,74 84,94 | 3,13,23,33 43,53,63,73 83,93 |
| | 1 | 10,12,29,32, 50,53,69,73, 84,99 | 7, 14, 21, 32, 44, 53, 61, 77, 90, 95 | 6, 12, 24, 32, 45, 57, 61, 73, 88, 100 | 5, 14, 27, 38, 43, 51, 62, 78, 86, 97 | 4, 16, 23, 31, 42, 53, 64, 75, 86, 97 |
| | 2 | 9, 13, 28, 40, 49, 54, 68, 74, 82, 95 | 8, 19, 22, 33, 45, 54, 62, 80, 81, 97 | 7, 19, 22, 34, 41, 55, 67, 74, 86, 98 | 6, 11, 28,37, 42,53,66,78,89, 100 | 5,18,21,32,43, 54,61,78,87, 100 |
| | 3 | 8,14,27,34,48, 55,66,72,87, 100 | 9,20,24,37,43, 52,64,79,88, 100 | 8,17,21,36,41, 60,64,73,85,99 | 7,20,22,34,49, 58,66,71,84,95 | 6,15,26,37,42, 54,68,71,83, 99 |
| | 4 | 7,15,26,34,47, 56,67,75,88,93 | 10,14,21,36, 42,55,63,80, 82,99 | 9,14,23,35,44, 57,66,72,81,100 | 8,13,25,33,44, 56,61,77,89,91 | 7,11,24,38,50, 52,61,73,89, 100 |
| | 5 | 6,16,25,36,46, 57,65,77,89, 100 | 1,17,24,35,41, 53,70,76,84, 100 | 10,19,27,34,43, 52,66,80,89,91 | 9,13,21,32,44, 57,77,63,85,96 | 8,12,22,40,47, 51,63,74,85, 96 |
| | 6 | 5,17,26,37,45, 58,64,78,83,92 | 2,18,22,33,44, 55,61,80,87,99 | 1,20,24,37,42, 57,61,77,83,95 | 10,17,23,35,44, 54,68,71,89,97 | 9,12,26,37,42, 58,64,75,81, 93 |
| | 7 | 4,18,27,38,44, 59,63,79,81,96 | 3,11,23,37,46, 51,62,75,90,94 | 2,13,31,23,44, 56,62,77,84,97 | 3,11,28,33,44, 56,61,72,87,100 | 10,13,23,37, 48,56,64,77, 81,95 |
| | 8 | 3,19,28,39,43, 60,62,74,88,95 | 4,14,28,31,42, 53,61,75,86,92 | 3,14,25,36,44, 52,63,73,88,100 | 2,19,22,31,42, 56,67,78,81,93 | 1,14,27,36,43, 58,62,74,82, 100 |
| | 9 | 1,20,28,33,45, 52,69,72,84,97 | 5,11,25,37,43, 56,62,74,88, 100 | 4,15,21,33,45, 52,70,77,86,99 | 1,13,27,32,41, 60,64,75,86,98 | 2,11,24,35,46, 57,64,72,88, 93 |

Вопросы для подготовки контрольной работы по разделу «Спортивная физиология»:

1. Избранный вид спорта (ИВС) и его место в классификации физических упражнений.
2. Функциональное состояние ЦНС и сенсорных систем в ИВС.
3. Система крови в ИВС.
4. Система кровообращения в ИВС.
5. Система внешнего дыхания в ИВС.
6. Кислородный запрос и энергетическое обеспечение в ИВС.
7. Соотношения аэробных и анаэробных процессов в ИВС.
8. Особенности выделения и температура тела в ИВС.
9. Особенности врабатываемости в ИВС.
10. Физиологические особенности разминки в I4ВС.
11. Особенности утомления в ИВС.
12. Особенности восстановления в ИВС.
13. Развитие ведущего двигательного качества в ИВС.
14. Факторы повышения работоспособности в ИВС.
15. Физиологические особенности занятий с юными спортсменами в ИВС.
16. Особенности тренировочной работы с женщинами в ИВС.

Критерии оценки контрольной работы

**«Зачтено»** выставляется студенту, если контрольная работа выполнена в полном объеме, без ошибок или с наличием незначительных.

**«Не зачтено»** выставляется студенту, если контрольная работа не выполнена в полном объеме и допущены значительные ошибки.

Рекомендуемая литература:

1. Балезина, О. П. Физиология: биопотенциалы и электрическая активность клеток: учебное пособие для вузов / О. П. Балезина, А. Е. Гайдуков, И. Ю. Сергеев. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 165 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04264-1. — URL :https://urait.ru/bcode/491859
2. Богданов, А. В. Физиология центральной нервной системы и основы адаптивных форм поведения : учебник для вузов / А. В. Богданов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 351 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11381-5. — URL :https://urait.ru/bcode/495760
3. Брук, Т.М. Общая физиология: учебное пособие / Т.М. Брук, З.Н. Прокопюк, Т.В. Балабохина – Смоленск: изд. «Смоленская городская типография», 2010. – 335 с.
4. Брук, Т.М. Физиология человека: учебник / Т.М. Брук, А.А. Николаев,

З.Н. Прокопюк. – Смоленск: изд. «Принт-Экспресс», 2013. – 522 с.

5. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11443-0. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/494027
6. Интегральные системы организма: учебное пособие в вопросах и ответах / Под ред. Т.М. Брук, В.А. Правдивцев. – Смоленск: изд. ФГБОУ ВО «СГАФКСТ», 2019. – 370 с.
7. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/490267
8. Ковалева, А. В. Нейрофизиология, физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 365 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00350-5. — URL :https://urait.ru/bcode/489228
9. Ковалева, А. В. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01206-4. — URL :https://urait.ru/bcode/491287
10. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для вузов / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. —Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/489156
11. Мишин, А. С. Нормальная физиология: полный курс к экзамену : учебное пособие : / А. С. Мишин; Научная книга. – 2-е изд. – Саратов : Научная книга, 2020. – 351 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=578512
12. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс]: учебник / Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков .— 10-е изд., испр. и доп. — М.: Спорт, 2022 .— 625 с.: ил. — ISBN 978-5-907225-83-1 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/784821
13. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / Е.Б. Сологуб; А.С. Солодков .— 9-е изд. — Москва : Спорт, 2020 .— 624 с.: ил. — ISBN 978-5-907225-17-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641356

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Лаборатория кафедры №№ 403-404 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Количество посадочных мест: для студентов – 10; для преподавателя – 1.<br>Перечень технических средств обучения:<br>1. Лазерные терапевтические комплексы Калужского медико-технического лазерного центра «Узор 3К», «Узор 3КС»<br>2. Велоэргометрическое тестирование с использованием велоэргометра «MONARK» В частности, механический велоэргометр «Ergomedic 894EPeak» фирмы «MonarkExerciseAB».<br>3. Скрининговая оценка функционального состояния организма с использованием АПК «Динамика-100»<br>4. Стационарный прибор «MetaLyzer 3B-R2», производства компании «CORTEXBiophysikGmbH» и программного приложения «MetaSoft 3»<br>5. Аппаратно-программный комплекс для топографического картирования электрической активности мозга «НЕЙРО-КМ»<br>6. Диагностическая система, электрокардиограф SchillerCardiovitCS-200 с принадлежностями;<br>персональный компьютер ПК iRuHome 510 Corei5, МФУ лазерный Samsung ScX-3405/XEV (принтер/сканер/копир), 2 ноутбука Samsung 300E5A<br>7. Вариабельность сердечного ритма «Варикард 2.52», РОМЕНА г. Москва, программное обеспечение ISCIM.<br>8. Оценка уровня перфузии кровотока | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 63393854, продукт Microsoft Windows Professional 8.1 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Sl 8.1 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine, Прикладное ПО, пакет офисных приложений Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 63393854, продукт Microsoft Office 2013 Russian Academic OPEN 1 License No Level. Антивирусное программное обеспечение – Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | и лимфы, механизмов регуляции кровотока, уровня потребления кислорода в митохондриях клетки по концентрации коферментов НАДН и ФАД (ЛАЗМА г. Москва). | номера лицензий: 13C8-180912-095410-983-1101 (12.09.2018); 2304-170922-065924-300-631 (22.09.2017); 1E40-160907-064819-810-433 (07.09.2016) 1B08-150918-015252 (18.09.2015) 1B08-150918-015252 (22.09.2014) |
| 2. | Методический кабинет № 401 – специализированный кабинет для самостоятельной работы | Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 6; для преподавателя – 1. | -//- |
| 3. | Аудитория № 420 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная одноэлементная 300*130см. Перечень технических средств обучения: Программно-аппаратный образовательный комплекс Тип 4, в составе: интерактивная панель EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPS i5-10300H/DDR4-8GB/SSD-256GB в комплекте с программным обеспечением (ПО). | -//- |
| 4. | Аудитория № 422 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная одноэлементная 300*130 см. Перечень технических средств обучения: Программно-аппаратный образовательный комплекс Тип 4, в составе: интерактивная панель EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPS i5-10300H/DDR4-8GB/SSD-256GB в | -//- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | комплекте с программным обеспечением (ПО). | |
| 5. | Аудитория № 425 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 40; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная одноэлементная 300*130см.<br>Перечень технических средств обучения: Программно-аппаратный образовательный комплекс Тип 3, в составе: интерактивная панель EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPSi7-10850H/DDR4-16GB/SSD-512GB/4K60Hz в комплекте с программным обеспечением (ПО). | -//- |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | | система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

СОГЛАСОВАНО
ответственная за ОПОП
к.п.н., доцент  Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01«Физическая культура»

*Направленность (профиль) программы:*
*«Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 1,2,3
Семестр – 1, 2, 3, 4, 5, 6
Контрольная работа 5 сем.
Итоговая форма контроля: зачет 3 сем.
экзамен 6 сем.

Рабочую программу разработали:
Антипенкова И.В., к.п.н., доцент
Тарасова Э.П., к.п.н., доцент
Буслаева Ю.А., ст.преподаватель

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта . 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 6
5. Содержание дисциплины ..... 7
5.1. Количество часов по темам занятий ..... 7
5.2.Содержание дисциплины по видам занятий ..... 8
6. Самостоятельная работа студентов ..... 21
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 24
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 24
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 29
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 29
7.2.2 Тестовые задания ..... 29
7.2.3. Примерная тематика контрольных работ ..... 33
7.2.4. Вопросы к зачету и экзамену ..... 34
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 37
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля) ..... 39
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 39
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 40

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность следующих компетенций:

- универсальные: УК-7;
- общепрофессиональные: ОПК-1, ОПК-3; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-9; ОПК-14; ОПК-15;
- профессиональные: ПК-1; ПК-2; ПК-6.

| Результаты обучения по дисциплине | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать**: | | |
| Принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия | 05.005 D/01.5<br>05.005 D/04.5<br>05.005 F/03.6 | УК-7;<br>ОПК-6;<br>ПК-2 |
| Формы, виды и средства физической культуры и спорта для развития физической активности, поддержания активного долголетия населения | 05.005 D/01.5 | УК-7;<br>ОПК-3, ОПК-15;<br>ПК-1 |
| Типовые методики организации мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения | 05.005 D/01.5<br>05.005 F/03.6 | УК-7;<br>ОПК-1 |
| Методика оздоровительной тренировки | 05.005 D/04.5 | УК-7; |
| Физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека | 05.005 F/02.6 | ОПК-7;<br>ОПК-15 |
| Способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением | 05.005 F/02.6 | УК-7;<br>ОПК-3, ОПК-15;<br>ПК-1 |
| Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств | 05.005 F/03.6 | ОПК-7;<br>ОПК-15 |
| **Уметь**: | | |
| Информировать население о рисках, связанных с недостатком движения, физической активности | 05.005 D/01.5 | УК-7;<br>ОПК-1, ОПК-3, ОПК-6, ОПК-14;<br>ПК-1, ПК-6 |
| Формировать у населения навыки здорового образа жизни, неприятие вредных привычек | 05.005 D/01.5 | ОПК-9 |
| Оценивать интересы, физическое состояние и развитие, физическую подготовленность населения, выявлять наличие противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам | 05.005 D/04.5 | ОПК-15 |
| Давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий и корректировке техники выполнения двигательных действий | 05.005 D/04.5 | УК-7;<br>ОПК-1, ОПК-3, ОПК-6, ОПК-14;<br>ПК-1, ПК-6 |
| Разъяснять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений, дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки | 05.005 D/04.5 | ОПК-9 |
| Обучать методам восстановления после | 05.005 D/04.5 | УК-7; |

| | | |
|---|---|---|
| продолжительных физических нагрузок | | ОПК-1, ОПК-3 |
| Использовать типовые методики разработки программ физической подготовки и физического развития населения | 05.005 F/03.6 | УК-7;<br>ОПК-1, ОПК-3, ОПК-6, ОПК-14;<br>ПК-1, ПК-6 |
| Составлять и реализовывать программы физической подготовки и физического развития населения | 05.005 F/03.6 | УК-7;<br>ОПК-1, ОПК-3, ОПК-6, ОПК-14;<br>ПК-1, ПК-6 |
| Планировать формы физкультурных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях продления физической активности, поддержания активного долголетия населения | 05.005 F/03.6 | УК-7;<br>ОПК-1, ОПК-3, ОПК-6, ОПК-14;<br>ПК-1, ПК-6 |
| **Владеть**: | | |
| Организация и проведение мероприятий по физическому воспитанию населения | 05.005 D/01.5 | ОПК-1;<br>ПК-1, ПК-6 |
| Контроль выполнения программы мероприятия по физическому воспитанию населения | 05.005 D/01.5 | ОПК-1;<br>ПК-1, ПК-6 |
| Подбор рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, показаний и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам | 05.005 D/04.5 | ОПК-1;<br>ПК-1, ПК-6 |
| Разъяснение населению вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности | 05.005 D/04.5 | ОПК-1;<br>ПК-1, ПК-6 |
| Разъяснение населению причин и рисков возникновения острых и хронических травм при занятиях физической культурой, обучение методам их предотвращения | 05.005 D/04.5 | ОПК-1;<br>ПК-1, ПК-6 |
| Проведение с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга | 05.005 D/04.5<br>05.005 F/02.6 | ОПК-1;<br>ПК-1, ПК-6,<br>ОПК-7, ОПК-15 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы (Б1.О.24.).

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1, 2 и 3 курсах по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет (3 семестр) и экзамен (6 семестр), а также контрольная работа (5 семестр).

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: анатомия, биология, биомеханика, физическая культура.

Задачи учебной дисциплины «Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности» – сформировать у студентов осознанную и значимую мотивацию деятельности инструктора-методиста по физическому воспитанию, расширить диапазон компетенций, необходимых для предстоящей профессионально-педагогической и физкультурно-оздоровительной деятельности.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | ***24*** | | | | | | |
| Лекции | | | | | | | | |
| Семинары | | - | - | - | - | - | - | - |
| Практические занятия | | 24 | 2 | 4 | 2 | 6 | 6 | 4 |
| Промежуточная аттестация зачет/экзамен | | 4/9 | | | 4 | | | 9 |
| ***Самостоятельная работа*** | | ***431*** | ***106*** | ***104*** | ***66*** | ***102*** | ***30*** | ***23*** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **468** | 108 | 108 | 72 | 108 | 36 | 36 |
| | **ЗЕ** | **13** | | | | | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по темам занятий

**1 курс:**

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Аттестация | Лекции | Семинары | Практ. занят. | Самост работа |
| **Раздел 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры** | | | | | | |
| 1.1. Виды оздоровительной физической культуры. Задачи и формы ОФК. | 108 | - | - | - | 2 | 106 |
| **Раздел 2. Здоровье и здоровый образ жизни** | | | | | | |
| 2.1. Сущность и понятие здоровья. Оздоровительная тренировка как основной компонент здорового образа жизни. | 54 | - | - | - | 2 | 52 |
| **Раздел 3. Оздоровительные программы аэробной направленности** | | | | | | |
| 3.1. Классическая и степ-аэробика. Организационно-методическое обеспечение аэробикой | 54 | - | - | - | 2 | 52 |
| **Итого:** | **216** | **-** | **-** | **-** | **6** | **210** |

**2 курс:**

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Аттестация | Лекции | Семинары | Практ. занят. | Самост. работа |
| **Раздел 1. Направления оздоровительной аэробики** | | | | | | |
| 1.1. Фитбол-аэробика. | 35 | - | - | - | 2 | 33 |
| 1.2. Аквааэробика | 35 | | - | - | 2 | 33 |
| 1.3. Силовая аэробика. | 36 | | - | - | 2 | 34 |
| **Раздел 2. Физкультурно-оздоровительные занятия, организованные с применением циклических видов спорта** | | | | | | |
| 2.1. Оздоровительная ходьба и бег. Оздоровительное плавание. | 36 | - | - | - | 2 | 34 |
| 2.2. Скандинавская ходьба. Ходьба на лыжах. | 36 | - | - | - | 2 | 34 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Зачет** | 4 | 4 | | | | |
| **Итого:** | **180** | **4** | **-** | **-** | **8** | **168** |

**3 курс:**

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Аттес-тация | Лек-ции | Семи-нары | Практ занят. | Самост работа |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительные занятия, организованные с применением ациклических (игровых) видов спорта** | | | | | | |
| 1.1. Применение средств игровых видов спорта в оздоровительной рекреации (футбол, волейбол, баскетбол). | 12 | - | - | - | 2 | 10 |
| 1.2. Традиционные игровые виды спорта (лапта, городки). | 12 | - | - | - | 2 | 10 |
| **Раздел 2. Контроль и обеспечение безопасности при занятиях ОФК** | | | | | | |
| 2.1. Причины и профилактика травматизма на занятиях ОФК. | 12 | - | - | - | 2 | 10 |
| 2.2. Оценка состояния занимающихся, контроль и самоконтроль на занятиях ОФК. | 14 | - | - | - | 2 | 12 |
| 2.3. Применение средств восстановления в ходе оздоровительно-тренировочного процесса. | 13 | - | - | - | 2 | 11 |
| **Экзамен** | 9 | 9 | - | - | - | - |
| **Итого:** | **149** | **9** | **-** | **-** | **10** | **53** |
| | | | | | | |
| **Всего:** | **432** | **13** | **28** | **-** | **-** | **391** |

### 5.2.Содержание дисциплины по видам занятий

**П е р в ы й  к у р с :**

## Раздел 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Практическое 1.1: Виды оздоровительной физической культуры. Задачи и формы ОФК – 2 часа.**

Оздоровительная физическая культура: цель, задачи и содержание. Виды и формы оздоровительной физической культуры.

***Литература:***

1. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340.

2. Мельников, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / В.С. Мельников. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 109 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/213113

3. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.; ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003 – С. 7-14.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-6.

## Раздел 2. ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Практическое 2.1.: Сущность и понятие здоровья. Оздоровительная тренировка как основной компонент здорового образа жизни – 2 часа.**

Понятие оздоровительной тренировки. Основные принципы оздоровительной тренировки. Средства оздоровительной тренировки: общие и специфические средства.

Сущность понятия «здоровье». Критерии состояния здоровья, которые отражают закономерности и особенности процессов роста и развития на отдельных этапах онтогенеза. Основные компоненты здорового образа жизни. Основные компоненты оздоровительной тренировки (тип нагрузки, величина нагрузки, продолжительность и интенсивность, и продолжительность интервалов отдыха).

***Литература:***

1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702

2. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340.

3. Мельников, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / В.С. Мельников. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 109 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/213113

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-6, ПК-2.

## Раздел 3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**Практическое 3.1: Классическая и степ-аэробика. Организационно-методическое обеспечение занятий аэробикой – 2 часа.**

Классическая и степ-аэробика как методика оздоровительного фитнеса. Основные задачи классической и степ-аэробики. Базовые шаги в классической и степ-аэробике. Классификация упражнений, применяемых в классической и степ-аэробике. Способы оценки интенсивности на занятиях классической и степ-аэробикой. Оборудование и инвентарь гимнастического зала: коврики для партерной части занятия, бодибары, фитболы, гантели, скакалки, мячи, эспандеры, степ-платформы, босу и пр. Оборудование и инвентарь тренажерного зала: беговые дорожки (тредмилы), велотренажеры, кросс-тренажеры, гребные тренажеры, степ-тренажеры, стретчинг-машины и др. Зеркальная стена. Правила эксплуатации залов для фитнеса. Нормативы площади для фитнес-залов. Температурный режим, освещенность, вентиляция, требования к покрытиям и уборке.

***Литература:***

1. Булкова, Т.М. Теоретико-методологические основы оздоровительной аэробики: учеб. пособие / Т.М. Булкова, Ю.П. Галкин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 136 с.

2. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб.-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимов, Ю.А. Ильюхина; ФГБОУ ВПО "СГАФКСТ". – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

3. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. Общие методические принципы тренировки: в 2 ч [Электронный ресурс]: учебное

пособие /Т.Г. Ефремова, Т.А. Степанова — Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022 .— Ч.1.– 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/806922

4. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 2. Методика реализации основных задач тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022. – 154 с.: ил. – ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2) . – ISBN 978-5-9275-4115-7. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/829441

5. Медведева, Е.Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Стрелецкая, О.В. Муштукова, Е.Н. Медведева. – Великие Луки: Великолукская ГАФКСТ, 2008. – 49 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/243502

6. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 149 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230552

7. Прописнова, Е.П. Основы музыкально-двигательного воспитания в процессе подготовки бакалавра физической культуры [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова.– Волгоград: ВГАФК, 2010. – 96 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229019

8. Просветова, О.В. Базовая аэробика в групповых программах [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 117 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228997

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ОПК-1, ОПК-3, ПК-1.

**В т о р о й  к у р с :**

## Раздел 1. НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

**Практическое 1.1.: Фитбол-аэробика – 2 часа.**

Определение фитбол-аэробики и история ее возникновения. Виды фитболов. Подбор фитбола. Особенности организации и структуры занятия. Классификация средств фитбол-аэробики. Соблюдение правил гигиены и безопасности на занятиях фитбол-аэробикой. Показания и противопоказания применения фитболов на занятиях фитнесом.

***Литература:***

1. Булкова, Т.М. Теоретико-методологические основы оздоровительной аэробики: учеб. пособие / Т.М. Булкова, Ю.П. Галкин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 136 с.

2. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. Общие методические принципы тренировки: в 2 ч [Электронный ресурс]:

учебное пособие /Т.Г. Ефремова, Т.А. Степанова — Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022 .— Ч.1.– 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/806922

3. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 2. Методика реализации основных задач тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022. – 154 с.: ил. – ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2) . – ISBN 978-5-9275-4115-7. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/829441

4. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с. – ISBN 978-5-9746-0089-0. – Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/286735

5. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 149 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230552

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-15, ПК-1.

**Практическое 1.2.: «Аквааэробика» – 2 часа.**

История возникновения аквааэробики, показания и противопоказания для начала занятий. Упражнения в мелкой воде, описания и рекомендации. Упражнения на глубокой воде, описание и рекомендации. Виды хореографии на занятиях аквааэробикой: блоковая, расширенная, линейная. Классификация оборудования. Особенности музыкального сопровождения занятий по аквааэробике.

***Литература:***

1. Булкова, Т.М. Теоретико-методологические основы оздоровительной аэробики: учеб. пособие / Т.М. Булкова, Ю.П. Галкин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 136 с.

2. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. Общие методические принципы тренировки: в 2 ч [Электронный ресурс]: учебное пособие /Т.Г. Ефремова, Т.А. Степанова — Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022 .— Ч.1.– 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/806922

3. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 2. Методика реализации основных задач тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022. – 154 с.: ил. – ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2) . – ISBN 978-5-9275-4115-7. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/829441

4. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с. – ISBN 978-5-9746-0089-0. – Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/286735

5. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]:

учеб. пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 149 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230552

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-15, ПК-1.

**Практическое 1.3.: Силовая аэробика – 2 часа.**

Сила, силовые способности, методы развития силовых способностей, факторы, влияющие на их проявление. Классификация используемого оборудования. Классификация средств силовой аэробики. Классификация групповых силовых программ. Структура и содержание занятия по силовой аэробике.

***Литература:***

1. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб.-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.
2. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. Общие методические принципы тренировки: в 2 ч [Электронный ресурс]: учебное пособие /Т.Г. Ефремова, Т.А. Степанова — Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022 .— Ч.1.– 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/806922
3. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 2. Методика реализации основных задач тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022. – 154 с.: ил. – ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2) . – ISBN 978-5-9275-4115-7. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/829441
4. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес = Functional Fitness: einfach, effektiv, zeitsparend [Электрон. ресурс]: просто, эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов / О. Йеневайн, Б. Кафка. – М.: Спорт, 2016. – 177 с.: ил. – Пер. с нем. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/568344
5. Козлов, А.В. Силовой фитнес: элективный курс по физической культуре: [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, А. А. Бударников, Е. А. Спиридонов, А. Л. Волобуев; под науч. ред. Н. В. Анненкова, А. В. Козлова. – Москва: Дело, 2024. – 172 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718777
6. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики [Электрон. ресурс]: учеб. пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 149 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/230552
7. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электрон. ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.А. Зеликова, Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 86 с. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/229036/info

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-15, ПК-1.

## Раздел 2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ОРГАНИЗОВАННЫЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

**Практическое 2.1.: Оздоровительная ходьба и бег. Оздоровительное плавание – 2 часа.**

Характеристика оздоровительной ходьбы и бега. Влияние занятий оздоровительной ходьбой и бегом на организм занимающихся. Условия достижения оздоровительного эффекта при занятиях бегом и ходьбой. Особенности занятий оздоровительной ходьбой и бегом с лицами разного возраста и состояния здоровья. Средства и методы, применяемые в занятиях оздоровительным бегом. Расчет оптимальной зоны ЧСС при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом.

Характеристика плавания. Цели и задачи плавания. Методика проведения занятий оздоровительным плаванием. Влияние занятий оздоровительным плаванием на организм занимающихся. Условия достижения оздоровительного эффекта плаванием. Особенности занятий оздоровительным плаванием с лицами разного пола, возраста и состояния здоровья. Средства и методы, применяемые в занятиях оздоровительным плаванием.

***Литература:***

1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702

2. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340

3. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с. – ISBN 978-5-9746-0089-0. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286735

4. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd /280175

5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.; ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

6. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003. – 528 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-3, ОПК-6, ПК-1.

**Практическое 2.2.: Скандинавская ходьба. Ходьба на лыжах.– 2 часа.**

История возникновения скандинавской ходьбы. Отличительные особенности скандинавской ходьбы. Характеристика оборудования, необходимого для занятий скандинавской ходьбой. Техника выполнения базовых упражнений скандинавской ходьбы. Структура и содержание занятий по скандинавской ходьбе.

Характеристика ходьбы на лыжах. Цели и задачи ходьбы на лыжах. Методика проведения занятий оздоровительными прогулками на лыжах. Влияние занятий оздоровительными прогулками на лыжах на организм занимающихся. Особенности занятий оздоровительной ходьбой на лыжах с лицами разного пола, возраста и состояния здоровья. Средства и методы, применяемые в занятиях оздоровительными лыжами.

***Литература:***

1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702

2. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340

3. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с. – ISBN 978-5-9746-0089-0. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286735

4. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd /280175

5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В.

Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

6. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003. – 528 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-3, ОПК 6, ПК-1.

**Т р е т и й  к у р с :**

## Раздел 1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ОРГАНИЗОВАННЫЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ АЦИКЛИЧЕСКИХ (ИГРОВЫХ) ВИДОВ СПОРТА

**Практическое 1.1.: Применение средств игровых видов спорта в оздоровительной рекреации (футбол, волейбол, баскетбол) – 2 часа.**

История возникновения и развития футбола, баскетбола и волейбола. Применение средств футбола в рекреационной деятельности. Применение средств волейбола в рекреационной деятельности. Использование средств баскетбола для организации рекреационной деятельности. Оздоровительное влияние средств игровых видов спорта на организм занимающихся.

***Литература:***

1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702

2. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340

3. Мельников, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / В.С. Мельников. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 109 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/213113

4. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280175

5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

6. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003. – 528 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-3, ОПК-14, ПК-1, ПК-6.

**Практическое 1.2.: Традиционные игровые виды спорта (лапта, городки) – 2 часа.**

История возникновения традиционных игр (лапта, городки). Особенности использования традиционных игр для организации оздоровительно-рекреативной физической культуры. Характеристика площадок для игр. Основные фигуры в игре «городки». Технические правила проведения соревнований по традиционным играм.

***Литература:***

1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702

2. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340

3. Мельников, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / В.С. Мельников. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 109 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/213113

4. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280175

5. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов фак. физ. культуры пед. институтов по специальности 0303 "Физическая культура" / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

6. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

7. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003. – 528 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-3, ОПК-14, ПК-1, ПК-6.

## Раздел 2. КОНТРОЛЬ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОФК

**Практическое 2.1.: Причины и профилактика травматизма на занятиях ОФК – 2 часа.**

Основные причины травматизма на занятиях фитнесом и аэробикой. Предупреждение травматизма. Рекомендации по оказанию первой доврачебной помощи при ссадинах и ушибах, кровотечениях, вывихах, растяжениях, переломах, потере сознания, тепловой перегрузке. Особенности проведения занятий с людьми, страдающими диабетом, астмой, ожирением, гипертонией.

***Литература:***

1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702

2. Горская, И. Ю. Медико-биологическое сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий с населением разных возрастных групп [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И. Ю. Горская, Е. С. Асеева, Е. В. Гинжул. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2023. – 48 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=722481

3. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340

4. Мельников, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / В.С. Мельников. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 109 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/213113

5. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280175

6. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов фак. физ. культуры пед. институтов по специальности 0303 "Физическая культура" / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

7. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

8. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003. – 528 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ОПК-9, ОПК-15.

**Практическое 2.2.: Оценка состояния занимающихся, контроль и самоконтроль на занятиях ОФК – 2 часа.**

Способы оценки состояния занимающихся в процессе оздоровительной тренировки. Обучение занимающихся измерению ЧСС. Визуальные способы оценки состояния занимающихся в ходе оздоровительной тренировки (цвет кожи лица, потоотделение, дыхание, речь, реакции). Обучение способам самоконтроля. Утомление. Переутомление. Перетренированность.

***Литература:***

1. Васенина, В.Г. Методы контроля функционального состояния занимающихся оздоровительной тренировкой и фитнесом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по изучению дисциплины «Физиология физкультурно-оздоровит. деятельности» / Рос. ун-т спорта (ГЦОЛИФК); В.Г. Васенина – Москва : Колосс, 2023 . – 42 с. – ISBN 978-5-00129-429-0. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/883325

2. Горская, И. Ю. Медико-биологическое сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий с населением разных возрастных групп [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И. Ю. Горская, Е. С. Асеева, Е. В. Гинжул; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2023. – 48 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=722481

3. Мельников, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / В.С. Мельников. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 109 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/213113

4. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280175

5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

6. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003. – 528 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ОПК-9.

**Практическое 2.3.: Применение средств восстановления в ходе оздоровительно-тренировочного процесса – 2 часа.**

Определение восстановления как физиологического процесса. Утомление, виды утомления, причины. Виды восстановительных мероприятий после занятий ОФК. Психолого-педагогические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Комплексное влияние средств восстановления. Применение фармакологических средств восстановления.

***Литература:***

1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702

2. Горская, И. Ю. Медико-биологическое сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий с населением разных возрастных групп [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И. Ю. Горская, Е. С. Асеева, Е. В. Гинжул; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2023. – 48 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=722481

3. Мельников, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / В.С. Мельников. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 109 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/213113

4. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280175

5. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов фак. физ. культуры пед. институтов по специальности 0303 "Физическая культура" / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

6. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

7. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003. – 528 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ПК-2

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

**П е р в ы й  к у р с :**

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| ***Раздел 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры*** | | | |
| 1.1. | Темы рефератов:<br>- Этапы развития оздоровительной физической культуры;<br>- Роль и значение оздоровительной физической культуры. | 30 | Написание и защита реферата |
| 1.2. | Темы рефератов:<br>- Становление и развитие фитнеса;<br>- Травматизм на занятиях фитнесом (виды травм, причины, профилактика). | 30 | Написание и защита реферата |
| ***Раздел 2. Здоровье и здоровый образ жизни*** | | | |
| 2.1. | Темы рефератов:<br>- Двигательная активность и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы для лиц среднего и пожилого возраста;<br>- Характеристика социального явления «здоровый образ жизни. | 30 | Написание и защита реферата |
| 2.2. | Тема реферата:<br>- Основы построения оздоровительной тренировки. | 30 | Написание и защита реферата |
| ***Раздел 3. Оздоровительные программы аэробной направленности*** | | | |
| 3.1 | Темы рефератов:<br>- Аэробика как средство физического воспитания. | 30 | Написание и защита реферата |
| 3.2 | Темы рефератов:<br>- Современное оборудование фитнес-центров;<br>- Фитнес-оборудование для зала групповых программ. | 30 | Написание и защита реферата |
| 3.3 | Темы рефератов: | 30 | Написание и |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | - Структура и содержание классической аэробики;<br>- Степ-аэробика как средство оздоровительной физической культуры. | | защита реферата |
| | **Итого:** | **210** | |

**В т о р о й к у р с :**

| Содержание работы<br>Темы занятий | Кол-во часов | Виды и формы контроля |
|---|---|---|
| ***Раздел 1. Направления оздоровительной аэробики*** | | |
| Темы рефератов:<br>- Фитбол-гимнастика для детей;<br>- Применение фитболов в программах для лиц старшего и пожилого возраста;<br>- Особенности проведения занятий по аквааэробике с беременными;<br>- Силовая аэробика с пампами;<br>- Аэробно-силовая тренировка с женщинами. | 24 | Написание реферата |
| **Раздел 2. Физкультурно-оздоровительные занятия, организованные с применением циклических видов спорта** | | |
| Тема реферата:<br>- Особенности использования ОРУ при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом.<br>Расчет пульсовой нагрузки для занятий оздоровительной ходьбой и бегом с различным контингентом занимающихся | 24<br><br>24 | Написание реферата<br><br>Составление рекомендаций |
| Тема реферата:<br>- Особенности проведения занятий оздоровительным плаванием с различным половозрастным контингентом населения.<br>Разработка комплекса ОРУ на суше для подготовительной части занятия по оздоровительному плаванию. | 24<br><br>24 | Написание реферата<br><br>Составление конспекта |
| Тема реферата:<br>- Особенности проведения занятий по скандинавской ходьбе.<br>Разработка конспекта занятия по скандинавской ходьбе для оздоровительной группы среднего возраста. | 24<br><br>24 | Написание реферата<br><br>Составление конспекта |
| **Итого:** | **168** | |

**Т р е т и й  к у р с :**

| Содержание работы<br>Темы занятий | Кол-во часов | Виды и формы контроля |
|---|---|---|
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительные занятия, организованные с применением ациклических (игровых) видов спорта** | | |
| Темы рефератов:<br>- Лапта как традиционная игра;<br>- Использование средств волейбола и баскетбола для организации ОРФК;<br>- Футбол как доступное и популярное средство самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. | 18 | Написание реферата |
| **Раздел 2. Контроль и обеспечение безопасности при занятиях ОФК** | | |
| Темы рефератов:<br>- Физиологические механизмы восстановления;<br>- Избирательное влияние средств восстановления;<br>Организационно-методические меры по предупреждению несчастных случаев, травм и заболеваний при занятиях ОФК;<br>Составление дневника самоконтроля для занимающихся ОФК. | 18<br><br>17 | Написание реферата<br><br>Проверка дневников самоконтроля с последующим анализом. |
| **Итого:** | **53** | |

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов:**

***Основная литература:***

1. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.

2. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с. – ISBN 978-5-9746-0089-0. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286735

***Дополнительная литература:***

1. Атлетическая гимнастика как одно из средств оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / Н.Н. Герега, Л.В. Диордица, О.Н. Кизаев. – Сургут: РИО СурГПУ, 2014. – 61 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/313525

2. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702

3. Горская, И. Ю. Медико-биологическое сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий с населением разных возрастных групп [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И. Ю. Горская, Е. С. Асеева, Е. В. Гинжул; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2023. – 48 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=722481

4. Мельников, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / В.С. Мельников. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 109 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/213113

5. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280175

6. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.; ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

7. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003. – 528 с.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **05.005 (ИМД)** **D/01.5** Планированиеи реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br><br>**05.005 (ИМД)** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузокорганизации | ***Знает:***принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия; правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населения<br>***Умеет:***формировать у населения навыки ЗОЖ. неприятия вредных привычек<br>***Имеет опыт:***подбора |

| | | |
|---|---|---|
| | **05.005 (ИМД)**<br>**F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>**05.005 (ИМД)**<br>**F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, показаний и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам. |
| **ОПК-1**<br>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теорий физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | **05.005 (ИМД)**<br>**D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>**05.005 (ИМД)**<br>**D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации<br>**05.005 (ИМД)**<br>**F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>**05.005 (ИМД)**<br>**F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | ***Знает:***методики оздоровительной тренировки; основы здорового образа жизни человека; базовые принципы планирования дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки<br>***Умеет:***разъяснять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений, дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки<br>***Имеет опыт:***подбора рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, показаний и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам. |
| **ОПК-3**<br>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 | **05.005 (ИМД)**<br>**D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>**05.005 (ИМД)**<br>**D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации<br>**05.005 (ИМД)**<br>**F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения | ***Знает:***формы, виды и средства физической культуры и спорта для развития физической активности, поддержания активного долголетия населения<br>***Умеет:***организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности<br>***Имеет опыт:***организации и проведения мероприятий по физическому воспитанию населения; подбора |

| | | |
|---|---|---|
| | **05.005 (ИМД)**<br>**F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, показаний и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам |
| **ОПК-6**<br>Способенформировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | **05.005 (ИМД)**<br>**D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>**05.005 (ИМД)**<br>**D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации<br>**05.005 (ИМД)**<br>**F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>**05.005 (ИМД)**<br>**F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | ***Знает:***методики оздоровительной тренировки; основы здорового образа жизни человека<br>***Умеет:***использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков здорового образа жизни, неприятия вредных привычек и отказа от использования допинга<br>***Имеет опыт:***проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга. |
| **ОПК-9**<br>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | **05.005 (ИМД)**<br>**D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>**05.005 (ИМД)**<br>**D/04.5**Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации<br>**05.005 (ИМД)**<br>**F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>**05.005 (ИМД)**<br>**F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического | ***Знает:***способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением<br>***Умеет:***планировать и проводить мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности<br>***Имеет опыт:***обучения населения базовым принципам дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки, методам восстановления после продолжительных физических |

| | | |
|---|---|---|
| | развития населения | нагрузок; разбора ошибок в выполнении населением двигательных действий, оказание методической помощи населению при изучении и совершенствовании техники двигательных действий |
| **ОПК-14** Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса | **05.005 (ИМД)** **D/01.5** Планированиеи реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>**05.005 (ИМД)** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации<br>**05.005 (ИМД)** **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>**05.005 (ИМД)** **F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | ***Знает:***способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением<br>***Умеет:***планировать и проводить мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности<br>***Имеет опыт:***составления программ физической подготовки, физического развития населения, определение ожидаемых результатов их реализации |
| **ОПК-15** Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий | **05.005 (ИМД)** **D/01.5** Планированиеи реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>**05.005 (ИМД)** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации<br>**05.005 (ИМД)** **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>**05.005 (ИМД)** **F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | ***Знает:***гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; характеристики и особенности функционирования различных типов спортивных объектов<br>***Умеет:***формировать у населения навыки здорового образа жизни, неприятие вредных привычек<br>***Имеет опыт:***разработки мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения |
| **ПК-1** | **05.005 (ИМД)** | ***Знает:***правила проведения |

| | | |
|---|---|---|
| Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа | **D/01.5** Планированиеи реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>**05.005 (ИМД)**<br>**D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации<br>**05.005 (ИМД)**<br>**F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>**05.005 (ИМД)**<br>**F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населению<br>***Умеет:***оценивать интересы, физическое состояние и развитие, физическую подготовленность населения, выявлять наличие противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам; давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий<br>***Имеет опыт:***разъяснять населению вопросы сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности |
| **ПК-2**<br>Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание | **05.005 (ИМД)**<br>**D/01.5** Планированиеи реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>**05.005 (ИМД)**<br>**D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации<br>**05.005 (ИМД)**<br>**F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>**05.005 (ИМД)**<br>**F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | ***Знает:***методики оздоровительной тренировки; основы здорового образа жизни человека<br>***Умеет:***формировать у населения навыки ЗОЖ. неприятие вредных привычек<br>***Имеет опыт:***разъяснения населению вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности |
| **ПК-6**<br>Способен организовать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта | **05.005 (ИМД)**<br>**D/01.5** Планированиеи реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>**05.005 (ИМД)**<br>**D/04.5** Консультирование населения по вопросам | ***Знает:***организациюи методики работы спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях<br>***Умеет:*** оказывать методическое сопровождение организации спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства |

| | | |
|---|---|---|
| | занятий и физических нагрузок организации<br>**05.005 (ИМД)**<br>**F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>**05.005 (ИМД)**<br>**F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | и месту отдыха, в образовательных организациях<br>***Имеет опыт:***оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется в форме: устного опроса, письменного опроса, реферата с презентацией, составления УТ конспектов, проведения практических занятий, контроля техники и результатов пройденных видов.

Контрольная работа.

Промежуточный контроль: зачет.

Итоговый контроль: экзамен.

### 7.2.2 Тестовые задания

**2 к у р с :**

Форма тестовых заданий – вопрос, к нему три ответа, один из которых правильный. Тестовые задания содержат всего 15 вопросов.

Нормы оценки ответов на тестовые задания – по 1 баллу за правильный ответ на 1 вопрос.

Критерии оценки:

15-13 баллов – отлично

12-11 баллов – хорошо

10-9 баллов – удовлетворительно

меньше 9 баллов – неудовлетворительно

***1. Какой вид физической культуры характеризуется как специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды?***

а) оздоровительная физическая культура;

б) производственная физическая культура;

в) оздоровительно-рекреативная физическая культура.

2. ***Сколько существует компонентов здорового образа жизни?***

а) 6;
б) 7;
в) 8.

***3. а организацию и проведение чего направлена рекреационная деятельность?***

а) активного отдыха;
б) спортивной деятельности;
в) физической культуры

***4. Зона высокой интенсивности занятия фитнесом и аэробикой:***

а) low-impact;
б) middle-impact;
в) hi-impact;
г) super-hi-impact.

***5. Стретчинг – это:***

а) упражнения развивающие силу;
б) упражнения, развивающие выносливость;
в) упражнения, развивающие скорость;
г) упражнения, развивающие гибкость

***6. К базовым шагам аэробики относятся:***

а) марш, галоп, приставной шаг;
б) v-step, step touch, open step
в) вальсовый шаг, v-step, марш

***7. Разминка содержит упражнения:***

а) низкой ударности, низкой интенсивности, мягкий стретчинг;
б) высокой интенсивности, высокоударные, быстрые;
в) стретчинг, высокоударные, на дыхание.

***8. Требования к музыке, звучащей на занятиях по аэробике и степ-аэробике:***

а) ритмичная, соответствующая форме проведения занятий, громкая, соответствующая возрасту;

б) уровню подготовленности и форме проведения занятий, не имеющая пауз, ритмичная, не заглушающая голос инструктора;

в) громкая, современная, ритмичная, соответствующая форме проведения занятий.

***9. К основным шагам степ-аэробики относятся:***

а) Curl, Kick, L-step;
б) Basic, Mambo, Pivot;
в) March, Tap-step, Side

10. ***Какое количество счетов составляет комбинацию в классической и степ-аэробике:***

а) 16 счетов;
б) 8 счетов;
в) 32 счета.

***11. Какие виды фитнеса относятся к фитнес-программе «Body&Mind»:***

а) пилатес, фитнес-йога, тай-чи;
б) бодибилдинг, Body Balance, Body Step;
в) зумба, босу, степ-аэробика.

***12. Основной целью любой программы шейпинга является:***

а) оздоровительная тренировка, призванная исправить имеющиеся физические недостатки фигуры и приблизиться, насколько возможно, к параметрам «шейпинг – модели»;

б) оздоровительная тренировка, главной целью которой является увеличение подвижности суставов и амплитуды движений;

в) оздоровительная тренировка, суть которой увеличить объем мышечной массы.

***13. Степ-аэробика это:***

а) вид оздоровительной аэробики, комплексы упражнений которой построены на различных шагах;

б) вид спортивной ходьбы, которая используется в закрытых помещениях;

в) низкоударный высокоэффективный вид оздоровительной аэробики с использованием специальной степ-платформы.

14. ***Сколько целесообразно проводить физкультурно-оздоровительных занятий в неделю?***

а) 2-3;
б) 4-5;
в) 6-7.

***15. Какой элемент в классической и степ-аэробике выполняется на 5 счетов?***

а) Squat;
б) Little mambo;
в) Side.

**3 к у р с :**

Форма тестовых заданий – вопрос, к нему три ответа, один из которых правильный. Тестовые задания содержат всего 15 вопросов.

Нормы оценки ответов на тестовые задания – по 1 баллу за правильный ответ на 1 вопрос.

Критерии оценки:

15-13 баллов – отлично

12-11 баллов – хорошо
10-9 баллов – удовлетворительно
меньше 9 баллов – неудовлетворительно

***1. Какой фактор является определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм занимающегося?***

а) величина нагрузки;
б) интенсивность выполнения упражнения;
в) продолжительность тренировочного занятия.

***2. Какая формула наиболее четко определяет оптимальную зону интенсивности ЧСС для занятий аэробной направленности?***

а) 220 - возраст;
б) формула Карвонена;
в) 220 – возраст - пульс в покое.

***3. Отличие скандинавской ходьбы от оздоровительной ходьбы.***

а) использование палочек;
б) специальная обувь;
в) особенности дыхания.

***4. В какой части физкультурно-оздоровительного занятия можно использовать средства спортивных игр?***

а) подготовительной;
б) основной;
в) во всех.

***5. При каком условии людям пожилого возраста можно заниматься оздоровительным бегом?***

а) при сформированной привычке заниматься бегом с молодых лет;
б) при постоянном контроле инструктора по ОФК;
в) при сформированной привычке заниматься физической культурой.

***6. Какой основной метод применяют в занятиях оздоровительным бегом?***

а) интервальный;
б) повторный;
в) равномерный.

7. ***На каком расстоянии от «городов» располагаются два «кона»?***

а) 10;
б) 11;
в) 13.

***8. Какой фигуры не существует в игре «Городки»?***

а) пушка;
б) письмо;
в) собака.

***9. Фитбол-аэробика основана на использовании:***

а) танцевальных элементов;
б) большого мяча;
в) силовых упражнений с отягощений.

***10. Какой основной метод тренировки применяется в оздоровительном плавании?***

а) переменный;
б) контрольный;
в) равномерный.

***11. Как называется направление в плавании, благодаря которому создаются условия, направленные на исправление нарушений осанки и деформации позвоночника?***

а) оздоровительное плавание;
б) лечебное плавание;
в) спортивное плавание.

***12. По каким субъективным признакам можно оценить переносимость нагрузки?***

а) пульс;
б) частота дыхания;
в) внешний вид (состояние кожных покровов, потоотделение).

***13. Основной признак утомления – это***

а) увеличение ЧСС;
б) увеличения частоты дыхания;
в) нарушение техники выполняемого упражнения.

***14. Одно из самых доступных средств восстановления:***

а) миостимуляция;
б) сон;
в) спортивный массаж.

***15. Силовая аэробика – это***

а) вид оздоровительной аэробики, направленной на проработку основных мышечных групп с использованием дополнительного оборудования и без;

б) групповая программа, основанная на применении силовых упражнений;

в) ритмико-пластическое направление фитнеса.

### 7.2.3. Примерная тематика контрольных работ

1. Характеристика программ оздоровительной направленности, используемых в физкультурно-массовой работе (на примере фитнес-аэробики).
2. Профилактика травматизма на занятиях оздоровительной аэробикой.
3. Подвижные игры в системе физического воспитания детей.

4. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.
5. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего школьного возраста.
6. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми среднего школьного возраста.
7. Организация физкультурно-оздоровительной работы с учащейся молодежью.
8. Методы и средства профилактики травматизма на занятиях оздоровительной физической культурой.
9. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни младших школьников.
10. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента.
11. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
12. Физическое воспитание детей в ДОУ.
13. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
14. Традиционные и нетрадиционные методы закаливания и оздоровления.
15. Использование традиционных и нетрадиционных оздоровительных систем на физкультурно-оздоровительных занятиях в ДОУ.
16. Особенности организации и проведения групповых занятий фитнесом (современные программы).

### 7.2.4. Вопросы к зачету и экзамену

**2 к у р с :**

**Вопросы к зачету**

17. Понятия: «культура», «физическая культура», «оздоровительная физическая культура».
18. Цель, задачи предмета «Оздоровительная физическая культура».
19. Основные формы ОФК.
20. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека.
21. Закаливание, его эффекты и принципы.
22. Оздоровительная физическая культура и её виды.
23. Образ жизни. Основные компоненты ЗОЖ.
24. Понятие «оздоровительная тренировка». Компоненты оздоровительной тренировки.
25. Определение и задачи классической аэробики.
26. Структура урока классической аэробики.
27. Музыкальное сопровождение урока классической аэробики.
28. Базовые шаги классической аэробики (методика выполнения).
29. Методы разучивания базовых шагов классической аэробики.
30. Методы составления комбинаций и направления движения.
31. Структура урока степ-аэробикой.

32. Уровни степ-аэробики.
33. Базовые шаги степ-аэробики и техника их исполнения.
34. Влияние степ-аэробики на организм занимающихся.
35. Оборудование и инвентарь для занятий фитнес-аэробикой.
36. Правила эксплуатации залов для фитнеса и аэробики.

**3 к у р с :**

**Вопросы к экзамену**

1. Понятия: «оздоровительная система», «оздоровительная тренировка». Компоненты оздоровительной тренировки.
2. История возникновения и развития фитнеса.
3. Компоненты ЗОЖ, их характеристика.
4. Классификация аэробики, краткая характеристика видов.
5. Основные шаги классической и степ-аэробики.
6. Силовая аэробика как разновидность оздоровительной аэробики.
7. Понятие силы и силовых способностей, методы развития силы на групповых занятиях.
8. Классификация основного и дополнительного оборудования на занятиях силовой аэробикой.
9. Аквааэробика, показания и противопоказания для начала занятий.
10. Разновидности программ аквааэробики.
11. Классификация оборудования, применяемого на занятиях аквааэробикой.
12. Структура и содержание занятий по аквааэробике.
13. Влияние силовых нагрузок на организм занимающихся атлетической гимнастикой.
14. Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой с детьми.
15. Особенности проведения фитбол-аэробикой с лицами среднего возраста.
16. Способы дозирования нагрузки при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом.
17. Необходимость подготовительной части при организации занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
18. Оздоровительное плавание в ДОУ.
19. Оздоровительное плавание в условиях общей школы.
20. Особенности проведения занятий по плаванию с учащейся молодежью.
21. Оздоровительный эффект при занятиях плаванием с лицами среднего возраста.
22. Скандинавская ходьба, особенности занятий.
23. Особенности применения средств футбола в ОРФК.
24. Особенности применения средств волейбола в ОРФК.
25. Особенности применения средств баскетбола в ОРФК.
26. Особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием традиционных игр (лапта, городки).

27. Основные причины и виды травм при занятиях ОФК.
28. Особенности проведения оценки состояния занимающихся ОФК.
29. Основные средства восстановления при занятиях ОФК.
30. Самоконтроль на занятиях ОФК.

**Критерии оценки:**

***«отлично»*** **–** глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

***«хорошо»*** **–** содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

***«удовлетворительно»*** **–** содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

***«неудовлетворительно»*** **–** студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

В качестве критерия измерения компетентности бакалавров следует применять различные уровни их оценки*:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Основная литература:***

1. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.

2. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с. – ISBN 978-5-9746-0089-0. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286735

***Дополнительная литература:***

1. Атлетическая гимнастика как одно из средств оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Н.Н. Герега, Л.В. Диордица, О.Н. Кизаев. – Сургут: РИО СурГПУ, 2014. – 61 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/313525

2. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702

3. Васенина, В.Г. Методы контроля функционального состояния занимающихся оздоровительной тренировкой и фитнесом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по изучению дисциплины «Физиология физкультурно-оздоровит. деятельности» / Рос. ун-т спорта (ГЦОЛИФК); В.Г. Васенина – Москва : Колосс, 2023 . – 42 с. – ISBN 978-5-00129-429-0. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/883325

4. Булкова, Т.М. Теоретико-методологические основы оздоровительной аэробики: учеб. пособие / Т.М. Булкова, Ю.П. Галкин. – Смоленск: СГ Горская, И. Ю. Медико-биологическое сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий с населением разных возрастных групп [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И. Ю. Горская, Е. С. Асеева, Е. В. Гинжул; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2023. – 48 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=722481АФКСТ, 2010. – 136 с.

5. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб.-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимов, Ю.А. Ильюхина; ФГБОУ ВПО

"СГАФКСТ". – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

6. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ Л.С. Дворкин. Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 144с.– (Высшее образование).– ISBN 978-5-534-19754-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт – URL: https://urait.ru/bcode/586472

7. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. Общие методические принципы тренировки: в 2 ч [Электронный ресурс]: учебное пособие /Т.Г. Ефремова, Т.А. Степанова — Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022 .— Ч.1.– 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/806922

8. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 2. Методика реализации основных задач тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022. – 154 с.: ил. – ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2) . – ISBN 978-5-9275-4115-7. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/829441

9. Козлов, А.В. Силовой фитнес: элективный курс по физической культуре: [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, А. А. Бударников, Е. А. Спиридонов, А. Л. Волобуев; под науч. ред. Н. В. Анненкова, А. В. Козлова. – Москва: Дело, 2024. – 172 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718777

10. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340

11. Медведева, Е.Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Стрелецкая, О.В. Муштукова, Е.Н. Медведева. – Великие Луки: Великолукская ГАФКСТ, 2008. – 49 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/243502

12. Мельников, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / В.С. Мельников. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 109 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/213113

13. Михайлова, Э.И. Аэробика в школе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для учителя физ. культуры / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова. – М.: Советский спорт, 2014. – 124 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0708-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/282761

14. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 149 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230552

15. Прописнова, Е.П. Основы музыкально-двигательного воспитания в процессе подготовки бакалавра физической культуры [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова.–

Волгоград: ВГАФК, 2010. – 96 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229019

16. Просветова, О.В. Базовая аэробика в групповых программах [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 117 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228997

17. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280175

18. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.; ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

19. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003. – 528 с.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://biblioclub.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
5. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При подготовке к зачету или экзамену особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Оценка знаний производится комплексно, т.е. при компоновке вопросов в экзаменационном билете вопросы составляются таким образом, чтобы ответ на вопрос из одной темы был логично взаимосвязан с ответом на второй (и последующий) вопрос из следующей темы.
2. При подготовке к экзамену необходимо учитывать последовательность изучения материала в ходе учебного процесса. Так, прежде чем приступить к повторению тем, касающихся, например, методики проведения физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, целесообразно вспомнить материал по вопросам морфологических характеристик контингента, форм и методов решения поставленных задач.

3. Целесообразно начинать подготовку к экзамену с изучения собственных конспектов, лекций и методических занятий, а затем, переходить к более углубленному изучению частных вопросов, используя основную и дополнительную литературу.

4. Как показывает опыт приема экзамена, следует уделить больше внимания освоению специальной терминологии. Это позволит более грамотно излагать собственные познания в области изучаемой дисциплины.

5. При подготовке вопросов касающихся современного состояния вопросов оздоровительной физической культуры в мировой и отечественной практике рекомендуется активное использование Интернет-ресурсов и т.п.).

Тема реферата, доклада или сообщения указывается преподавателем заранее, в зависимости от полноты раскрытия темы преподаватель может провести опрос по тексту работы либо оценить её без проведения опроса.

Требуемое оформление текста: формат А4, шрифт TimesNewRoman, кегль 14, межстрочный интервал 1,5.Для сообщения – от 1-3 страниц; для доклада – от 5-8; для реферата – от 15 до 20 страниц.

В списке литературы должны быть правильно и подробно оформлены выходные данные текстов, использованных при подготовке; приводятся в алфавитном порядке.

Оформление сообщений и докладов аналогично оформлению рефератов, однако допускается отсутствие внутренней структуры текста (содержание, введение, основная часть, заключение).Обзорный реферат, представляемый к итоговой аттестации, должен иметь следующую структуру: ***титульный лист, план-оглавление, введение*** (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, ее значимость, могут указываться цель и задачи реферата), ***основная часть*** (каждый ее раздел доказательно раскрывает отдельный вопрос или одну из его сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы и рисунки), ***заключение*** (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, могут предлагаться рекомендации и перспективы дальнейшего решения проблемы), ***список литературы*** (включает не менее 5-6 различных источников).

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация преподаваемой дисциплины «ТОФОД» осуществляется в учебных аудиториях, оснащенных современными средствами технического сопровождения процесса обучения (мультимедийная доска, компьютеры). При проведении различных форм учебных занятий по дисциплине «ТОФОД» используются мультимедийное сопровождение и видеоматериалы с официального видеохостинга «Ютуб», представленные к публичному просмотрю в соответствии с изучаемыми темами; электронные носители (DVD) с записями фитнес-конвенций различных лет; CD-диски: музыкальные фонограммы для проведения занятий по различным видам двигательной активности.

Для организации и проведения практических занятий имеются хореографический и тренажерный залы, соответствующие санитарно-гигиеническим требованиям учебно-педагогического процесса.

| № п/п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 215 (методический кабинет) – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Интерактивная системаVTRON IDB 4650 LCD 52'. Персональный компьютер. |
| 2. | Аудитория № 219 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Программно-аппаратный комплекс ТИП 4. |
| 3. | Хореографический зал № 201 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным оборудованием и инвентарем. Количество тренировочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. |
| 64. | Тренажерный зал № 206 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным тренажерным оборудованием. Количество тренировочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1. | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2. | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3. | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4. | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5. | Деканат. Комплекс программ | 01.09.2021 | Интегрированная |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Лаборатории ММИС | | система управления учебным процессом |
| 6. | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7. | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственный за ОПОП
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ И.В.Антипенкова

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01«Физическая культура»

*Направленность (профиль) программы:*
*«Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 3-5
Семестр – 6-10
Итоговая форма контроля: экзамен – 8 сем.,
экзамен – 10 сем.

Рабочую программу разработали:
Антипенкова И.В., к.п.н., доцент
Тарасова Э.П., к.п.н., доцент
Буслаева Ю.А., ст. преподаватель

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ..... 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 5
4. Объем дисциплины и виды учебной деятельности ..... 6
5. Содержание дисциплины ..... 6
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 9
7. Оценочные средства проведения промежуточной аттестации ..... 25
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 25
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 31
7.3.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 31
7.3.2. Тестовые задания по дисциплине ..... 31
7.3.3. Вопросы к зачету (экзамену) ..... 35
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 38
9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 40
10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины 41
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 42
Приложение ..... 44

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность следующих компетенций:

- универсальные: УК-7;
- общепрофессиональные: ОПК-1, ОПК-9; ОПК-14; ОПК-15;
- профессиональные: ПК-1; ПК-2; ПК-5.

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать**: | | |
| Принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия | ИМД D/01.5 D/04.5 | УК-7 ПК-2 |
| Формы, виды и средства физической культуры и спорта для развития физической активности, поддержания активного долголетия населения | ИМД D/01.5 | УК-7 ОПК-1 |
| Методика оздоровительной тренировки и основы здорового образа жизни | ИМД D/04.5 | УК-7 ОПК-9 ОПК-14 ПК-5 |
| Порядок и формы планирования физкультурной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации | ИМД F/02.6 | УК-7 ОПК-1 |
| Методика планирования тренировочных нагрузок для различных групп населения | ИМД F/03.6 | ОПК-1 ОПК-14 ПК-2 ПК-5 ПК-7 |
| Типовые комплексы и программы физической подготовки, физического развития для различных групп населения | ИМД F/03.6 | УК-7 ОПК-9 ОПК-14 |
| **Уметь**: | | |
| Организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности | ИМД D/01.5 | УК-7 ПК-1 |
| Давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, техники выполнения двигательных действий | ИМД D/04.5 | УК-7 ОПК – 9 ОПК-14 |
| Подбирать средства, методы и формы физкультурной, спортивно-массовой и | ИМД F/02.6 | УК-7 ОПК-14 ОПК-15 |

| | | |
|---|---|---|
| воспитательной работы в соответствии с поставленными задачами | | |
| Разрабатывать содержание спортивно-массовых мероприятий | ИМД F/02.6 | УК-7<br>ОПК-15<br>ПК-1 |
| Планировать и проводить мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением | ИМД F/02.6 | УК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-15<br>ПК-1<br>ПК-2<br>ПК-7 |
| Использовать типовые методики разработки программ физической подготовки и физического развития населения | ИМД F/03.6 | УК-7<br>ОПК-14 |
| **Владеть**: | | |
| Организация, проведение и контроль мероприятий по физическому воспитанию населения | ИМД D/01.5 | УК-7<br>ОПК-9<br>ПК-1 |
| Оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях | ИМД D/04.5 | ОПК-1<br>ПК-5 |
| Определение задач и составление календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации | ИМД F/02.6 | ОПК-1<br>ОПК-14<br>ПК-1<br>ПК-5<br>ПК-7 |
| Составление программ физической подготовки, физического развития населения, определение ожидаемых результатов их реализации | ИМД F/03.6 | ОПК-9<br>ОПК-14<br>ПК-5 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы (Б1.О.25).

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3, 4, 5 курсах в 6-10 семестрах по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации – экзамен (8 семестр), экзамен (10 семестр).

Для успешного освоения дисциплины необходимы вводные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: анатомия, физиология, биомеханика, биохимия, педагогика, психология физической культуры, теория и методика физической культуры. Профессиональные компетенции, формируемые при изучении перечисленных дисциплин, углубляются и дополняются за счет освоения студентами теоретических и практических закономерностей специализации.

Задача учебной дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» - сформировать у студентов компетенции, необходимые для осуществления трудовых функций профессиональной деятельности инструктора-методиста по оздоровительной физической культуре.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной деятельности

| Вид учебной деятельности | | Всего часов | Семестры | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 42 | | | | | |
| Лекции | | - | - | - | - | - | - |
| Семинары | | - | - | - | - | - | - |
| Практические занятия | | 42 | 2 | 4 | 6 | 10 | 20 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | 18 | - | | 9 | | 9 |
| Самостоятельная работа | | 372 | 70 | 68 | 57 | 26 | 151 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **432** | **72** | **72** | **72** | **36** | **180** |
| | **ЗЕ** | **12** | | | | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| № п/п | Разделы и темы (модули) | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Аттестация | Лекции | Семинары | Практ. занят. | Самост. работа |
| **Раздел 1. Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы с населением (3 курс 6 семестр)** | | | | | | | |
| 1.1. | Организационно-методические особенности физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками | 14 | - | - | - | - | 14 |
| 1.2. | Организационно- | 14 | - | - | - | - | 14 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | методические особенности физкультурно-оздоровительной работы со школьниками | | | | | | |
| 1.3. | Организационно-методические особенности физкультурно-оздоровительной работы со студентами | 14 | - | - | - | - | 14 |
| 1.4. | Организационно-методические особенности физкультурно-оздоровительной работы с трудоспособным населением. | 16 | - | - | - | 2 | 14 |
| 1.5. | Оздоровительная физическая культура для лиц пожилого и старшего возраста. | 14 | - | - | - | - | 14 |
| **Раздел 2. Оздоровительные программы силовой направленности (4 курс 7 семестр)** | | | | | | | |
| 2.1. | Силовой тренинг в тренажерном зале | 36 | - | - | - | 2 | 34 |
| 2.2. | Силовой тренинг в групповом формате | 36 | - | - | - | 2 | 34 |
| **Раздел 3. Содержание и организация оздоровительно-рекреационной физической культуры по месту жительства и в местах массового отдыха (4 курс 8 семестр)** | | | | | | | |
| 3.1. | Организация физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства | 30 | | - | - | 2 | 28 |
| 3.2. | Организация массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. | 33 | | - | - | 4 | 29 |
| | **Экзамен** | 9 | 9 | | | | |
| **Итого:** | | **216** | **9** | **-** | **-** | **12** | **195** |
| | | | | **12** | | | |

**5 курс:**

| № п/п | Разделы и темы (модули) | Всего (час.) | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Аттес-тация | Лек-ции | Семи-нары | Практ. занят. | Самост. работа |
| **Раздел 1. Планирование оздоровительно-тренировочного занятия (9 семестр)** | | | | | | | |
| 1.1. | Планирование оздоровительно-тренировочного процесса | 13 | | - | - | 2 | 8 |
| 1.2. | Технология разработки документов планирования | 13 | | - | - | 4 | 8 |
| **Раздел 2. Психолого-педагогические основы управления занимающимися ОФК (9 семестр)** | | | | | | | |
| 2.1. | Управление занимающимися в процессе тренировочных занятий | 12 | | - | - | 2 | 10 |
| 2.2. | Задачи агитационной работы с населением. Способы мотивирования занимающихся ОФК | 12 | | - | - | 2 | 10 |
| **Раздел 3. Ментальный фитнес (10 семестр)** | | | | | | | |
| 3.1. | Хатха-йога. Фитнес-йога | 14 | | - | - | 4 | 22 |
| 3.2. | Пилатес | 16 | | - | - | 4 | 22 |
| 3.3. | Детская йога | 9 | | - | - | 2 | 22 |
| 3.4. | Традиционные восточные системы (тайчи, цигун) | 10 | | - | - | 2 | 22 |
| **Раздел 4.Отечественные оздоровительные системы (10 семестр)** | | | | | | | |
| 4.1 | Славянская Здрава. П. Иванов | 12 | | - | - | 2 | 21 |
| 4.2. | Н. Амосов. К. Динейка. А. Стрельникова | 13 | | - | - | 2 | 21 |
| 4.3 | «Изотон» | 16 | | - | - | 4 | 21 |
| | **Экзамен** | 9 | 9 | | | | |
| **Итого:** | | **180** | **9** | - | - | **20** | **151** |
| | | | | **20** | | | |
| **ВСЕГО:** | | **432** | **18** | - | - | **32** | **372** |
| | | | | **32** | | | |

***Примечание:*** * - занятия, проводимые в интерактивной форме.

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### Третий курс

### Раздел 1.ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ

**Практическое 1.4.: «Организационно-методические особенности физкультурно-оздоровительной работы с трудоспособным населением» – 2 часа.**

Социальное значение, цель и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Меры государственной политики в области физической культуры трудящихся. Особенности физического развития и физической подготовленности взрослого населения. Функции оздоровительной физической культуры трудящихся. Рациональный двигательный режим трудящихся. Система форм и видов физкультурно-оздоровительных занятий трудящихся. Основные проблемы, сдерживающие развитие физической культуры и спорта среди населения, занятого в экономике.

***Литература:***

1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702
2. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340
3. Лукьянова, Н.А. Социокультурные аспекты деятельности организатора массовых физкультурно-спортивных, рекреационных и анимационных мероприятий [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.А. Лукьянова, Е.В. Гинжул, Т.А. Кравчук .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2023 .— 175 с. : ил. — ISBN 978-5-91930-236-0 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/870443
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: ТЕСЕЙ, 2003. – 528 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7; ПК-1

**Четвертый курс**

## Раздел 2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**Практическое 2.1.: «Силовой тренинг в тренажерном зале» – 2 часа.**

Общее понятие о тренировочных программах силовой направленности. Бодибилдинг. Культуризм. Пауэрлифтинг. Армрестлинг. Влияние силовых нагрузок на организм занимающихся. Группы специальных упражнений, используемые в тренировочных программах силовой направленности: упражнения без отягощений и предметов; упражнения силового характера на снарядах массового типа; упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести; упражнения со стандартными отягощениями; упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках; упражнения на тренажерах; вспомогательная группа упражнений. Общие закономерности силовой тренировки. Методы силовой тренировки: метод повторных усилий; метод максимальных усилий. Условия организации занятий силовой тренировки. Особенности питания при занятиях силовым тренингом в условиях тренажерного зала. Особенности организации и проведения занятий силовым тренингом с различным контингентом занимающихся.

***Литература:***

1. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 209 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277 (дата обращения: 15.11.2019). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
2. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ Л.С. Дворкин. Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 144с.– (Высшее образование).– ISBN 978-5-534-19754-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт – URL: https://urait.ru/bcode/586472
3. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 2. Методика реализации основных задач тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022. – 154 с.: ил. – ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2) . – ISBN 978-5-9275-4115-7. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/829441
4. Козлов, А.В. Силовой фитнес: элективный курс по физической культуре: [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, А. А. Бударников, Е. А. Спиридонов, А. Л. Волобуев; под науч. ред. Н. В. Анненкова, А. В. Козлова. – Москва: Дело, 2024. – 172 с.: табл., ил. – Режим

доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718777
5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ОПК-15, ПК-1; ПК-5.

**Практическое 2.2.: «Силовой тренинг в групповом формате» – 2 часа**

Общая характеристика силовых видов аэробики. Памп-аэробика. Структура и содержание занятий памп-аэробикой. Характеристика дополнительного оборудования на занятиях памп-аэробикой. Использование кругового метода на занятиях силовой аэробикой. Особенности формирования комплексов упражнений на занятиях силовой аэробикой с использованием кругового метода. Программа «ABS». Методические особенности программы «ABS», дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей.

Литература:

1. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 209 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277 (дата обращения: 15.11.2019). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
2. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ Л.С. Дворкин. Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 144с.– (Высшее образование).– ISBN 978-5-534-19754-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт – URL: https://urait.ru/bcode/586472
3. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 2. Методика реализации основных задач тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022. – 154 с.: ил. – ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2) . – ISBN 978-5-9275-4115-7. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/829441
4. Козлов, А.В. Силовой фитнес: элективный курс по физической культуре: [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, А. А. Бударников, Е. А. Спиридонов, А. Л. Волобуев; под науч. ред. Н. В. Анненкова, А. В. Козлова. – Москва: Дело, 2024. – 172 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718777

5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ОПК-15, ПК-1; ПК-5.

## Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА И В МЕСТАХ МАССОВОГО ОТДЫХА

**Практическое 3.1.: «Организация физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства» – 2 часа.**

Проблемы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. Организация физкультурно-оздоровительной работы с населением в физкультурно-оздоровительных комплексах и физкультурно-оздоровительных центрах. Характеристика, структура и содержание работы культурно-спортивных комплексов. Физкультурно-спортивные клубы по интересам. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в местах отдыха населения.

***Литература:***


1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702
2. Голубева, Г.Н. Специализация "Физкультурно-оздоровительные технологии" [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.И. Голубев, Е.А. Киселева, О.В. Коломыцева, В.В. Сударь, Г.Н. Голубева. – Набережные Челны: КамГИФК, 2007. – 128 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242676
3. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: ТЕСЕЙ, 2003. – 528 с.
5. Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие / Л.М. Харисова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. – 370 с.: ил., табл., схем. – Режим доступа: по

подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636 (дата обращения: 15.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7591-1258-7. – Текст: электронный.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-1; ПК-5

**Практическое 3.2.: «Организация массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий » – 2 часа.**

Понятие массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Виды массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий: мероприятия, входящие в Единый календарный план Минспорта РФ, любительские физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, коммерческие турниры. Задачи физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Принципы физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Участники организационного комитета и их функции. Положение спортивного мероприятия. Церемонии открытия, закрытия и награждения.

***Литература:***


1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702
2. Голубева, Г.Н. Специализация "Физкультурно-оздоровительные технологии" [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.И. Голубев, Е.А. Киселева, О.В. Коломыцева, В.В. Сударь, Г.Н. Голубева. – Набережные Челны: КамГИФК, 2007. – 128 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242676
3. Коломиец, С.В. Формирование методико-практических основ для организации и проведения мероприятий спортивно-оздоровительной направленности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С. В. Коломиец, О. А. Засыпкина, Н. Н. Безноско .— Сургут : РИО СурГПУ, 2025 .— 88 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/949531
4. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Лукьянова, Н.А. Социокультурные аспекты деятельности организатора массовых физкультурно-спортивных, рекреационных и анимационных мероприятий [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.А. Лукьянова,

Е.В. Гинжул, Т.А. Кравчук .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2023 .— 175 с. : ил. — ISBN 978-5-91930-236-0 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/870443

6. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: ТЕСЕЙ, 2003. – 528 с.
7. Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие / Л.М. Харисова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. – 370 с.: ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636 (дата обращения: 15.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7591-1258-7. – Текст: электронный.

**Практическое занятие 3.2 «Организация массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий»– 2 часа.**

Разработка положения физкультурно-оздоровительного или спортивного мероприятия.

***Литература:***

1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702
2. Голубева, Г.Н. Специализация "Физкультурно-оздоровительные технологии" [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.И. Голубев, Е.А. Киселева, О.В. Коломыцева, В.В. Сударь, Г.Н. Голубева. – Набережные Челны: КамГИФК, 2007. – 128 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242676
3. Коломиец, С.В. Формирование методико-практических основ для организации и проведения мероприятий спортивно-оздоровительной направленности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С. В. Коломиец, О. А. Засыпкина, Н. Н. Безноско .— Сургут : РИО СурГПУ, 2025 .— 88 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/949531
4. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340
5. Лукьянова, Н.А. Социокультурные аспекты деятельности организатора массовых физкультурно-спортивных, рекреационных и анимационных мероприятий [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.А. Лукьянова, Е.В. Гинжул, Т.А. Кравчук .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2023 .— 175 с. : ил. — ISBN 978-5-91930-236-0 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/870443

6. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: ТЕСЕЙ, 2003. – 528 с.
7. Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие / Л.М. Харисова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. – 370 с.: ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636 (дата обращения: 15.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7591-1258-7. – Текст: электронный.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-1.

**5 курс:**

## Раздел 1. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ОЗОРОВИТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

**Практическое 1.1.: «Планирование оздоровительно-тренировочного процесса» - 2 часа.**

Структура занятий фитнесом: подготовительная, основная и заключительная части. Их характеристика (составные подчасти, их задачи, содержание, время).

Процесс планирования осуществляется на принципах цикличности с выделением микро-, мезо- и макроциклов. Их характеристика.

***Литература:***

1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702
2. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340
3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323
4. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.

**Практическое занятие 1.2.: «Технология разработки документов планирования» – 2 часа.**

Виды документов планирования на разных этапах тренировочного процесса в зависимости от организации, применяющей фитнес-технологии.

**Практическое занятие 1.2. – 2 часа**

*Разработка документов планирования на микроцикл.

***Литература:***

1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702
2. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340
3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323
4. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК - 7, ОПК-1, ОПК-14, ПК-1, ПК-5, ПК-7.

## Раздел 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ОФК

**Практическое занятие 2.1.: «Управление занимающимися в процессе тренировочных занятий» – 2 часа.**

Общение и его содержание. Функции общения: социальные и психологические. Управление как социальная функция общения.

Психологическая совместимость.

Стили руководства группой.

Вербальные способы руководства.

Невербальные способы.

Обратная связь.

**Практическое занятие 2.2.: «Задачи агитационной работы с населением. Способы мотивирования занимающихся ОФК» – 2 часа.**

Задачи агитационной работы с населением. Формы пропаганды ОФК и их задачи.

Мотивация и мотивирование как процесс в ОФК. Факторы усиливающие мотивацию к занятиям ОФК. Мотивирование целью. Мотивированием процессом ОФК.

***Литература:***

1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702
2. Губина, Е.М. Организация физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Е.М. Губина. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 150 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229018
3. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340

Изучение темы направлено на формирование компетенций УК - 7, ОПК-1, ОПК-9, ОПК-14.

## Раздел 3. МЕНТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС

**Практическое занятие 3.1: «Хатха-йога. Фитнес-йога» - 2 часа.**

Общая характеристика оздоровительных систем. Характеристика традиционных оздоровительных систем. Хатха-йога и фитнес-йога.

**Практическое занятие 3.1.: «Хатха-йога. Фитнес-йога» – 2 часа.**

****Просмотр и обсуждение видеозаписей занятий йогой.***

***Литература:***

1. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 2. Методика реализации основных задач тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022. – 154 с.: ил. – ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2) . – ISBN 978-5-9275-4115-7. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/829441
2. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. Общие методические принципы тренировки: в 2 ч [Электронный ресурс]: учебное пособие /Т.Г. Ефремова, Т.А. Степанова — Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022 .— Ч.1.– 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/806922

3. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.

**Практическое занятие 3.2: «Пилатес» - 2 часа.**

Становление системы «Пилатес». Основные принципы. Виды пилатеса. Особенности методики. Базовые упражнения. Оборудование для занятий пилатесом.

**Практическое занятие: «Пилатес»– 2 часа.**

Демонстрация упражнений пилатеса.

***Литература:***

1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702
2. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 209 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277 (дата обращения: 15.11.2019). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
3. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340

**Практическое занятие 3.3: «Детская йога» – 2 часа.**

****Просмотр и обсуждение видеозаписей занятий детской йогой.***

***Литература:***

1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В.

Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702

2. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 209 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277 (дата обращения: 15.11.2019). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
3. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-1, ОПК-14, ПК-1, ПК-2.

**Практическое занятие 3.3: «Традиционные восточные системы (тайчи, цигун)» – 2 часа.**

Характеристика восточных традиционных оздоровительных систем. Тайчи. Цигун. Дыхательные техники.

***Литература:***

1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности□Электронный ресурс□: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702

2. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 209 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277 (дата обращения: 15.11.2019). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

3. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. —

(Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-1, ОПК-14, ПК-1, ПК-2.

## Раздел 4. ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

**Тема 4.1. «Славянская здрава. П. Иванов»**

**Практическое занятие 4.1.: «Славянская здрава. П. Иванов» – 2 часа.**
Идейные основы и содержание «Славянской здравы». Характеристика системы «Детка» П. Иванова.

**Практическое занятие 4.2.: «Н. Амосов. К. Динейка. А. Стрельникова» – 2 часа.**

«1000 упражнений» в системе Н. Амосова. Психофизическая тренировка К. Динейки. Тренировка дыхательных мышц В. Стрельниковой.

**Практическое занятие 4.3.: «Система тренировок «Изотон» – 2 часа.**

Характеристика основных элементов системы В.Н. Селуянова «Изотон»: изотонической, аэробной тренировок, стретчинга, асан и дыхательных упражнений. Внетренировочные компоненты «Изотона»: средства психологической релаксации и настройки; средства физиотерапевтического воздействия (массаж, сауна и др.) гигиенические очищающие и закаливающие мероприятия. Методы контроля физического развития и функционального состояния (антропометрическое тестирование для определения конституции, типа сложения, состава тканей (кости, мышцы, жир), пропорций тела; функциональное тестирование для оценки состояния сердечно-сосудистой системы, выносливости мышц). Организация питания.

**Практическое занятие: «Система тренировок «Изотон» – 2 часа.**

***Тренинг.** Проведение занятия по системе «Изотон».

***Литература:***

1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702
2. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340

3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: ТЕСЕЙ, 2003. – 528 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-1, ОПК-14, ПК-1, ПК-2.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим разделам:

| **Содержание работы<br>Темы занятий** | **Кол-во часов** | **Виды контроля** |
|---|---|---|
| ***Раздел 1.Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы с населением (3 курс 6 семестр)*** | | |
| Тема 1.1.Организационно-методические особенности физкультурно-оздоровительной работы со школьниками.<br>Темы рефератов:<br>-«Программно-нормативное обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении»;<br>-«Формы и виды физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками»;<br>-«Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста»;<br>-«Современные физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников». | 14 | Реферат с презентацией |
| Тема 1.2. Организационно-методические особенности физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.<br>Темы рефератов:<br>-«Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения»;<br>-«Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста»;<br>-«Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего, среднего и старшего школьного возраста»; | 14 | Реферат с презентацией |

| | | |
|---|---|---|
| - « Средства и методы физического воспитания детей разного школьного возраста»;<br>-«Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников». | | |
| Тема 1.3. Организационно-методические особенности физкультурно-оздоровительной работы со студентами.<br><br>Темы рефератов:<br>-«Значение, цель и задачи физической культуры студентов»;<br>-«Возрастные особенности контингента обучающихся в ВУЗе»;<br>-«Структура и особенности содержания действующих программ физической культуры в ВУЗах»;<br>-«Массовые спортивные соревнования студентов». | 14 | Реферат с презентацией |
| Тема 1.4. Организационно-методические особенности физкультурно-оздоровительной работы с трудоспособным населением.<br>Изучение научно-методической литературы по теме. | 14 | Конспект |
| Тема 1.5. Оздоровительная физическая культура для лиц пожилого и старшего возраста.<br>Темы рефератов: | 14 | Реферат с презентацией |
| ***Раздел 2. Оздоровительные программы силовой направленности (4 курс 7 семестр)*** | | |
| Изучение научно-методической литературы по теме «Силовой тренинг в тренажерном зале « | 34 | Конспект |
| Изучение научно-методической литературы по теме «Силовой тренинг в групповом формате» | 34 | Конспект |
| ***Раздел 3. Содержание и организация оздоровительно-рекреационной физической культуры по месту жительства и в местах массового отдыха населения (4 курс 8 семестр)*** | | |
| Изучение научно-методической литературы по теме «Организация физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства» | 28 | Конспект |
| Темы рефератов:<br>- «Всероссийские массовые соревнования «Оздоровительный спорт – в каждую семью»;<br>- «Спартакиада пенсионеров России»;<br>- Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России»; | 29 | Реферат с презентацией |

| | | |
|---|---|---|
| - Всероссийский день бега «Кросс нации»;<br>- «Фестиваль ВФСК ГТО». | | |
| **Всего:** | **195** | |

## Пятый курс:

| **Содержание работы<br>Темы занятий** | **Кол-во часов** | **Виды контроля** |
|---|---|---|
| **Раздел 1.Планирование оздоровительно-тренировочных занятий** | | |
| Планирование оздоровительно-тренировочного процесса | 8 | Конспект оздоровительного занятия |
| Технология разработки документов планирования | 8 | План занятий на по циклам |
| **Раздел 2. Психолого-педагогические основы управления занимающимися ОФК** | | |
| Изучение учебно-методической литературы по темам «Управление занимающимися в процессе тренировочных занятий», управление нагрузкой, невербальные и вербальные приемы управления | 10 | Устный опрос<br>Письменный опрос<br>Демонстрация части занятия |
| Задачи агитационной работы с населением. Способы мотивирования занимающихся ОФК | 10 | Устный опрос<br>Письменный опрос |
| **Раздел 3. Ментальный фитнес** | | |
| Изучение учебно-методической литературы по темам «Хатха-йога. Фитнес-йога» | 22 | Устный опрос<br>Реферат с презентацией<br>Демонстрация упражнений |
| Изучение учебно-методической литературы по теме «Пилатес» | 22 | |
| Изучение учебно-методической литературы по теме «Детская йога» | 22 | |
| Изучение учебно-методической литературы по теме «традиционные восточные системы (тайчи, цигун) | 22 | |
| **Раздел 4. Отечественные оздоровительные системы** | | |
| Изучение учебно-методической литературы по темам «Славянская здрава», «П. Иванов» | 21 | Устный опрос<br>Доклад с презентацией |
| Изучение учебно-методической литературы по темам «Н. Амосов», «К. Динейка», «А. Стрельникова» | 21 | |
| Изучение учебно-методической литературы по теме «Изотон» | 21 | |
| **Итого:** | **177** | |
| **Всего** | **372** | |

## *Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов*

***Основная литература:***


1. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 384 с.
2. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с. – ISBN 978-5-9746-0089-0. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286735
3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323
4. Голубева, Г.Н. Специализация "Физкультурно-оздоровительные технологии" [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.И. Голубев, Е.А. Киселева, О.В. Коломыцева, В.В. Сударь, Г.Н. Голубева. – Набережные Челны: КамГИФК, 2007. – 128 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242676
5. Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие / Л.М. Харисова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. – 370 с.: ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636 (дата обращения: 15.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7591-1258-7. – Текст: электронный.


***Дополнительная литература:***


1. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 209 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277 (дата обращения: 15.11.2019). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
2. Губина, Е.М. Организация физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Е.М. Губина. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 150 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229018
3. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ Л.С. Дворкин. Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 144с.– (Высшее образование).– ISBN 978-5-

534-19754-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт – URL: https://urait.ru/bcode/586472

4. Нидюлин, В.А. Курс лекций по валеологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Нидюлин. – Соликамск: СГПИ, 2013. – 102 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/292763
5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: ТЕСЕЙ, 2003. – 528 с.

## 7. Оценочные средства проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **05.005 ИМД** **D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения **F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | *Знает:* значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; основы планирования и проведения занятий по физической культуре. *Умеет:* самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; *Имеет опыт:* проведения 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; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. |
| **ОПК-1**<br>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теорий физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | **05.005 ИМД**<br>D/01.5 Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>D/04.5 Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | *Знает:* морфологические особенности занимающихся ОФК различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере ОФК с различным контингентом занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные формы занятий; документы планирования ФОД.<br>*Умеет:* дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся ОФК; планировать физкультурно-оздоровительный процесс, ориентируясь на общие положения теории ОФК.<br>*Имеет опыт:* планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств базовых видов ФУ; составления комплексов |

| | | |
|---|---|---|
| | | упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся. |
| **ОПК-9**<br>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | **05.005 ИМД**<br>D/04.5<br>Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | *Знает:* методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.<br>*Умеет:* интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам**;** подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования.<br>*Имеет опыт:* проведения антропометрических измерений; применения методов измерения основных физиологических |

| | | |
|---|---|---|
| | | параметров в покое и при различных состояниях организма; контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола. |
| **ОПК-14**<br>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса | **05.005 ИМД**<br>D/01.5 Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>D/04.5 Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | *Знает:* принципы и порядок разработки учебно-программной документации по ФОД; основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации<br>*Умеет:* изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения ОФК;определять и планировать содержание методического обеспечения ФО процесса; анализировать проведенные занятия по базовым видам спорта для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.<br>*Имеет опыт:* проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия; разработки методического обеспечения ФО процесса. |
| **ОПК-15**<br>Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий | **05.005 ИМД**<br>D/01.5 Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения | |
| **ПК-1** | **05.005 ИМД** | *Знает:* роль двигательной |

| | | |
|---|---|---|
| Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа | **D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>**F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения | активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды: место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; задачи физической культуры и спорта по месту работы населения, основы корпоративного спорта; содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения; методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий; документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий.<br>*Умеет:* разрабатывать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий; определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся;- разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; проводить торжественный церемониал спортивных мероприятий;<br>составлять и реализовывать индивидуальные |

| | | |
|---|---|---|
| | | оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов.<br>*Имеет опыт:*<br>составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия. |
| **ПК-2**<br>Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание | **05.005 ИМД**<br>D/01.5 Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>D/04.5 Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | *Знает:* медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры), массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты.<br>*Умеет:* применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;<br>*Имеет опыт:* владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. |
| **ПК-5**<br>Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по ее совершенствованию | **05.005 ИМД**<br>D/04.5 Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического | *Знает:* основы теории и практики физического воспитания детей и взрослых; нормы физических нагрузок обучающихся, занимающихся.<br>*Умеет:* изучать и систематизировать информацию по обучению занятиям физической культурой в спортивном сооружении и на его территории.<br>*Имеет опыт:* проведения беседы, инструктажей с |

| | | |
|---|---|---|
| | развития населения | обучающимися, занимающимися, начинающими занятия физической культурой, о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении. |
| **ПК-7**<br>Способен планировать и координировать проведение мероприятий и выполнение работ исходя из целей и задач организации, осуществляющая деятельность в области физической культуры и спорта | **05.005 ИМД**<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения | *Знает:*<br>- порядок и формы планирования физкультурной и спортивно-массовой работы физкультурно-спортивной организации.<br>*Умеет:*<br>- использовать методики календарного планирования и ресурсного обеспечения физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в физкультурно-спортивной организации.<br>*Имеет опыт:*<br>- определения задач и составления календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.3.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль: устный опрос, письменный опрос, реферат с презентацией, составление УТ конспектов, проведение практических занятий, контроль техники и результатов пройденных видов.

Промежуточный контроль: зачет.

Итоговый контроль: экзамен.

### 7.3.2. Тестовые задания по дисциплине

### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ (4 курс)

Форма тестовых заданий – вопрос, к нему три ответа, один из которых правильный. Тестовые задания содержат 10 вопросов.

Нормы оценки ответов на тестовые задания – по 1 баллу за правильный ответ на 1 вопрос.

Критерии оценки:

10-9 баллов – отлично
8-7 баллов – хорошо
6 баллов – удовлетворительно
меньше 6 баллов – неудовлетворительно

1. **Какие упражнения необходимо исключить при проведении урока по физической культуре с детьми младшего школьного возраста?**
   а) подвижные игры;
   б) упражнения, направленные на формирование правильной осанки;
   в) статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием.

2. **В подготовительную медицинскую группу включают учащихся:**
   а) имеющих достаточную физическую подготовленность и не имеющих отклонений в состоянии здоровья;
   б) имеющих отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке;
   в) имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

3. **На какие две группы подразделяются занятия по физическому воспитанию?**
   а) урочные и неурочные;
   б) дневные и вечерние;
   в) учебные и тренировочные

4. **Урочные формы проведения занятий по физическому воспитанию – это:**
   а) занятия, проводимые как преподавателем, так и самими занимающимися самостоятельно, с целью активного отдыха, развития физических качеств;
   б) занятия, проводимые преподавателем с постоянным составом занимающихся;
   в) занятия, проводимые самими занимающимися самостоятельно с постоянным составом занимающихся.

5. **Какие двигательные умения ребенок должен освоить до школы?**
   а) бег, прыжки, метание;
   б) лазание, прыжки, бег;
   в) плавание, бег, лазание.

6. **Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в вузе распределяются по учебным отделениям:**
   а) основное, подготовительное, специальное;
   б) лечебное, профессионально-прикладное, базовое;
   в) основное, специальное, спортивное.

7. **В рамках трудового процесса физическая культура представлена:**

а) спартакиада трудовых коллективов;
б) вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки;
в) утренняя гимнастика, закаливание.

**8. Заключительный этап онтогенеза называется:**
а) долгожители;
б) зрелый возраст;
в) старший возраст.

**9. Направление танцевальной аэробики с использованием спортивных снарядов (перекладины, мини-штанги, гантели):**
а) памп-аэробика;
б) слайд-аэробика;
в) степ-аэробика.

**10. Документ, который определяет цели, задачи, состав участников соревнования, порядок и способы определения победителей:**
а) единый календарный план (ЕКП);
б) программа международных и всероссийских спортивных мероприятий;
в) положение соревнований.

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ (5 курс)

### Раздел 1. Планирование оздоровительно-тренировочных занятий

Форма тестовых заданий – вопрос, к нему четыре ответа, один из которых правильный. Тестовые задания содержат 10 вопросов.

Нормы оценки ответов на тестовые задания – по 1 баллу за правильный ответ на 1 вопрос.

Критерии оценки:

9-10 баллов – отлично
7-9 баллов – хорошо
5-6 баллов – удовлетворительно
меньше 5 баллов – неудовлетворительно

**1. Части тренировочного занятия - это:**
а) начальная, средняя, конечная;
б) подготовительная, основная, заключительная;
в) первая, вторая, третья;
г) разминка, партер, заминка.

**2. Мезоцикл в планировании - это:**
а) планирование на 1 неделю;
б) планирование на 1 месяц;
в) планирование на полгода;
г) планирование на год.

**3. Внешняя сторона нагрузки, выраженная в количественных единицах:**

а) величина нагрузки;
б) объем нагрузки;
в) количество мышечной работы;
г) величина мышечной работы.

**4. Увеличение «рычага»:**
а) снижает нагрузку на мышцы и суставы;
б) увеличивает нагрузку на мышцы и суставы;
в) никак не влияет на нагрузку;
г) уменьшает нагрузку на суставы, увеличивает на мышцы.

**5.Зона высокой интенсивности занятия фитнесом и аэробикой:**
а) low-impact;
б) middle-impact;
в) hi-impact;
г) super-hi-impact.

**6. Микроцикл в планировании ОФК – это:**
а) планирование на 1 неделю;
б) планирование на 1 месяц;
в) планирование на полгода;
г) планирование на год.

**7. Сколько целесообразно проводить физкультурно-оздоровительных занятий в неделю при всей совокупности возрастных изменений в старшем возрасте?**
а) 2-3; б) 4-5; в) 6-7; г) 1.

**8. Какая должна быть продолжительность занятий в физкультурно-оздоровительных группах для лиц среднего и пожилого возраста?**
а) от 30 до 60 минут;
б) от 45 до 90 минут;
в) от 60 до 120 минут;
г) 15-20 минут.

**9. Макроцикл в планировании ОФК – это:**
а) планирование на 1 неделю;
б) планирование на 1 месяц;
в) планирование на полгода;
г) планирование на год.

**10. Документ текущего планирования:**
а) учебный план;
б) тематический план;
в) план-конспект занятия;
г) годовой план.

**Ситуационные задачи по теме «Управление групповыми занятиями»**

1.Мужчина в возрасте 42 лет, работающий курьером в почтовом учреждении, написал заявление об участии в фитнес-программе. Он немного нервничает. В соответствии с анкетой оценки состояния здоровья он может заниматься физическими упражнениями по неконтролируемой программе. Вы проверили частоту сердечных сокращений и артериальное давление перед тестированием с постепенным повышением нагрузки и получили показатели: ЧСС = 110 уд-мин и АД = 180/86 мм рт. ст. Ваши действия?

2. Ивану 53 года, он работает в большой компьютерной фирме, отвечает за маркетинг новых компьютерных систем в условиях остройконкуренции. Он женат, у него трое детей 14, 18и 22 лет. Он ощущает финансовый пресс из-за необходимости платить за учебу, кроме того, не ладит с соседями. Его отец умер в прошлом году от острой сердечной недостаточности в возрасте72 лет, его матери 70 лет, через 3 месяца после46 смерти мужа у нее развился инсульт. Иван выкуривал пачку сигарет в день, недавно он ощутилзатруднение дыхания при подъеме по лестнице.Он решил проверить состояние своего здоровья. Данные проверки следующие: АД=148/96 мм рт.ст.; рост — 177 см; масса тела— 89,8 кг; % жира — 32 %. Перечислите факторы риска.

### 7.3.3. Вопросы к зачету (экзамену)

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ
## (4 курс 8 семестр)

1. Характеристика массовой физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.
2. Формы массовой физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.
3. Цель и задачи физического воспитания детей школьного возраста.
4. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.
5. Формы организации физического воспитания в школьном возрасте.
6. Методические особенности физического воспитания детей разного школьного возраста.
7. Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников. Значение, цель и задачи физической культуры студентов.
8. Возрастные особенности контингента обучающихся в ВУЗе.
9. Структура и особенности содержания действующих программ физической культуры в ВУЗах.
10. Формы организации физического воспитания студентов.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка в структуре профессионального образования.
12. Социальное значение, цель и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
13. Меры государственной политики в области физической культуры трудящихся.

14. Особенности физического развития и физической подготовленности взрослого населения.
15. Система форм и видов физкультурно-оздоровительных занятий трудящихся.
16. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
17. Формы организации занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрастах.
18. Общее понятие о тренировочных программ силовой направленности.
19. Влияние силовых нагрузок на организм занимающихся.
20. Группы упражнений, используемые в тренировочных программах силовой направленности.
21. Особенности организации и проведения занятий силовым тренингом с различным контингентом занимающихся.
22. Памп-аэробика: характеристика, структура и содержание занятий.
23. Программа «ABS» и ее методические особенности.
24. Проблемы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.
25. Организация физкультурно-оздоровительной работы с населением в физкультурно-оздоровительных комплексах и физкультурно-оздоровительных центрах.
26. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в местах отдыха населения.
27. Виды массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.
28. Задачи и принципы массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.
29. Этапы подготовки и проведения массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.
30. Основные пункты положения спортивного мероприятия.

## ВОПРОСЫ К ИТОГОВОМУ ЭКЗАМЕНУ
## (5 курс, десятый семестр)

1. Характеристика массовой физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.
2. Формы массовой физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.
3. Цель и задачи физического воспитания детей школьного возраста.
4. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.
5. Формы организации физического воспитания в школьном возрасте.
6. Методические особенности физического воспитания детей разного школьного возраста.

7. Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников. Значение, цель и задачи физической культуры студентов.
8. Возрастные особенности контингента обучающихся в ВУЗе.
9. Структура и особенности содержания действующих программ физической культуры в ВУЗах.
10. Формы организации физического воспитания студентов.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка в структуре профессионального образования.
12. Социальное значение, цель и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
13. Меры государственной политики в области физической культуры трудящихся.
14. Особенности физического развития и физической подготовленности взрослого населения.
15. Система форм и видов физкультурно-оздоровительных занятий трудящихся.
16. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
17. Формы организации занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрастах.
18. Общее понятие о тренировочных программ силовой направленности.
19. Влияние силовых нагрузок на организм занимающихся.
20. Группы упражнений, используемые в тренировочных программах силовой направленности.
21. Особенности организации и проведения занятий силовым тренингом с различным контингентом занимающихся.
22. Памп-аэробика: характеристика, структура и содержание занятий.
23. Программа «ABS» и ее методические особенности.
24. Проблемы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.
25. Организация физкультурно-оздоровительной работы с населением в физкультурно-оздоровительных комплексах и физкультурно-оздоровительных центрах.
26. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в местах отдыха населения.
27. Виды массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.
28. Задачи и принципы массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.
29. Этапы подготовки и проведения массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.
30. Основные пункты положения спортивного мероприятия.
31. Структура занятия фитнесом. Цели и задачи каждой из частей занятия фитнесом.

32. Принцип цикличности как основополагающий принцип планирования тренировочного процесса.
33. Виды, этапы и цели планирования. Учет индивидуальных особенностей занимающихся при планировании.
34. Планирование микроцикла в ОФК.
35. Планирование мезоцикла в ОФК.
36. Планирвоание макроцикла в ОФК.
37. Признаки психологической совместимости.
38. Характеристика стилей руководства и уместность их применения в процессе занятий ОФК.
39. Характеристика вербальных приемов руководства на занятии.
40. Невербальные сигналы и их применение на занятии ОФК.
41. Показательная форма пропаганды ОФК и ее задачи.
42. Принципы рекламы ОФК.
43. Охарактеризуйте понятия «мотив», мотивация, мотивирование.
44. Особенности мотивирования в ОФК.
45. Мотивирование целью в ОФК.
46. Мотивирование процессом в ОФК.
47. Йога как традиционная восточная оздоровительная система.
48. Фитнес-йога, особенности проведения занятий.
49. История возникновения пилатеса. Базовые принципы пилатеса.
50. Основные упражнения пилатеса.
51. Особенности организации и проведения занятий на основе йоги с детьми.
52. Игровой стретчинг.
53. Особенности восточных традиционных систем оздоровления.
54. Современные отечественные системы оздоровления «Раздумья о здоровье» (Н. Амосов. К. Динейка, В. Стрельниковой).

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Основная литература:***

1. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

2. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с. – ISBN 978-5-9746-0089-0. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd /286735

3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

4. Голубева, Г.Н. Специализация "Физкультурно-оздоровительные технологии" [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.И. Голубев, Е.А. Киселева, О.В. Коломыцева, В.В. Сударь, Г.Н. Голубева. – Набережные Челны: КамГИФК, 2007. – 128 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242676

5. Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие / Л.М. Харисова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. – 370 с.: ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636 (дата обращения: 15.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7591-1258-7. – Текст: электронный.

***Дополнительная литература:***

1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702

2. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 209 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277 (дата обращения: 15.11.2019). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

3. Губина, Е.М. Организация физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Е.М. Губина. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 150 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229018

4. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ Л.С. Дворкин. Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 144с.– (Высшее образование).– ISBN 978-5-534-19754-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт – URL: https://urait.ru/bcode/586472

5. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 2. Методика реализации основных задач тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022. – 154 с.: ил. – ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2) . – ISBN 978-5-9275-4115-7. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/829441

6. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. Общие методические принципы тренировки: в 2 ч [Электронный ресурс]: учебное пособие /Т.Г. Ефремова, Т.А. Степанова — Ростов-на-Дону: Изд-во

ЮФУ, 2022 .— Ч.1.– 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/806922

7. Козлов, А.В. Силовой фитнес: элективный курс по физической культуре: [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, А. А. Бударников, Е. А. Спиридонов, А. Л. Волобуев; под науч. ред. Н. В. Анненкова, А. В. Козлова. – Москва: Дело, 2024. – 172 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718777

8. Коломиец, С.В. Формирование методико-практических основ для организации и проведения мероприятий спортивно-оздоровительной направленности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С. В. Коломиец, О. А. Засыпкина, Н. Н. Безноско .— Сургут : РИО СурГПУ, 2025 .— 88 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/949531

9. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340

10. Лукьянова, Н.А. Социокультурные аспекты деятельности организатора массовых физкультурно-спортивных, рекреационных и анимационных мероприятий [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.А. Лукьянова, Е.В. Гинжул, Т.А. Кравчук .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2023 .— 175 с. : ил. — ISBN 978-5-91930-236-0 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/870443

11. Нидюлин, В.А. Курс лекций по валеологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Нидюлин. – Соликамск: СГПИ, 2013. – 102 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/292763

12. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: ТЕСЕЙ, 2003. – 528 с.

## 9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://biblioclub.ru/

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

5. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/

## 10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

При подготовке к зачету или экзамену особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Оценка знаний производится комплексно, т.е. при компоновке вопросов в экзаменационном билете вопросы составляются таким образом, чтобы ответ на вопрос из одной темы был логично взаимосвязан с ответом на второй (и последующий) вопрос из следующей темы.

2. При подготовке к экзамену необходимо учитывать последовательность изучения материала в ходе учебного процесса. Так, прежде чем приступить к повторению тем, касающихся, например, методики проведения физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, целесообразно вспомнить материал по вопросам морфологических характеристик контингента, форм и методов решения поставленных задач.

3. Целесообразно начинать подготовку к экзамену с изучения собственных конспектов, лекций и методических занятий, а затем, переходить к более углубленному изучению частных вопросов, используя основную и дополнительную литературу.

4. Как показывает опыт приема экзамена, следует уделить больше внимания освоению специальной терминологии. Это позволит более грамотно излагать собственные познания в области изучаемой дисциплины.

5. При подготовке вопросов касающихся современного состояния вопросов оздоровительной физической культуры в мировой и отечественной практике рекомендуется активное использование Интернет-ресурсов и т.п.).

Тема реферата, доклада или сообщения указывается преподавателем заранее, в зависимости от полноты раскрытия темы преподаватель может провести опрос по тексту работы либо оценить её без проведения опроса.

Требуемое оформление текста: формат А4, шрифт Times New Roman, кегль 14, межстрочный интервал 1,5.

Для сообщения – от 1-3 страниц; для доклада – от 5-8; для реферата – от 15 до 20 страниц.

В списке литературы должны быть правильно и подробно оформлены выходные данные текстов, использованных при подготовке; приводятся в алфавитном порядке.

Оформление сообщений и докладов аналогично оформлению рефератов, однако допускается отсутствие внутренней структуры текста (содержание, введение, основная часть, заключение).

Обзорный реферат, представляемый к итоговой аттестации, должен иметь следующую структуру: ***титульный лист, план-оглавление, введение*** (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, ее значимость, могут указываться цель и задачи реферата), ***основная часть*** (каждый ее раздел доказательно раскрывает отдельный вопрос или одну из его сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы и рисунки), ***заключение*** (подводятся итоги или

дается обобщенный вывод по теме реферата, могут предлагаться рекомендации и перспективы дальнейшего решения проблемы), ***список литературы*** (включает не менее 5-6 различных источников).

## 1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 215 (методический кабинет) – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Интерактивная системаVTRON IDB 4650 LCD 52'. Персональный компьютер. |
| 2. | Аудитория № 219 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Программно-аппаратный комплекс ТИП 4. |
| 3. | Хореографический зал № 201 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным оборудованием и инвентарем. Количество тренировочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. |
| 4. | Тренажерный зал № 206 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным тренажерным оборудованием. Количество тренировочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1. | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2. | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3. | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4. | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | управления |
| 5. | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6. | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7. | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственный за ОПОП
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ Антипенкова И.В.

# Приложение

Приложение 1

*Образец выполнения титульного листа*

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений

Реферат на тему:

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ЮНОШАМИ 15-17 ЛЕТ

Студент-исполнитель _____ Петров А.И.
Курс, группа _____
Оценка за работу _____
Преподаватель _____ Иванов А.А.

Смоленск 202__

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра безопасности жизнедеятельности

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«05» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующий кафедрой А.П. Мартофляк

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной
работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«06» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине
**СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ**

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»**

***Направленность (профиль программы): Физкультурно-оздоровительные технологии***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс – 5
Семестр – 10
Итоговая форма контроля – зачет

Рабочую программу разработал:
В.П. Пойманов, к.п.н., доцент

Смоленск 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта……3
2. Результаты обучения по дисциплине……4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП…….....7
4. Объем дисциплины и виды учебной работы……8
5. Содержание дисциплины……9
5.1. Количество часов по видам занятий……9
5.2.Содержание дисциплины по видам занятий…….……10
5.2.1. Содержание лекционных занятий……10
5.2.2. Содержание практических занятий……..……10
6. Самостоятельная работа студентов……11
7.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации……..12
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины……..12
7.2.Типовые контрольные задания или иные материалы ……16
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля…...……16
7.2.2. Тестовые задания……..……19
7.2.3. Вопросы к зачету…….21
8. Перечень основной и дополнительной литературы…….23
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ……..24
9.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы……24
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины……..…24
11. Материально – техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины…….27
12. Лицензионное программное обеспечение……28

## 1.Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и опыт, проявляющиеся в практической деятельности.

| | | |
|---|---|---|
| В результате обучения по дисциплине студент должен:<br><br>**Знать:**<br>- о значении и содержании личных сторон деятельности культурно - спортивного ружения;<br>-основы создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности при оснащении физкультурных сооружений , в том числе, при возникновении чрезвычайных ситуаций<br>- основы материально-технического оснащения процедур при оказании первой доврачебной помощи<br>- основы планирования материально-технического оснащения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа.<br>- основы материально-технического оснащения при проведении общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий, включая закаливание и массаж. | Профессиональный стандарт и код трудовой функции<br><br>**Педагог (П)**<br>**А/02.06**<br><br>**Педагог (П)**<br>**А/ 03.6**<br><br>**Педагог (П)**<br>**А/01.6**<br><br>**Педагог дополнительного образования детей и взрослых**<br>**С/01.66.2(ПДО)** | Компетенции:<br>**УК-8**- способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций<br><br>**ОПК-7** – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь<br>**ОПК-15**- способен проводить материально-техническое оснащение занятий соревнований , спортивно-массовых мероприятий |

| | | |
|---|---|---|
| **Уметь:**<br><br>- находить различие в вопросах образования состава и оборудования физкультурно – спортивных сооружений по наиболее общим видам спорта и избранному виду физкультурно-спортивной деятельности.<br><br>- разбираться во всех аспектах (организационном , техническом, технологическом) эксплуатации различных по сложности физкультурно-спортивных сооружений;<br><br>- определять превентивные меры ( конструктивные и организационные) на физкультурных сооружениях в целях соблюдение техники безопасности, профилактики травматизма, при проведении общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий включая закаливание, массаж.<br><br>**Иметь опыт:**<br><br>-самостоятельно решать вопросы по организации проектирования строительства и эксплуатации простых | | |

| | | |
|---|---|---|
| физкультурных и спортивных сооружений;<br><br>- использовать технические, технологические и конструктивные особенности физкультурно-спортивных сооружений, их оборудование, оснащение и инвентарь в целях совершенствования организации и расширения методических возможностей учебно-тренировочного процесса, проведения массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.<br><br>-обеспечивать безопасность при подготовке мест для занятий массовой физкультурно-оздоровительной работы, включая досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа. | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Спортивные сооружения» относится к части формируемой участниками образовательных отношений к обязательным дисциплинам Блока дисциплин: ( Б1.О.26).

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на пятом курсе (10 семестр). Итоговая форма контроля - зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы смежные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам:

история физической культуры ( Б.1.О.17) ;  разделу- теория и методика обучения базовым видам спорта ( Б.1.О.27) ( гимнастика Б.1.О.27.05) ;

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|---|
| | | | 1 |
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | | 12 | 12 |
| Лекции | | 6 | 6 |
| Практические занятия | | 6 | 6 |
| Промежуточная аттестация | | зачет | зачет |
| Самостоятельная работа | | 92 | 92 |
| Общая трудоемкость | часы | 108 | 108 |
| | ЗЕ | 3 | 3 |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практ. занятия | Самост. работа |
| Раздел 1.Введение в дисциплину | 6 | 2 | | 4 |
| Раздел 2.Устройство физкультурных сооружений | 16 | | 2 | 14 |
| Раздел 3. Проектирование и строительство физкультурных сооружений | 18 | 2 | 2 | 14 |
| Раздел 4. Эксплуатация физкультурных сооружений | 22 | 2 | 2 | 18 |
| Раздел 5.Комплексные физкультурно-спортивные сооружения | 16 | | | 16 |
| Раздел 6. Вспомогательные помещения и сооружения | 6 | | | 6 |
| Раздел 7.Устройство и эксплуатация сооружений по видам физкультурно-спортивной деятельности (сооружения отдельные: плоскостные и объемные) | 20 | | | 20 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Зачет | 4 | | | |
| 2. Всего | 108 | 6 | 6 | 92 |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

#### 5.2.1. Содержание лекционных занятий (6 часов)

**Тема 1. Введение в дисциплину (2 часа)**

Предмет и задачи дисциплины. Взаимосвязь дисциплины с другими курсами учебного плана. Классификация, терминология. Методы исследования. Исторические сведения о физкультурных сооружениях: античная Европа, средние века и Возрождение, новое время, современные физкультурные сооружения, физкультурные сооружения в России. Основы формирования сети физкультурных сооружений: методика построения сети; структура и состав сети физкультурных сооружений в населенном пункте; развитие сети физкультурных сооружений.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** по истории возникновения и развития физкультурных сооружений в разные периоды времени, **умений** разбираться в вопросах формирования и развития сети физкультурных сооружений в населенном пункте, формирование **навыков** при применении различных методов исследования физкультурных сооружений .

**Тема 2. Проектирование и строительство физкультурных сооружений (2 часа)**

Основные положения проектирования. Участники проектных работ. Исходная документация. Проектно-сметная документация. Порядок приемки проектных работ. Составление технической документации простых физкультурных сооружений.

Основные положения строительства физкультурных сооружений. Участники строительства. Технология строительства. Исполнительная документация. Приемка готовых работ, пуск объекта в эксплуатацию.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об основных положениях проектирования и строительства сооружений, **умения** обосновывать технологию строительства сооружения в избранном виде спорта, **навыков** составлять техническую документацию для простых физкультурных сооружений.

**Тема 3. Эксплуатация физкультурных сооружений (2 часа)**

Основные виды деятельности физкультурных сооружений: физкультурно-оздоровительный, спортивный, информационный, экономический. Управление деятельностью сооружения. Основная документация. Техническая эксплуатация сооружений: организация и нормативные требования к эксплуатации сооружений; эксплуатация строительных конструкций; эксплуатация оборудования и инвентаря; особенности сезонной эксплуатации сооружений. Технологическая эксплуатация сооружений: функциональная целесообразность расстановки технологического оборудования; техника безопасности; конструкторско-методическая деятельность специалиста по физической культуре и спорту.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о различных аспектах эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, **умений** использовать оборудование, оснащение и инвентарь физкультурно-спортивных сооружений в целях совершенствования учебно-тренировочного процесса, **навыков** в подготовке мест занятий массовой физкультурно-оздоровительной работой и проведении спортивных мероприятий.

Проведение лекционных занятий направлено на формирование компетенций (УК-8, ОПК-7, ОПК-15)

**5.2.2. Содержание практических занятий (6часа)**

**Тема 1.Устройство физкультурных сооружений (2 часа)**

Классификация физкультурно-спортивных сооружений. Плоскостные физкультурные сооружения. Объемные физкультурные сооружения.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об особенностях образования крытых и открытых физкультурных сооружений, требованиях, предъявляемых к сооружениям, показателях, характеризующих физкультурные сооружения, **умений** учитывать влияние рельефа и природных факторов при оценке эффективности применения различных конструктивных схем и частей зданий, формирование **навыков** регулирования водно-теплового режима различных физкультурных сооружений.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об особенностях образования крытых и открытых физкультурных сооружений, требованиях, предъявляемых к сооружениям, показателях, характеризующих физкультурные сооружения, **умений** учитывать влияние рельефа и природных факторов при оценке эффективности применения различных конструктивных схем и частей зданий, формирование **навыков**

регулирования водно-теплового режима различных физкультурных сооружений.

### Тема 2. Проектирование и строительство физкультурных сооружений (2 часа)

Проектно сметная документация. Составление технической документации для простых физкультурных сооружений. Технология строительства. Приемка готовых работ, пуск объекта в эксплуатацию.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об основных положениях проектирования и строительства сооружений, **умения** обосновывать технологию строительства сооружения в избранном виде спорта, **навыков** составлять техническую документацию для простых физкультурных сооружений.

### Тема 3. Эксплуатация физкультурных сооружений ( 2 часа)

Основная документация физкультурного сооружения. Техническая эксплуатация сооружений: организация и нормативные требования к эксплуатации сооружений; эксплуатация строительных конструкций; эксплуатация оборудования и инвентаря; особенности сезонной эксплуатации сооружений. Технологическая эксплуатация сооружений: функциональная целесообразность расстановки технологического оборудования; техника безопасности; конструкторско-методическая деятельность специалиста по физической культуре и спорту.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о различных аспектах эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, **умений** использовать оборудование, оснащение и инвентарь физкультурно-спортивных сооружений в целях совершенствования учебно-тренировочного процесса , **навыков** в подготовке мест занятий массовой физкультурно-оздоровительной работой и проведении спортивных мероприятий.

Проведение практических занятий направлено на формирование компетенций (УК-8; ОПК-7; ОПК-15)

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| Содержание самостоятельной работы (контролируемые темы дисциплины) | Кол-во часов | Виды и формы контроля |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| 1.Введение в дисциплину | 4 | Конспект. Выполнение письменной работы |
| 2. Устройство физкультурных сооружений | 14 | Конспект |
| 3.Проектирование и строительство физкультурных сооружений | 14 | Конспект |
| 4. Эксплуатация физкультурных сооружений | 18 | Конспект |
| 5.Комплексные физкультурно-спортивные сооружения | 16 | Конспект |
| 6.Вспомогательные помещения и сооружения | 6 | Конспект |
| 7.Устройство и эксплуатация сооружений по видам физкультурно-спортивной деятельности (сооружения отдельные: плоскостные и объемные) | 20 | Конспект. Подготовка сообщений, докладов и презентаций. «Круглый стол» |
| Итого: | 92 | |

## 7.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения

### дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| **УК-8**- способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | **ПС (П) А/02.6**<br>-история, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных (педагогических) систем, роль и место образования в жизни личности и общества<br><br>-регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды | **Знает:**<br>- основы создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности при оснащении физкультурных сооружений, в том числе, при возникновении чрезвычайных ситуаций.<br><br>**Умеет:** |

| | | |
|---|---|---|
| **ОПК-7** – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | -закономерности формирования детско-взрослых сообществ, их социально-психологических особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ<br><br>**ПС (П) А/03.6**<br><br>-основы законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования<br><br>-разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся | - определять превентивные меры (конструктивные и организационные) на физкультурных сооружениях в целях соблюдение техники безопасности, профилактики травматизма, при проведении общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий включая закаливание, массаж.<br>**Имеет опыт:**<br>-обеспечивать безопасность при подготовке мест для занятий массовой физкультурно-оздоровительной работы, включая досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.<br><br>**Знает**:<br>- основы материально-технического оснащения процедур при оказании первой доврачебной помощи |

| | | |
|---|---|---|
| | -формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся | **Умеет:**<br>- определять основные меры по профилактике травматизма на физкультурных сооружениях |
| **ОПК-15**- способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий | **ПС(П) А/01.6**<br>-история, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества<br><br>-организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона<br><br>-осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, | **Имеет опыт:**<br>- обоснования адекватных мер по соблюдению техники безопасности, на физкультурных сооружениях<br><br>**Знает:**<br>- о значении и содержании различных сторон деятельности физкультурно - спортивного сооружения.<br><br>**Умеет:**<br>- находить различие в вопросах образования состава и оборудования физкультурно – спортивных сооружений по наиболее общим видам |

| | | |
|---|---|---|
| **ПК-5 –** Способен взаимодействовать с участниками образовательного процесса, осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального становления обучающихся | среднего общего образования<br><br>**П (ПДО) С/01.66.2**<br>-соблюдать нормы педагогической этики представителями) обучающихся (для дополнительных общеобразовательных программ), иными заинтересованными лицами и организациями при подготовке и проведении массовых досуговых мероприятий взаимодействовать с членами педагогического-коллектива, родителями (законными представителями)<br><br>-требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся требования охраны труда при проведении досуговых мероприятий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и вне ее (на выездных мероприятиях)<br><br>-планирование подготовки мероприятий<br><br>-организация подготовки мероприятий<br>-проведение массовых досуговых мероприятий | спорта и избранному виду физкультурно-спортивной деятельности.<br><br>**Имеет опыт:**<br>- использовать технические, технологические и конструктивные особенности физкультурно-спортивных сооружений, их оборудование, оснащение и инвентарь в целях проведения массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.<br><br>**Знает:**<br>- основы планирования материально-технического оснащения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа. |

| | | |
|---|---|---|
| | -анализ организации досуговой деятельности и отдельных мероприятий | **Умеет:**<br>- разбираться во всех аспектах (организационном, техническом, технологическом) эксплуатации различных по сложности физкультурно-спортивных сооружений;<br><br>**Имеет опыт:**<br>-самостоятельно решать вопросы по организации проектирования строительства и эксплуатации простых физкультурных и спортивных сооружений; |

### 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

#### 7.2.1. Формы текущего и промежуточного контроля

*Примерные вопросы для устного опроса, собеседование по темам:*

Тема 1. Введение в дисциплину

1. Основные теории возникновения мест занятий физическими упражнениями.
2. Что такое классификация и терминология спортивных сооружений?
3. Охарактеризуйте основные методы исследования физкультурных сооружений .

4. Какие уникальные физкультурные сооружения античной Европы вы знаете?
5. Физкультурные сооружения царской России
6. Уникальные спортивные сооружения, построенные в России к Олимпийским играм.
7. Структура и состав сети физкультурных сооружений в населенном пункте.
8. Развитие сети физкультурных сооружений в России на перспективу.

Тема 2. Устройство физкультурных сооружений

1. Содержание функциональной схемы физкультурного сооружения.
2. Влияние рельефа и природных факторов на устройство сооружений.
3. Основные конструкции плоскостных физкультурных сооружений.
4. Регулирование водно-теплового режима на плоскостных сооружениях.
5. Устройство объемных физкультурных сооружений: конструктивные схемы и части зданий.

Тема 3. Проектирование и строительство физкультурных сооружений.

1. Содержание и виды проектирования.
2. Участники проектных работ.
3. Порядок приемки проектных работ.
4. Основные способы строительства физкультурных сооружений.
5. Участники строительства.
6. Подготовительный период до строительства сооружений.
7. Период основных работ.
8. Приемка готовых работ, пуск объекта в эксплуатацию.

Тема 4. Эксплуатация физкультурных сооружений.

1.Основные виды деятельности физкультурных сооружений.

2. Технико-экономические показатели сооружения.

3.Основная документация сооружений.

4. Основные мероприятия по технической эксплуатации сооружения

5.Особенности сезонной эксплуатации сооружений.

6.Техника безопасности на физкультурных сооружениях.

7. Функциональная целесообразность расстановки технологического

оборудования.

8.Конструкторско-методическая деятельность специалиста по физической культуре и спорту.

Тема 5. Комплексные физкультурно-спортивные сооружения.

1. Комплексные плоскостные спортивные сооружения.
2. Комплексные объемные спортивные сооружения.
3. Трансформирующееся оборудование на комплексных физкультурных сооружениях.
4. Особенности формирования технологических потоков на комплексных физкультурных сооружениях
5. Уникальные комплексные физкультурные сооружения в России.

Тема 6. Вспомогательные помещения и сооружения.

1. Классификация и общие требования к вспомогательным помещениям.
2. Характеристика вспомогательных помещений для плоскостных физкультурных сооружений.
3. Характеристика вспомогательных помещений для объемных физкультурных сооружений.
4. Современные подходы к оснащению вспомогательных помещений на физкультурных сооружениях.

Тема 7. Устройство и эксплуатация сооружений по видам физкультурно-спортивной деятельности (сооружения отдельные: плоскостные и объемные).

1. Особенности устройства и эксплуатации сооружения в избранном виде физкультурно- спортивной деятельности.
2. Оснащение мест занятий массовыми видами физкультурно-спортивной деятельности.
3. Современные тенденции использования нестандартного оборудования в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.
4. Оснащение и эксплуатация сооружений в новых видах физкультурно-спортивной деятельности.

*Примерные темы эссе*

1.Уникальный спортивный объект Древнего мира.
2.Уникальный современный спортивный объект.
3. Роль специалиста по физической культуре и спорту в создании новых образцов спортивных снарядов.
4.Современные проблемы обеспечения безопасности на физкультурных сооружениях.

5.Опыт организации безбарьерной среды для лиц с отклонениями в состоянии здоровья на физкультурных сооружениях.
6. «Наш семейный стадион».
7. Особенности оснащения мест занятий народными видами спорта.
8. «Стадион на работе».
9.» Стадион во дворе».
10. Современные проблемы разработки и производства доступного оборудования и инвентаря для занятия физической культурой.

### *Тестовые задания по дисциплине*

Инструкция: Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера правильного, по- вашему мнению, ответа.

1. В каких городах Советского Союза, кроме Москвы, проводились соревнования по программе Олимпиады - 80?
А - Сочи, Киев, Минск, Казань;
Б - Ленинград, Киев Волгоград, Воронеж;
В — Минск, Ленинград, Одесса, Казань;
Г - Ленинград, Киев, Минск, Таллин.

2. Структура городской сети физкультурно-спортивных сооружений включает в себя следующие ступени:
А- селитебная зона, промышленная зона, городской стадион;
Б - микрорайонные спортивные сооружения, районные спортивные сооружения, межрайонные сооружения, общегородские сооружения:
В - общегородской физкультурно-спортивный центр, зеленая зона, промышленная зона.
Г - микрорайонные спортивные сооружения, зеленая зона, общегородской спортивный центр.

3. Основными частями большинства конструкций плоскостных сооружений являются:
А - дренажная система, покрытие, искусственное основание;
Б - улучшенный грунт основания, искусственное основание, покрытие;
В - покрытие, система подогрева конструкции, грунт основания;
Г - подстилающий грунт, лаги, покрытие.

4. Основные конструктивные схемы, применяемые при строительстве объемных физкультурно-спортивных сооружений.
А - вантовая, бескаркасная, вальмовая;
Б - каркасная, бескаркасная, с преимущественным применением объемных элементов;

В - бескаркасная, вальмовая, железобетонная;
Г - каркасная, вантовая, полифункциональная.

5. Основные типы проектов, применяемые при строительстве физкультурных сооружений.
А - технический, коммерческий, экспериментальный;
Б - рабочий, экспериментальный, типовой;
В - типовой, индивидуальный, экспериментальный;
*Г* - инвестиционный, технический, типовой.

6. Приемку готовых работ при строительстве физкультурно-спортивных сооружений последовательно осуществляют:
А - хозяйственная (рабочая) комиссия , государственная комиссия;
Б - служебная комиссия, субподрядные организации, генподрядчик;
В - субподрядные организации, генподрядчик;
Г - технадзор, генподрядчик.

7. Основные виды износа оборудования физкультурно-строительных сооружений:
А - временный, физический;
Б - сезонны , моральный;
В - моральный, физический;
Г - функциональный, сезонный.

8. Технологическую эксплуатацию физкультурно-спортивных сооружений осуществляют:
А -инженеры, руководители сооружения, рабочие;
Б - тренеры, преподаватели физвоспитания, учителя физической культуры;
В - механики, тренеры;
Г - спортивные врачи, тренеры, механики.

9. Основными критериями при определении необходимой площади для стандартного снаряда в гимнастическом зале являются:
А - характеристика контингента, занимающегося в зале,
Б - санитарно-гигиенические нормы и правила;
В - требования правил соревнований;
Г - конкретные размеры гимнастического зала.

10. В состав нормального (типового) спортивного ядра входят:
А - комплексная игровая площадка, трибуна для зрителей, раздевалки;
Б - футбольное поле, беговая дорожка, сектора для л/а прыжков и метаний;
В - беговая дорожка, сектора для прыжков и метаний, трибуны для зрителей;
Г - стальное ядро, круг для толкания и сектор для приземления ядра.

11. Основными способами поддержания должного качества воды в бассейнах для плавания являются:
А - рециркуляция, фильтрация, дезинфекция;
Б - полная смена воды в бассейне, фильтрация;
В - рециркуляция, коагуляция, аэрация;
Г - консервация , хлорирование, аэрация.

12. Для правильного определения габаритов спортивных площадок необходимо знать:
А - их игровые и строительные размеры;
Б - их единовременную пропускную способность;
В - игровые размеры и ориентацию продольной оси площадки;
Г - основные варианты блокировки спортивных площадок.

13. Основными сведениями, входящими в «паспорт трассы для лыжных гонок» являются:
А - длина дистанции, условия скольжения, количество подъемов и спусков;
Б - краткое описание трассы, качество подготовки лыжных трасс, длина дистанции;
В - краткое описание трассы, схема трассы, профиль трассы;
Г - схема трассы, количество подъемов и спусков, условия скольжения

14. В состав «трасс здоровья » входят:
А - беговая дорожка, раздевалка, место для работы врача; трасса располагается на стадионе;
Б - трасса для бега и ходьбы, несложные спортивные снаряды; трасса располагается в зеленой зоне населенного пункта;
В - кроссовая трасса, игровая площадка; сооружения располагаются в оздоровительном лагере;
Г - беговая дорожка, мобильный кабинет врача; трасса организуется около водоема

ОТВЕТЫ

| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Г | Б | Б | Б | В | А | В | Б | В | Б | А | А | В | Б |

ОЦЕНОЧНАЯ ШКАЛА

14-13 правильных ответов - « отлично»
12-11 -//- - « хорошо»
10-9 -//- - «удовлетворительно»
Менее 9 -//- - «неудовлетворительно»

## *Вопросы к зачету*

1. Классификация, терминология, методы исследования физкультурных сооружений.
2. Исторические сведения о физкультурных сооружениях: античная Европа, средние века и Возрождение.
3. Исторические сведения о физкультурных сооружениях: новое время, современные физкультурные сооружения, физкультурные сооружения в России.
4. Основы формирования сети физкультурных сооружений в населенном пункте; методика построения сети.
5. Структура и состав сети: развитие сети физкультурных сооружений.
6. Общие сведения о физкультурных сооружениях: основные требования, предъявляемые к ним; типизация конструкций сооружений; единая модульная система.
7. Объемные физкультурные сооружения: основные части зданий, конструктивные схемы.
8. Основные плоскостные физкультурные сооружения. Влияние рельефа и природных факторов па конструкции сооружений.
9. Основные конструкции плоскостных сооружений. Классифицирующие признаки покрытий. Требования, предъявляемые к покрытиям.
10. Регулирование водно-теплового режима конструкций плоскостных физкультурных сооружений.
11. Основные положения проектирования. Участники проектирования. Исходная документация, подготовительные работы.
12. Период проектирования. Проектно-сметная документация. Порядок приемки проектных работ.
13. Основные положения строительства физкультурных сооружений. Участники строительства. Подготовительные работы при строительстве сооружений.
14. Основы технологии строительства физкультурных сооружений: управление качеством строительства; охрана труда и окружающей среды в строительстве; приемка готовых работ, пуск объекта в эксплуатацию.
15. Организационные основы эксплуатации физкультурных сооружений: общие нормативные характеристики сооружения; виды деятельности (функции) сооружения; факторы, определяющие эффективность деятельности сооружения; технико-экономические показатели сооружений.
16. Основная документация физкультурных сооружений.
17. Техническая эксплуатация физкультурных сооружений: физические и эксплуатационные характеристики сооружений, износ, его причины и методы определения.
18. Основные мероприятия по технической эксплуатации сооружений: приемка сооружений; осмотр, ремонт сооружений; контроль за правильностью эксплуатации сооружений.

19. Техническая эксплуатация строительных конструкций, оборудования и инвентаря. Особенности сезонной эксплуатации сооружений.
20. Технологическая эксплуатация физкультурных сооружений.
21. Исторические сведения о сооружениях в избранном виде спорта (ИВС, ф.к.- спортивной деятельности).*
22. Устройство сооружений в ИВС.
23. Основное оборудование, инвентарь в ИВС.
24. Основы технической эксплуатации в ИВС.
25. Основы технологической эксплуатации в ИВС.
26. Современные тенденции, проблемы развития материально-технического оснащения ИВС.

* Этот и последующие вопросы излагать на основе материала реферата.

## 8. Перечень литературы

### Основная литература:

1. Бирюкова К. А. Управление спортивной школой в современных условиях : учеб. пособие / К. А. Бирюкова, И. Б. Еремин, С. С. Филиппов ; под ред. С. С. Филиппова. – Санкт- Петербург : Лань, 2025. – 280 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/488111 (дата обращения: 03.06.2025). – ISBN 978-5-507-52349-8. – Текст : электронный.

2. Гаврилова Е. А. Безопасный спорт : настольная книга тренера / Е. А. Гаврилова. – Москва : ПРИНТЛЕТО, 2022. – 512 с. : ил. – ISBN 978-5-6047734-8-2.

3. Захаров О. Ю. Безопасность в системе спортивного менеджмента : учеб. пособие / О. Ю. Захаров ; Южный фед. ун-т. – Ростов-на-Дону [и др.] : Изд-во ЮФУ, 2023. – 152 с. – URL: https://www.iprbookshop.ru/138007.html (дата обращения: 05.04.2024). – ISBN 978-5- 9275-4478-3. – Текст : электронный.

4. Сидоров Д. Г. Техника безопасности на занятиях по дисциплине "Физическая культура и спорт" : учеб.-метод. пособие / Д. Г. Сидоров, В. М. Щукин ; Нижегородский гос.
архитек.-строит. ун-т. – Нижний Новгород : ННГАСУ, 2024. – 38 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/472481 (дата обращения: 14.04.2025). – Текст : электронный.

5.Татарова С. Ю. Мероприятия, проводимые в целях профилактики и оказания первой медицинской помощи на занятиях физической культуры студентов вузов : учеб. пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров ; Российский экон. университет им. Г. В. Плеханова. – 2-е изд., стер. электрон. – Москва : Изд-во

РЭУ, 2024. – 94 с. – URL: http://www.iprbookshop.ru/140317 (дата обращения: 11.06.2024). – ISBN 978-5-6040243-0-0. – Текст : электронный.

6. Физкультурно-спортивные сооружения для инвалидов:учебное пособие/Л. В.Аристова.-М.:Советский спорт,2002.-191с.25

7. Физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения: нормы, правила, рекомендации по констр., ремонту и тех. обслуживанию/Под ред. Л.В. Аристовой, В.В. Бойко.-М.: Советский спорт,2003.-399с.49

8. Каратаев, О.Р. Спортивные сооружения[Электронный ресурс]: учебник / Е.С. Каратаева, А.С. Кузнецов, О.Р. Каратаев.— Казань: ПоволжскаяГАФКСиТ, 2011.— 274 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242665

9. Зуев, В.Н. Менеджмент и менеджеры отечественной сферы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб.пособие / В.Н. Зуев.— М. : Физическая культура, 2005.— 471 с. — ISBN 5-9746-0033-9 .— ISBN 978-5-9746-0033-9.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286721

**Дополнительная литература:**

1. Алешин, В.В. Организационно-экономические аспекты деятельности спортивного комплекса [Электронный ресурс]: метод.пособие / Е.В. Кузьмичева, В.В. Алешин.— М.: Физическая культура, 2009.— 128 с. — ISBN 978-5-9746-0117-0.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286723

2. Кузьмичева Е.В. и др.. Менеджмент и экономика спортивных сооружений [Электронный ресурс]: метод.указания, задания и учеб. материал для практич. занятий / Кузьмичева Е.В., Алешин В.В., Спирин В.И., Кузьмичева Е.В. и др. — М.: РГУФКСМиТ, 2013.— 52 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236389

3. Красников, А. А. Основы теории спортивных соревнований: учебное пособие/А.А. Красников.-М.:Физическая культура,2005.-160с.42

4. Турдуматов, Б.М. Пособие по чрезвычайным ситуациям техногенного характера[Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.И. Мучкинова, Б.М. Турдуматов.— Элиста: Калмыцкий государственный университет, 2013.— 88 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/299096

5. Черныш, И.В. Выживание в экстремальных ситуациях [Электронный ресурс]: учеб.пособие / И.В. Черныш.— М.: Физическая культура, 2009.— 160 с.: ил. — ISBN 978-5-9746-0070-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286714

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

**Профессиональные базы данных, информационные справочные и поисковые системы:**

**поисковые системы:**

1. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://elibrary.ru/defaultx.asp
2. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс].-Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search
3.lib.sibsport.ru – сайт библиотеки СибГУФК;
4.moodle.sibgufk.ru – образовательный портал и система дистанционного обучения;
5. sibsport.ru – официальный сайт вуза.

## 10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

При изучении дисциплины студент должен стараться формировать у себя духовные и нравственные ценности и убеждения, развивать и реализовывать мотивацию к обучению, применяя полученные знания и умения на практике.

Самостоятельные занятия – форма учебной работы, преследующая ряд образовательных, развивающих и воспитательных целей. Среди них:

- углубление и закрепление знаний по рассматриваемой теме;
- развитие навыков логического мышления;
- совершенствование умений студентов в применении знаний по спортивным сооружениям в ходе устных выступлений, дискуссий;
- текущий контроль уровня усвоения пройденного материала по курсу.

Подготовка к самостоятельным занятиям предполагает систематическую работу над учебным материалом курса.

Во-первых, следует ознакомиться с тематическим планом, расписанием занятий и перечнем рекомендованной литературы. Получить

имеющуюся литературу в библиотеке учебного заведения. Просмотреть имеющуюся информацию по данной тематике в Интернете.

Во-вторых, следует внимательно и качественно вести записи учебного материала на лекционных занятиях.

После лекции необходимо изучить содержание рабочей программы, плана проведения семинара, обратив внимание на перечень основных понятий, вопросы, подобрать литературу согласно перечню и приступить к непосредственной подготовке к занятию.

Для самоконтроля можно избрать следующее правило: можно считать себя готовым к занятию, если в конспекте и в памяти закреплены определения и толкования всех основных понятий, указанных в учебной программе, сложилось понимание порядка ответа на каждый вопрос семинара.

Очень важным элементом подготовки является и психологический настрой на активную работу в ходе практических занятий. Практическое занятие только в том случае будет полезным и интересным, если все студенты активно участвуют в его ходе: внимательно слушают выступающих и докладчиков, задают им вопросы, сами проявляют инициативу в обсуждении учебных вопросов в различных формах (доклад, выступление, поправка, дополнения и замечания к выступлениям своих товарищей по учебе).

Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение теоретического материала по дисциплине с использованием конспектов лекций, учебных пособий и дополнительной литературы; подготовку докладов и презентаций; подготовку к круглому столу; написание эссе, итогового реферата.

Доклад по теме семинара представляет собой сообщение на 10-15 минут,

изложенное устно, (с использованием плана). Доклады могут быть представлены в форме презентаций, с использованием видео- и аудиоматериалов.

Эссе представляет собой письменную работу на заданную тему объемом примерно в 500 слов. Написание самостоятельной творческой работы в жанре эссе позволяет выработать способность связно формулировать и излагать мысли на заданную тему. Эссе оценивается положительно, если суждения и аргументы раскрываются с опорой на теоретические положения, выводы и фактический материал, в ходе

рассуждений представлены различные аспекты проблемы. Содержание эссе включает: введение, основную часть, заключение (выводы). При необходимости, текст эссе сопровождается подстрочными библиографическими ссылками на используемую научную литературу.

Структура эссе определяется предъявляемыми к нему общими требованиями:

— эссе должно быть достаточно аргументированным для объяснения своей позиции;

— эссе должно иметь логическое композиционное построение;

— эссе должно показывать, что автор знает и корректно использует теоретические понятия, обобщения, факты и идеи, соотносит их с собственной позицией и социальным опытом;

— эссе должно соответствовать той базовой науке, к которой отнесена конкретная проблема.

Объем эссе: 3000 - 5000 печатных знаков. 12 кегль, шрифт TimesNewRoman, межстрочный интервал 1,0. Текст в редакторской программе MicrosoftWord (1998-2003). Поля: верхнее и нижнее — 20 мм, левое – 30 мм и правое — 15 мм.

Итоговый реферат представляет собой самостоятельное исследование

обучающимися выбранной темы. Реферат включает в себя план, основную часть, список литературы.

Оценивание текущей успеваемости осуществляется посредством оценивания устного ответа на практических занятиях или собеседовании (ответа на вопрос задания, выступления с докладом, решения комплексного ситуационного задания), письменных ответов при написании терминологических диктантов, контрольных работ, рефератов, эссе.

Процедура оценивания на зачете производится в форме устного ответа на вопросы по дисциплине. По результатам итогового оценивания знаний, умений и навыков студент получает оценку «зачтено» или «не зачтено».В процессе текущего контроля оценивается работа студентов на практических занятиях и подготовленное студентом эссе. Текущая аттестация осуществляется в непосредственной включенности слушателей в контекст учебного процесса: обратная связь в формах диалога, ответов на вопросы, участия в создании и разрешении проблемных ситуаций, включенность в

группе, работа с кейсами. Практические занятия позволяют проверить степень усвоения материала, умение, анализировать конкретные ситуации, работать с текстами: оценивать, анализировать, интерпретировать, комментировать, давать рекомендации.

Совершенствование полученных знаний и закрепление навыков осуществляется студентом в ходе прохождения учебной практики.

## 11. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основной аудиторный фонд, используемый для преподавания дисциплины

| Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|
| Аудитория № Д 2 - помещение для групповых занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 30; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.<br>Тематические стенды по разделам дисциплины. Всего 36.<br>Перечень технических средств обучения: ноутбук ASUSM51TaZM80/4gb/320 gb/dvd-sm, проектор OptomaEX762 progector (переносной), |
| Аудитория № 12 - помещение для занятий семинарского типа, | Укомплектованы специализированной |

| | |
|---|---|
| групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 32; для преподавателя – 1. Интерактивная доска. 2. Учебная доска для мела настенная магнитная. |

В учебном процессе используется следующие технические средства обучения:

-компьютерное и мультимедийное оборудование по темам курса (учебно-методический комплекс, лекции, задания и рекомендации для самостоятельной работы студентов, для подготовки практических занятий;

-слайды по отдельным темам дисциплины, телевизор, DVD-диски с программами по дисциплине, видеофильмы;

- интернет-ресурсы.

Университет располагает современными спортивными сооружениями по различным видам спорта ( бассейн, л/атлетический манеж, ледовый дворец, стадион и д.р.) на которые в рамках изучаемой дисциплины для студентов организуются тематические экскурсии.

## 12. Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственная за ОПОП _____ Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«28» мая 2026 г.
протокол № 14
Заведующая кафедрой О.А.Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ОСНОВЫ АНТИДОПИНГОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
*Направленность (профиль программы): физкультурно-оздоровительные технологии*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 3,
Семестр 6,7
Итоговая форма контроля: зачет

Рабочую программу разработала:
Шляхтина А.А., старший преподаватель кафедры

Смоленск 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта…3
2. Результаты обучения по дисциплине……. 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП……. 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы……..... 5
5. Содержание дисциплины……. 5
5.1. Количество часов по видам занятий…… 5
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий……... 7
6. Самостоятельная работа студентов……..... 13
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ……. 16
8. Перечень основной и дополнительной литературы…….. 28
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины…… 29
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины… 29
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…… 29

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОПК-8 – способен проводить работу по предотвращению применения допинга.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать** | | |
| - международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте;<br>- международные антидопинговые правила и стандарты;<br>- антидопинговое законодательство Российской Федерации;<br>- международные этические нормы в области противодействия применению допинга;<br>- планы антидопинговых мероприятий. | 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области фк и с<br>H/04.8<br>Руководство централизованной работой по развитию спортивного потенциала (Стратегическое руководство подготовкой спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва) | ОПК- 8 |
| **Уметь** | | |
| - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ;<br>- осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории;<br>- изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ. | 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области фк и с<br>H/04.8<br>Руководство централизованной работой по развитию спортивного потенциала (Стратегическое руководство подготовкой спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва) | ОПК - 8 |
| **Иметь опыт** | | |
| - проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц;<br>- изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте;<br>- изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте. | 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области фк и с<br>H/04.8<br>Руководство централизованной работой по развитию спортивного потенциала (Стратегическое руководство подготовкой спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва) | ОПК -8 |

## 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к обязательной части, Б1.О.27 учебного плана. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3,4 курсе, в 6,7 семестре, по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: правовые основы ВК, историю фк.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Семестр | |
|---|---|---|---|
| | | 6 | 7 |
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | | 4 | 8 |
| Лекции | | 2 | 2 |
| Семинары | | 2 | 2 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | | 4 |
| Самостоятельная работа | | 30 | 30 |
| Общая трудоемкость | часы | 72 | |
| | ЗЕ | 2 | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Тема (разделы) учебной дисциплины | Лекции | Семинары | Самост. работа | Всего часов |
|---|---|---|---|---|
| Раздел 1. Введение в антидопинговую проблему | 2 | | 14 | 16 |
| Раздел 2: Нормативно-правовая антидопинговая база | | 2 | 14 | 16 |
| Раздел 3. Последствия применения допинга | 2 | | 14 | 16 |
| Раздел 4. Профилактика применения допинга в современном спорте. | | 2 | 18 | 20 |
| Всего часов (4 часа зачет): | 4 | 4 | 60 | 68/4 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий.

**Лекция 1. Тема:** Понятие « допинг». Исторические аспекты возникновения допинга и борьбы с его употреблением в спорте. (2 часа).
Введение в антидопинговую проблему. Понятие « допинг». Исторические аспекты возникновения и потребления допинга. Исторические аспекты борьбы с допингом. Роль международных спортивных федераций, МОК в антидопинговой политике. Лозаннская декларация о допинге в спорте.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о проблемах допинга в современном спорте, исторических аспектах потребления и борьбы с допингом, участии международных спортивных комитетов в борьбе с допингом в спорте; умений самостоятельно приобретать и определять новые знания; формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (,ОПК-8). Литература: основная 1,2, дополнительная 1,2,3,4.

**Лекция 2. Тема:** Запрещенный список.
Порядок формирования списка запрещенных допинговых препаратов, классификация запрещенных веществ и методов. Физиологические механизмы действия допингов на организм спортсменов-представителей различных видов спорта и их негативные последствия в целом и в зависимости от классов используемых допингов. Характеристика препаратов, применяемых непосредственно в период соревнований. Характеристика препаратов, применяемых в течение длительного времени и в период предсоревновательной подготовки.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных группах запрещенных субстанций и методов, характер их действия, причины запрещения в спорте, краткосрочные и долгосрочные последствия применения; умений критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков; навыков формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться (ОПК-8). Литература: основная 1,2, дополнительная 1,2,3,4.

### 5.2.2. Содержание семинарских занятий.

**Тема1:** Современная организационная структура противодействия внедрению допингов в спорт (институты и механизмы): WADA, NADA и их роль (2 часа)
**План:**
1. История создания антидопинговых организаций.
2. Структура, задачи, деятельность антидопинговых организаций.
3. Документы антидопинговых организаций.

4. Сотрудничество антидопинговых организаций.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о современной организационной структуре противодействия внедрения допингов в спорт; уметь критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОПК-8). Литература: основная 1,2, дополнительная 1,2,3,4.

**Тема2:** Законодательные акты в сфере антидопинговой борьбы. Антидопинговые правила, их нарушение. (2 часа)

**План:**

1.Олимпийская Хартия правило 48;
2.Конвенция ЮНЕСКО по борьбе с допингом;
3. Антидопинговая Конвенция Совета Европы;
4.Всемирные и международные антидопинговые стандарты.
5.Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (статья 26).
6.Всемирный антидопинговый кодекс.
7.Понятие о нарушениях антидопинговых правил и возможные санкции за их нарушение.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о нормативно-правовой антидопинговой базе, умений самостоятельно приобретать и определять новые знания; навыков формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться (ОПК-8). Литература: основная 1,2, дополнительная 1,2,3,4.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам:

| № п/п | Тема | Вопросы | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Понятие « допинг». Исторические аспекты возникновения допинга и борьбы с его употреблением в спорте. | - Понятие допинга в спорте.<br>-История применения допинга в спорте. | 4 | Устный опрос<br><br>Реферат |
| 2. | Современная организационная структура противодействия внедрению | - ВАДА: история создания, структура.<br>-РУСАДА: история создания, структура, деятельность.<br>-Национальные | 4 | Устный опрос<br>Реферат |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | допингов в спорт (институты и механизмы): WADA,NADA и их роль | антидопинговые организации: основные направления деятельности, цели, задачи. | | |
| 3. | Законодательные акты в сфере антидопинговой борьбы. | - Антидопинговые правила, их нарушение. | 4 | Устный опрос Реферат |
| 4. | Запрещенный список | - Физиологические механизмы действия допингов на организм спортсменов, и их негативные последствия | 4 | Устный опрос Реферат |
| 5. | Разрешение на терапевтическое использование | -Международный стандарт по терапевтическому использованию.<br>-Критерии предоставления разрешения на терапевтическое использование.<br>-Требования к конфиденциальности сведений. | 4 | Устный опрос |
| 6. | Международный стандарт тестирования и расследований | - Основные права и обязанности спортсмена при его уведомлении о допинг тестировании и сопровождении на пункт допинг контроля<br>- Особенности соревновательного и вне соревновательного допинг тестирования<br>-Основные критерии отбора спортсменов для целевого допинг тестирования | 4 | Устный опрос |
| 7. | Биологический паспорт спортсмена. | - Структура биологического паспорта спортсмена<br>- Форма, цели, задачи биологического паспорта спортсмена.<br>- Индивидуальные эталонные уровни в БПС. | 4 | Устный опрос |
| 8. | Ущерб от внедрения допинга в различные сферы общественной жизни | - Санкции, в случае нарушения антидопинговых правил.<br>- Криминализация допинга и антидопинговое сотрудничество между NADO и органами уголовного | 4 | Реферат Мультимедийный доклад |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | преследования. | | |
| 9. | Психологический портрет спортсмена, принимающего допинг | - Этическое обоснование запрещения допинга в спорте.<br>- Психологический портрет спортсмена, принимающего допинг (спортивные ценности, честность, спортивная этика, спортивное поведение) | 4 | Дисскуссия |
| 10. | Пищевые добавки и риск от их применения в избранном виде спорта | Недопинговые препараты, применяемые спортсменами<br>Условия применения БАД в практике спортивной подготовки | 4 | Реферат<br>Мультимедийный доклад |
| 11. | Альтернатива допинга. | Применение разрешенных фармакологических препаратов<br>Тренировка с использованием технических средств и тренажерных устройств<br>Тренировка в среднегорье и высокогорье | 10 | Реферат<br>Мультимедийный доклад |
| 12. | Роль обслуживающего персонала, родителей, спортивных клубов, спонсоров, политиков, СМИ и общественной аудитории в допинговой проблеме. | - Мировой опыт разработки и внедрения антидопинговых образовательных программ в различных странах: сильные и слабые стороны | 10 | Разработка и защита творческого проекта - «Моя программа антидопингового просвещения» для различных групп населения. Антидопинговый плакат |
| | Итого | | 60 | |

Основная литература

1. Андриянова, Е.Ю. Основы антидопингового обеспечения [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Е.Ю. Андриянова.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2017.— 73 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/603883

2. Федотова, В. Г. Допинг и противодействие его применению в спорте [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / В. Г. Федотова, Е. В. Федотова.— Малаховка: МГАФК, 2010.— 173 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291709

3. Андриянова, Е.Ю. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Е.Ю. Андриянова.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2014.— 211 с. — ISBN 978-5-350-00290-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279253

4. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова.— М.: Спорт: Человек, 2018.— 712 с.: ил. — ISBN 978-5-906839-52-7.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/643232

Дополнительная литература

1. Воронков, Ю.И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте [Электронный ресурс]: очерки / Ю.И. Воронков, А.Я. Тизул.— М.: Советский спорт, 2011.— 228 с. — ISBN 978-5-9718-0521-2.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187030

2. Штейнбах, В. Л. Оборотная сторона олимпийской медали: от Олимпии до Сочи[Электронный ресурс]: история Олимпийских игр в скандалах, провокациях, судейских ошибках и курьезах / В. Л. Штейнбах.— 2-е изд., испр. и доп. — М.: Спорт, 2015.— 497 с. — ISBN 978-5-9906578-7-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641229

3. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: справочник для врача и тренера / пер.: А. Гнетова, пер.: Л. Потанич, пер.: М. Прокопьева; Всерос. Федерация легкой атлетики, Моск. регион.центр развития ИААФ.— 3-е изд. доп. и испр. — М.: Человек, 2013.— 329 с.: ил. — Пер. с англ. — ISBN 978-5-906131-10-2.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641297

4. Дёшин, Р.Г. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешённых и запрещённых в спорте [Электронный ресурс]: ежегод. сборник: [2016] / Р.Г. Дёшин.— М.: Спорт, 2016.— 65 с. — ISBN 978-5-906839-20-6.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641198

5. Сборник нормативных актов по дисциплине «Правовые основы физической культуры и спорта». Вып. 1 [Электронный ресурс]: сб. вып.1 / Авт.-сост.: Ушакова Н. А., Верина О. В.— М.: РГУФКСМиТ, 2013.— 322 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236416

6. Сборник нормативных актов по дисциплине «Правовые основы физической культуры и спорта». Вып. 2 [Электронный ресурс]: сб. вып.2 / Авт.-сост.: Ушакова Н. А., Верина О. В.— М.: РГУФКСМиТ, 2013.— 420 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236417

7. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: норматив.правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / А.В. Царик.— 5-е изд., доп. и испр. — М.: Спорт, 2018.— 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/643233

## 7.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| ОПК-8- способен проводить работу по предотвращению применения допинга. | 01.001 – Педагог А/02.6 Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования (воспитательная деятельность) | **Знать**<br>- международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте;<br>- международные антидопинговые правила и стандарты;<br>- антидопинговое законодательство Российской Федерации;<br>- международные этические нормы в области противодействия применению допинга;<br>- планы антидопинговых мероприятий.<br>**Уметь**<br>- определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ;<br>- осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории;<br>- изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ.<br>**Иметь опыт**<br>- проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц;<br>- изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте;<br>- изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте. |

**Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.**

| **Показатели** | **Критерии оценивания** | **Средства оценивания** |
|---|---|---|
| ОПК-8- способен проводить работу по предотвращению применения допинга. | | |
| **Знать**<br>- международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте;<br>- международные антидопинговые правила и стандарты;<br>- антидопинговое законодательство Российской Федерации;<br>- международные этические нормы в области противодействия применению допинга;<br>- планы антидопинговых мероприятий.<br>**Уметь**<br>- определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ;<br>- осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории;<br>- изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ.<br>**Иметь опыт**<br>- проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает – международные антидопинговые правила и стандарты; антидопинговое законодательство Российской Федерации;<br>Умеет – осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории;<br>Имеет опыт – изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте. | Устный опрос |
| | **Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает - международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; международные антидопинговые правила и стандарты; антидопинговое законодательство Российской Федерации;<br>Умеет - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории;<br>Имеет опыт - изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте. | Тестирование |

| | | |
|---|---|---|
| - изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте;<br>- изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте. | **Эталонный уровень** (отлично): Знает – международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте;<br>- международные антидопинговые правила и стандарты; антидопинговое законодательство Российской Федерации; международные этические нормы в области противодействия применению допинга; планы антидопинговых мероприятий.<br>Умеет – определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ.<br>Имеет опыт - информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте. | Реферат с презентацией |

**Формы текущего, промежуточного и итогового контроля**

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом оценка качества подготовки студентов включает:

А. Текущую аттестацию.

В. Промежуточную аттестацию.

**Текущая аттестация** (представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра.

Текущий контроль знаний студентов представляет собой:

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- тестирование (письменное);

- контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

**Промежуточная аттестация**, осуществляется в конце изучения дисциплины. Основной формой промежуточной аттестации является зачет.

### 7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы

**Примерная тематика рефератов**

1.Понятие « допинг», исторические аспекты возникновения и борьбы с его употреблением в спорте.

2.Современная организационная структура противодействия внедрению допингов в спорт (институты и механизмы): WADA,NADA и их роль

3.Понятие о нарушениях антидопинговых правил и возможные санкции за их нарушение. Порядок формирования списка запрещенных допинговых препаратов, классификация запрещенных веществ и методов.

4.Терапевтическое использование препаратов, включенных в Запрещенный список(TUE).

5.Физиологические механизмы действия допингов на организм спортсменов-представителей различных видов спорта и их негативные последствия в целом и в зависимости от классов используемых допингов.

6.Характеристика препаратов, применяемых непосредственно в период соревнований. Характеристика препаратов, применяемых в течение длительного времени в период предсоревновательной подготовки.

7. Место допинга в различных сферах общественной жизни

(спорт высших достижений, массовый спорт, детско-юношеский спорт; общество)

8. Ущерб от внедрения допинга в различные сферы общественной жизни

9. Роль обслуживающего персонала, родителей, спортивных клубов, спонсоров, политиков, СМИ и общественной аудитории в допинговой проблеме.

10. Соревновательные и внесоревновательные тестирования, целевое тестирование (порядок и организация проведения; процедура допинг-контроля для крови и мочи).

11. Антидопинговые лаборатории (порядок функционирования от получения образца до отправки результата; ответственность и управление результатами). Создание биологического паспорта спортсмена.

12. Права и обязанности спортсменов-участников мероприятий по борьбе с допингом. Роль и обязанности обслуживающего персонала.

13. Мировой опыт разработки и внедрения антидопинговых образовательных программ в различных странах: сильные и слабые стороны

14. Криминализация допинга и антидопинговое сотрудничество между NADO и органами уголовного преследования.

15. Недопинговые (разрешенные) лекарственные средства и биологические активные добавки в практике спортивной медицины.

16. Перспективы решения проблемы допинга в олимпийском спорте

17. WADA.Антидопинговая политика.
18. Последствия применения допингов.
19. NADO. Роль и структура организации
20. РУСАДО. История появления, значение организации.
21. Допинг в детско-юношеском спорте.

## Примерные тестовые вопросы

**Вариант 1.**

*1. Как часто обновляется запрещенный список?*

1. Каждый раз, когда в Кодекс вносятся изменения.
2. Один раз в год, обновленный список вступает в силу с 1 января.
3. Раз в месяц, в первый день месяца.
4. Только тогда, когда появляется запрещенный препарат/лекарство.

*2. Новая версия Кодекса (с 2015 г.) в большей степени ориентирована на*

1. организацию крупных мероприятий
2. обновление списка аккредитованных лабораторий WADA
3. образование
4. расследование.

3. *Что из ниже перечисленного НЕ является причиной борьбы с допингом.*

1. Допинг приводит к недобросовестной конкуренции.
2. Допинг ухудшает здоровье спортсменов.
3. Допинг дает преимущество более богатым странам.
4. Допинг противоречит спортивной идее (духу спорта).

4. *В случае наличия, использования или обладания запрещенной субстанцией, какой предусмотрен период дисквалификаци, если спортсмен не докажет, что употребление было непреднамеренным?*

1. 2 года
2. 4 года
3. 2 месяца

5. *Когда предоставляется образец **В**?*

1. В то же время, что и образец **А**.
2. Спортсмен может предоставить образец **В** в течение одного месяца после получения результатов образца **А**.
3. Нет необходимости для образца **В**, как только образец **А** показал отрицательную допинг-пробу.
4. Образец **В** предоставляется только в том случае, когда относительная плотность мочи слишком низка.

6. *Как только спортсмена проинформировали о том, что его выбрали для прохождения теста на допинг во время проведения соревнований:*

1. он должен пройти в пункт допинг-контроля один;
2. ему разрешается выбрать представителя для сопровождения в пункт допинг-контроля;

3. ему антидопинговой службой назначается сопровождающее лицо.

7. *Максимальное количество раз прохождения допинг - контроля за год:*

1. не более 3-х раз в год

2. не более 6-ти раз в год

3. неограниченное количество раз.

8. *Инъекционный тестостерон, положивший начало современной эры допинга был создан в:*

1. 1922 году;

2. 1935 году;

3. 1978 году.

9. *Стимуляторы - это:*

1. Химические препараты, активизирующие деятельность центральной нервной системы, позволяющие использовать «неприкосновенный запас» сил организма

2. Химические препараты, вызывающие ускоренный рост мышц и увеличение мышечной силы

3. Лекарственные препараты, стимулирующие спортивные результаты

10. *Ответственные сотрудники допинг - контроля обязаны проинформировать спортсменов о проведении тестов на допинг:*

1. за час до своего прибытия;

2. за сутки до своего прибытия;

3. предварительно не уведомляют спортсмена.

11. *Может ли спортсмен отказаться от прохождения допинг - контроля?*

1. да, если спортивная организация его страны официально оформила отказ прохождения допинг - контроля;

2. да, если в это время он участвует в соревновании;

3. нет, так как отказ от прохождения допинг - контроля приравнивается к обнаружению допинга в организме спортсмена.

12. *В каком году создано ВАДА:*

1. 1999

2. 1976

3. 2008

13. *Диуретики - это:*

1. Химические препараты, снижающие частоту сердечных сокращений и вызывающие антиаритмический эффект

2. Химические препараты, использующиеся для быстрой сгонки веса, а также снижения концентрации в моче других запрещенных препаратов

3. Лекарственные средства, регулирующие диурез

14. *Когда спортсмен может не сообщать в органы допинг - контроля о своем местонахождении?*

1. когда находится в отпуске;

2. если спортсмен получил травму и не участвует в соревнования;

3. должен сообщать о своем местонахождении всегда.

15. *Допинг в спорте это:*

1. лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для повышения работоспособности в период тренировочного процесса

2. нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

3. метод улучшения спортивных результатов в период соревновательной деятельности.

16. *Какое минимальное количество мочи должен сдать спортсмен для анализа допинг контроля?*

1. 250 мл.

2. 90 мл

3. Если не может сдать необходимое количество мочи, будет предложено сдать анализ крови в дополнение к анализу мочи.

17. *РУСАДА это:*

1. Независимая Национальная антидопинговая организация

2. Русская административная система

3. Медицинская комиссия по проблемам допинга в России

18. *Антидопинговая олимпийская хартия - документ, определяющий единые основы допинг - контроля спортсменов, участвующих в соревнованиях по олимпийским видам спорта на национальном и международном уровнях, была принята в:*

1. 1980 году

2. 1987 году

3. 1993 году

19. *Кто имеет доступ к информации о местонахождении спортсмена, находящейся в антидопинговой службе?*

1. любые заинтересованные лица, включая прессу, могут получить доступ к информации;

2. любой сотрудник антидопинговой организации может проверить местонахождение спортсмена;

3. эти данные постоянно содержатся в строгой конфиденциальности и их использование ограничено персоналом антидопинговых организаций, ответственных за планирование программ тестирования.

20. *Тренер, содействующий спортсмену в приеме запрещенных препаратов, может быть наказан, в случае если спортсмен уличен в их приеме?*

1. да, к нему могут быть применены различные санкции;
2. нет, наказанию подвергается только спортсмен;
3. нет, наказанию подвергаются только спортсмен и врач.

**Вариант 2**

*1. Как часто пересматривается список препаратов и методов, запрещенных для использования во время и вне спортивных соревнований?*

1. раз в году;
2. один раз в два года;
3. перед Олимпийскими и Паралимпийскими играми.

2. *Допинговый контроль это:*

1. взятие биологических проб и их исследование

2. система контроля, включающая все стадии и процессы, начиная с планирования тестирования и заканчивая окончательным рассмотрением апелляции

3. установление факта использования спортсменами запрещенных средств.

3. *ВАДА это:*

1. Всероссийская антидопинговая организация

2. Врачебное добровольное агенство

3. Всемирное антидопинговое агентство

4. *В каком году создана РУСАДА?*

1. 776 г.

2. 2008 г.

3. 1999 г.

5. *Если у спортсмена есть опасения или вопросы по поводу процедуры тестирования, он может их выразить:*

1. во время сборы пробы;

2. в любое время после сбора пробы;

3. в течение суток через письменный запрос во Всемирное антидопинговое агентство.

6. *Если врач спортивной команды прописал лекарство спортсмену, которое привело к положительному результату на наличие допинга, то ответственность за применение допинга несет:*

1. сам спортсмен;

2. врач спортивной команды;

3. представители спортивной команды, где зафиксировано применение допинга.

7. *ADAMS – это:*

1. Всемирное антидопинговое агентство

2. Антидопинговая Организация России

3. Система антидопингового администрирования и менеджмента

8. *Запрещенный список это:*

1. список лекарственных препаратов

2. список запрещенных действий

3. список, устанавливающий перечень запрещенных субстанций и запрещенных методов.

9. *Допинг в спорте это:*

1. лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для повышения работоспособности в период тренировочного процесса

2. нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

3. метод улучшения спортивных результатов в период соревновательной деятельности.

10. *Анаболические стероиды - это:*

1. Химические препараты, вызывающие ускоренный рост мышц и увеличение мышечной силы

2. Химические препараты, снижающие частоту сердечных сокращений и вызывающие антиаритмический эффект

3. Лекарственные средства для увеличения жировых масс

11. *Могут ли конкретного спортсмена международного уровня специально выбрать для прохождения допинг - контроля?*

1. нет, выбор должен осуществляться случайно;

2. да, спортсмена могут проверить целенаправленно;

3. только, если его очередь проходить допинг-контроль.

12. *Наркотики - это:*

1. Химические препараты, вызывающие ускоренный рост мышц и увеличение мышечной силы

2. Химические препараты, снижающие частоту сердечных сокращений и вызывающие антиаритмический эффект

3. Химические препараты, вызывающие эйфорию и чувство непобедимости, повышающие болевой порог, способствующие агрессивности

13. *Какие препараты могут принимать спортсмены с ограниченными возможностями?*

1. разрешенные для этого спортсмена медицинской комиссией Международного Паралимпийского Комитета или антидопинговой организацией своей страны

2. не входящие в общепринятый список запрещенных препаратов

3. любые

14. *Может ли спортсмен употреблять пищевые добавки?*

1. Да, если она приобретена в аптеке

2. Может только во вне соревновательный период

3. Да, если разрешена для применения в спорте

4. Не может

15. *Набор для сбора анализа для допинг контроля*

1. выдаёт допинг-инспектор

2. спортсмен выбирает сам

3. приносит тренер

16. *Что такое маскирующий агент?*

1. человек, помогающий спортсменам применять запрещенные препараты;

2. препарат или метод, позволяющий скрыть использование запрещенных препаратов;

3. клей для запечатывания крышки на бутылке с контрольной пробой.

17. *Регистрируемый пул тестирования – это:*

1. списки спортсменов высоко уровня, которые должны проверяться на допинг как в соревновательный, так и во вне соревновательные периоды

2. путь введения лекарственных препаратов в организм

3. система мер воздействия с целью предупреждения, профилактики нежелательного явления.

18. *Терапевтическое использование – это:*

1. уменьшение напряжения

2. процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемый в общении и деятельности

3. прием лекарственных средств исключительно по медицинским показаниям

19. *Нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта по результатам тестирования в соревновательный период ведет к:*

1. автоматическому аннулированию полученных на соревновании результатов

2. лишению медалей

3. предупреждению, и беседе с организаторами соревнования

20. *Что означает запрещенное сотрудничество?*

1. Тренер не может быть на пункте допинг-контроля вместе с его/её спортсменом.
2. Спортсмен не может работать вместе с тренером или врачом, который был дисквалифицирован из-за нарушения АДП.
3. Это новый запрещенный метод.
4. Все вышеприведенное.

**Примерный перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачет):**

1. Понятие допинга в спорте.
2. История допинга в спорте.
3. История борьбы с применением допинга в спорте.
4. ВАДА: история создания, структура.
5. Основные направления деятельности ВАДА: цели, задачи.
6. Национальные антидопинговые организации: основные направления деятельности, цели, задачи.
7. РУСАДА: история создания, структура, деятельность.
8. Всемирный антидопинговый кодекс: задачи, содержание.
9. Процедура допинг контроля: основные этапы.
10. Основные критерии отбора спортсменов для целевого допинг-тестирования.
11. Особенности соревновательного вне соревновательного допинг-тестирования.
12. Основные права и обязанности спортсмена при его уведомлении о допинг тестировании и сопровождении на пункт допинг-контроля.
13. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций. Процедура выдачи.
14. Основные этапы процедуры сбора пробы мочи, права и обязанности спортсмена.
15. Санкции, в случае нарушения антидопинговых правил.

16. Запрещенный список: процедура подготовки списка, критерии включения в список, принцип классификации.
17. Анаболические агенты: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
18. Пептидные гормоны, факторы роста: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
19. Бета 2 агонисты: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
20. Гормоны и модуляторы метаболизма: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
21. Диуретики и маскирующие агенты: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
22. Манипуляции с кровью и ее компонентами.
23. Химические и физические манипуляции.
24. Генный допинг: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
25. Стимуляторы: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
26. Наркотики: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
27. Каннабиноиды: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
28. Глюкокортикоиды: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
29. Алкоголь: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
30. Бета блокаторы: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
31. Антидопинговые правила.
32. Биологический паспорт спортсмена: цели, задачи, использование.
33. Биологический паспорт спортсмена: структура, характеристика.
34. АДАМС: цели, задачи, основные требования.
35. Лабораторный анализ допинг-контроля, обработка результатов проб.
36. Критерии отбора спортсменов для допинг-тестирования: пул тестирования, индивидуальное тестирование.
37. Критерии предоставления разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций.
38. Олимпийская хартия: задачи, содержание, правило 43.
39. Конвенция ЮНЕСКО по борьбе с допингом: задачи, содержание.
40. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (статья 26).
41. Антидопинговая Конвенция Совета Европы (Антидопинговая Конвенция): основные положения.
42. Всемирные и международные антидопинговые стандарты.

43. Сотрудничество между антидопинговыми организациями, спортивными комитетами и органами уголовного преследования.
44. Лозаннская декларация о допинге в спорте: основные положения.
45. Альтернативные способы улучшения спортивных результатов.
46. Этическое обоснование запрещения допинга в спорте.
47. Особенности процедуры допинг-контроля у спортсменов с ограниченными возможностями.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Андриянова, Е.Ю. Основы антидопингового обеспечения [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Е.Ю. Андриянова.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2017.— 73 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/603883

2. Федотова, В. Г. Допинг и противодействие его применению в спорте [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / В. Г. Федотова, Е. В. Федотова.— Малаховка: МГАФК, 2010.— 173 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291709

3. Андриянова, Е.Ю. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Е.Ю. Андриянова.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2014.— 211 с. — ISBN 978-5-350-00290-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279253

4. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова.— М.: Спорт: Человек, 2018.— 712 с.: ил. — ISBN 978-5-906839-52-7.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/643232

Дополнительная литература

1. Воронков, Ю.И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте [Электронный ресурс]: очерки / Ю.И. Воронков, А.Я. Тизул.— М.: Советский спорт, 2011.— 228 с. — ISBN 978-5-9718-0521-2.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187030

2. Штейнбах, В. Л. Оборотная сторона олимпийской медали: от Олимпии до Сочи[Электронный ресурс]: история Олимпийских игр в скандалах, провокациях, судейских ошибках и курьезах / В. Л. Штейнбах.— 2-е изд., испр. и доп. — М.: Спорт, 2015.— 497 с. — ISBN 978-5-9906578-7-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641229

3. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: справочник для врача и тренера / пер.: А. Гнетова, пер.: Л. Потанич, пер.: М. Прокопьева; Всерос. Федерация легкой атлетики, Моск. регион.центр развития ИААФ.— 3-е изд. доп. и испр. — М.: Человек, 2013.— 329 с.: ил. — Пер. с англ. — ISBN 978-5-906131-10-2.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641297

4. Дёшин, Р.Г. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешённых и запрещённых в спорте [Электронный ресурс]: ежегод. сборник: [2016] / Р.Г. Дёшин.— М.: Спорт, 2016.— 65 с. — ISBN 978-5-906839-20-6.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641198

5. Сборник нормативных актов по дисциплине «Правовые основы физической культуры и спорта». Вып. 1 [Электронный ресурс]: сб. вып.1 / Авт.-сост.: Ушакова Н. А., Верина О. В.— М.: РГУФКСМиТ, 2013.— 322 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236416

6. Сборник нормативных актов по дисциплине «Правовые основы физической культуры и спорта». Вып. 2 [Электронный ресурс]: сб. вып.2 / Авт.-сост.: Ушакова Н. А., Верина О. В.— М.: РГУФКСМиТ, 2013.— 420 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236417

7. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: норматив.правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / А.В. Царик.— 5-е изд., доп. и испр. — М.: Спорт, 2018.— 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/643233

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа:http://lib.sportedu.ru
4. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/
5. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/
6. РАСМИРБИ: Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»: https://sportmed.ru/
7. World Anti-Doping Agency «WADA» [Электронныйресурс].- Режим доступа:https://www.wada-ama.org/
8. Национальная антидопинговая организация «РУСАДА»[Электронный ресурс].- Режим доступа:http://rusada.ru/
9. TheJournalofSportsScienceandMedicine (Спортивнаянаукаимедицина): журнал, публикующий научные исследования и статьи в области спортивной медицины (англоязычный ресурс): http://www.jssm.org/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В связи с ограниченным количеством часов и фундаментальным значением данного курса существенная нагрузка выпадает на самостоятельную работу

студента. Эта работа выполняется в произвольном временном режиме без непосредственного участия преподавателя. Освоение дисциплины осуществляется посредством интеграции аудиторной (лекционных и практических занятий) и самостоятельной работы.

С планами и кратким содержанием лекций, планами практических/семинарских занятий, а также заданиями для самостоятельной работы можно ознакомиться в методическом кабинете кафедры спортивной медицины и АФК.

Необходимо отметить, что не по всем темам предусмотрены все виды аудиторных занятий (лекции, практические/семинары). В этой связи для подготовки к практическим занятиям/семинарам, выполнения заданий из серии «для самостоятельной работы» обращайтесь за консультацией к ведущему преподавателю.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры социально-педагогической практики, иллюстрирующие теоретические положения. Варианты выполнения практических заданий предложите исходя из следующих критериев – «актуальность», «последовательность», «полнота», «креативность», «апробированность».

В целях оптимизации образовательного процесса в рамках изучения дисциплины студентам предлагается следующая тактика:

• внимательно изучите программу дисциплины;

• оцените степень полезности освоения данной учебной дисциплины для своего профессионального роста;

• изучите материалы для аудиторной работы по дисциплине (тематическое содержание лекций, планы семинарских занятий, мультимедийное сопровождение занятий);

• изучите материалы для самостоятельной работы и сопоставьте предложенные задания с имеющимися у вас ресурсами (выполненные ранее работы по близкой теме, знакомство с конкретной технологией во время практики, наличие литературы по проблеме, предложенной в качестве предмета исследования, и т. д.);

• заведите электронную папку для Интернет-ресурсов, найденных Вами при подготовке к занятиям, соотнесите темы электронных материалов с вопросами контрольных работ и экзамена (это поможет Вам подготовиться к промежуточной и итоговой аттестации);

• выберите из проблемного поля курса интересующую вас тему для углубленного изучения (она может быть связана с вашей исследовательской деятельностью);

• найдите партнеров из числа сокурсников для выполнения групповых учебных заданий;

• в конце изучения каждого учебного элемента курса постарайтесь оценить результаты своей деятельности и сформулировать пожелания преподавателю по совершенствованию образовательного процесса.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий имеется специализированная аудитория, оборудованная мультимедийным проектором.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на | 16.08.2016 | Интернет-браузер |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | | |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП по направлению 49.03.01 «Физическая культура», направленность (профиль программы): «Физкультурно-оздоровительные технологии», уровень образования бакалавриат

К.п.н., доцент Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«21» мая 2026 г.
протокол № 12
Заведующая кафедрой Н.В. Левченкова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«25» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

*Направленность (профиль программы): «Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 1
Семестр – 2
Итоговая форма контроля – зачет (2 семестр)

Рабочую программу разработали:
Якушев Д.С., к.п.н, доцент
Гурский А.В. д.п.н., профессор
Левченкова Н.В., доцент

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…… 4
1.1. Выписка из ФГОС 3++……..... 4
Краткая характеристика изучаемой дисциплины…… 4
2. Результаты обучения по дисциплине…….. 5
3. Место дисциплины в структуре ОПОП…… 14
4. Объем дисциплины и виды учебной работы…… 14
5. Содержание дисциплины……..... 15
5.1. Количество часов по видам занятий…….. 15
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий…… 16
5.2.1. Содержание лекционных занятий……... 18
5.2.2. Содержание практических занятий…… 18
6. Самостоятельная работа студентов……. 22
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации……... 24
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины…… 24
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы…… 36
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля…… 36
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине…….. 36
7.2.3. Вопросы к зачету (экзамену)…… 46
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины…… 47
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины……. 48

10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…… 50
11.Материально-техническое обеспечение дисциплины…… 50
12.Лицензионное программное обеспечение…….. 51

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Выписка из ФГОС 3++

Рабочая программа дисциплины «Лыжный спорт» разработана в соответствии с ФГОС 3++, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940. Изменения приказ министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 года № 83 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 12 марта 2021 г., рег. № 62739); Приказ министерства науки и высшего образования РФ от 26 ноября 2020 года № 1456 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 27 мая 2021 г., рег. № 63650)

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 – Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 – Физическая культура и спорт (в сфере воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

*Типы профессиональных задач:*

- педагогические;

*Профессиональные стандарты* **(ПС)***:*

- 01.003 – Педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и взрослых;
- 05.005 – Инструкторско-методическая деятельность в области физической культуры и спорта.
- 05.008 – Управление деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации.

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по блоку 1 дисциплины «Лыжный спорт» составляет не более 50 % от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию данного блока

## 1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Лыжный спорт» реализуется в рамках обязательной части Блока 1 учебного плана, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.03.01 – «Физическая культура».

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «Лыжный спорт» состоит из двух самостоятельных разделов:

**Раздел I. Общие основы теории лыжного спорта:**

1. Введение в специальность.
2. История развития лыжного спорта.
3. Характеристика видов лыжного спорта.
4. Техника безопасности в лыжном спорте.
5. Материально-техническое обеспечение лыжного спорта.
6. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.

**Раздел II. Техника, тактика и методика обучения**:

1. Основы техники лыжного спорта
2. Техника классических способов передвижения на лыжах
3. Техника коньковых способов передвижения
4. Совершенствование технику способов передвижения на лыжах

Учебный процесс по дисциплине «Лыжный спорт» осуществляется на аудиторных занятиях в форме лекций и микролекций, а также в виде самостоятельной работы. В

самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, составление документов планирования по лыжному спорту в общеобразовательной школе, подготовка к прохождению педагогической практики в ДЮСШ.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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-3 – Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств и методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

ОПК-13 – Способен осуществлять организацию судейства соревнований по избранному виду спорта.

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

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

ПК-1 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

ПК 10 – Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знает (пороговый уровень):** Возрастная и специальная педагогика и психология. Физиология и гигиена. Методика преподавания. Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по лыжной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий. Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста. | ПС «Инструкторско-методическая деятельность в области физической культуры и спорта» B/02.4 Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения G/01.7 Методическое | УК-7 |

| | | |
|---|---|---|
| **Умеет (стандартный уровень):**<br>Поддерживать учебную дисциплину во время занятия. Разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре. Показывать образцово и наглядно выполнение упражнения. Ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением. Пользоваться контрольно-измерительными приборами. Пользоваться спортивным инвентарем. Выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. Выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>Проведение с обучающимися тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий. Проведение с обучающимися подвижных и спортивных игр, организация участия обучающихся в подвижных и спортивных играх. Обеспечение безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе. | сопровождение организаций системы подготовки спортивного резерва<br>ПС «Инструкторско-методическая деятельность в области физической культуры и спорта»<br>B/02.4 Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>G/01.7 Методическое сопровождение организаций системы подготовки спортивного резерва | |
| **Знает (пороговый уровень):**<br>Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального | ПС «Инструкторско-методическая деятельность в области физической культуры и спорта»<br>B/02.4 Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их | ОПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам. Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе начальной подготовки. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапе начальной подготовки по виду спорта. Методика преподавания. Основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта. Режимы тренировочной работы. Предельные тренировочные нагрузки. Объем индивидуальной спортивной подготовки. Методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся. Методы планирования тренировочного процесса. Современные методы тренировочной работы.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся. Вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде. Выявлять проблемы в организации спортивной работы, разрабатывать мероприятия по совершенствованию подготовки спортсменов.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>Календарно-тематическое планирование и составление расписания занятий по реализации программ спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации. Организация прохождения обучающимися контрольных процедур с целью подтверждения достигнутого уровня физической подготовленности. Систематический учет, анализ, обобщение результатов работы, в том числе с использованием электронных форм. Оценка эффективности подготовки обучающихся с | участия в официальных спортивных соревнованиях<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>G/01.7 Методическое сопровождение организаций системы подготовки спортивного резерва | |

| | | |
|---|---|---|
| использованием современных информационных и компьютерных технологий, в том числе текстовых редакторов и электронных таблиц, в своей деятельности. Внесение корректив в дальнейшую подготовку обучающихся (при необходимости). Внедрение современных методик подготовки обучающихся по программам спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки. Выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования. | | |
| **Знает (пороговый уровень):** Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе начальной подготовки. Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи. Правила, основы техники и тактики вида спорта Комплексы упражнений, способствующих развитию двигательных умений и навыков в виде спорта. **Умеет (стандартный уровень):** Рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении, истории, правилах, технике и тактике вида спорта. Показывать в простой и наглядной форме выполнение упражнений, способствующих развитию двигательных умений и навыков в лыжном спорте. Использовать информационные технологии, в том числе средства подготовки и демонстрации презентаций, видеофильмов, иных образовательных ресурсов. Выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. **Имеет опыт (эталонный уровень):** Проведение с обучающимися | ПС «Инструкторско-методическая деятельность в области физической культуры и спорта» B/02.4 Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения G/01.7 Методическое сопровождение организаций системы подготовки спортивного резерва | ОПК-3 |

| | | |
|---|---|---|
| тренировок на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений с использованием различных отягощений и тренажерных устройств. Проведение с обучающимися тренировки на основе комплекса специальных упражнений, соответствующих специфике лыжного спорта, с целью развития технической подготовки. Подготовка обучающихся к выполнению нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта России, по игровым видам спорта - не ниже первого спортивного разряда. Обеспечение безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке обучающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). | | |
| **Знает (пороговый уровень):**<br>Проведение учебных занятий по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы. Организация самостоятельной работы обучающихся по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы. Руководство учебно-профессиональной, проектной, исследовательской и иной деятельностью обучающихся по программам СПО и (или) ДПП, в том числе подготовкой выпускной квалификационной работы (если она предусмотрена).<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля).<br>Создавать условия для воспитания и развития обучающихся, мотивировать их деятельность по освоению учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), выполнению заданий для самостоятельной работы; привлекать к целеполаганию, активной пробе своих сил в различных сферах деятельности, | ПС «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | ОПК-13 |

| | | |
|---|---|---|
| обучать самоорганизации и самоконтролю.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>применения общетеоретических знаний, методических (технологических), в том числе инновационных при разработке документов планирования тренировочного и образовательного процессов, активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени. | | |
| **Знает (пороговый уровень):**<br>Нормативные документы, регламентирующие подготовку спортсменов-учащихся образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. Профиль, специализацию и особенности структуры образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. Методики овладения лыжным спортом согласно профилю спортивной школы и принципы методического обеспечения отборочного, тренировочного и образовательного процессов.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Готовить методическое сопровождение отборочного, тренировочного и образовательного процессов. Разрабатывать порядок проведения набора в группы для физкультурно-спортивных занятий в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. Координировать деятельность в области отбора детей в группы для физкультурно-спортивных занятий, проведению их спортивной ориентации.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>Определение целей, задач и содержания тренировочного и образовательного процессов в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. Разработка методической документации по проведению отбора детей в группы для | ПС «Инструкторско-методическая деятельность в области физической культуры и спорта»<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>G/01.7 Методическое сопровождение организаций системы подготовки спортивного резерва | ОПК-14 |

| | | |
|---|---|---|
| физкультурно-спортивных занятий, проведению их спортивной ориентации в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. Разработка и внедрение методов координации процесса отбора детей в группы для физкультурно-спортивных занятий, проведения их спортивной ориентации в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. Разработка методической документации по проведению тренировочного процесса в виде профессиональных образовательных программ по лыжному спорту, культивируемым в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. | | |
| **Знает (пороговый уровень):**<br>Основы спортивно-массовой работы. Порядок проведения периодического контроля сохранности имущества, утвержденный локальным нормативным актом физкультурно-спортивной организации. Порядок проведения инвентаризации имущества, утвержденный локальным нормативным актом физкультурно-спортивной организации. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Делегировать полномочия инструкторам-методистам.<br>Осуществлять эффективные коммуникации. Планировать процесс контроля сохранности материально-технической базы физкультурно-спортивной организации. Проводить инвентаризацию имущества физкультурно-спортивной организации. Проводить разъяснительные беседы с инструкторами-методистами и занимающимися в физкультурно-спортивной организации на тему бережного отношения к имуществу физкультурно-спортивной организации. Оценивать эффективность поддержания режима экономного расходования | ПС «Инструкторско-методическая деятельность в области физической культуры и спорта»<br>A/01.3 Информирование занимающихся по вопросам использования спортивного оборудования и инвентаря, организации занятий и мероприятий по физической подготовке и физическому развитию | ОПК-15 |

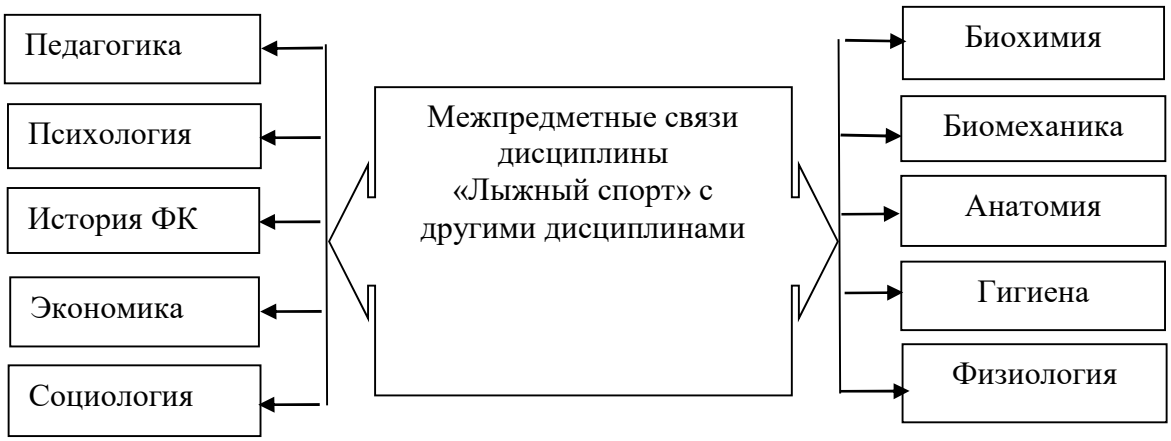
| | | |
|---|---|---|
| энергоресурсов физкультурно-спортивной организации. Готовить отчет о проведении мероприятий по контролю сохранности материально-технической базы физкультурно-спортивной организации.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>Составление плана проведения мероприятий по контролю сохранности материально-технической базы физкультурно-спортивной организации. Назначение ответственного инструктора-методиста за проведение периодического контроля сохранности имущества физкультурно-спортивной организации. Руководство процессом периодического контроля сохранности имущества физкультурно-спортивной организации. Проведение инвентаризации имущества физкультурно-спортивной организации. Выявление потребностей физкультурно-спортивной организации в материальных средствах, инвентаре, спортивном оборудовании, работах по ремонту и обслуживанию спортивных объектов. | | |
| **Знает (пороговый уровень):**<br>Возрастные особенности обучающихся, стадии профессионального развития; особенности обучения (профессионального образования) одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами в развитии и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения. Особенности психофизического развития, индивидуальные возможности лиц с ограниченными возможностями здоровья (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья).<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Анализировать примерные (типовые) программы (при наличии), оценивать и выбирать учебники, учебные и учебно-методические пособия, электронные образовательные ресурсы и иные материалы, разрабатывать и обновлять рабочие программы (разделы программ), планы занятий (циклов | ПС «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | ПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| занятий), оценочные средства и другие методические материалы по практической подготовке (самостоятельно или совместно с преподавателем(-ями)) с учетом: - порядка, установленного законодательством Российской Федерации об образовании; - требований ФГОС.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>Разработка и обновление основных программ профессионального обучения и (или) рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) основных программ профессионального обучения, обеспечивающих практическую подготовку, и (или) программ практики, обеспечивающей освоение квалификации рабочего, служащего, основных профессиональных образовательных программ. | | |
| **Знает (пороговый уровень):**<br>Основы организации здорового образа жизни. Теоретические основы организации массового спорта. Основы спортивно-массовой работы. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Проводить коммуникации с населением, иными заинтересованными лицами. Оказывать первую доврачебную помощь. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Пользоваться контрольно-измерительными приборами. Пользоваться спортивным инвентарем. Изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):** | ПС «Инструкторско-методическая деятельность в области физической культуры и спорта»<br>B/02.4 Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>G/01.7 Методическое сопровождение организаций системы подготовки спортивного резерва | ПК-10 |

| | | |
|---|---|---|
| Проведение разъяснительной работы о необходимости здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях. | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ПООП

Дисциплина теория и методика физической культуры относится к обязательной части Б1.О.27.1. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля: зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: анатомия человека, физиология, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, история физической культуры, педагогика, психология и социология (рис. 1).




Дисциплина «Лыжный спорт» является предшествующей дляпрохожденияучебной и производственной практик.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Лыжный спорт» имеет трудоемкость, равную 3 зачетным единицам (108 часов).

**Распределение часов по видам учебной работы**

| Виды учебной работы | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|
| Лекция | 2 | 1 |
| Практические занятия | 14 | 1 |
| Аттестация – зачёт | 4 | 1 |
| Самостоятельная работа | 54 | 1 |
| Общая трудоёмкость часы | 72 | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| Зачетные единицы | 2 | |

## 5. Содержание дисциплины
### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы и темы | Всего | Самостоятельная работа | Лекция | Практ. зан. |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| **Раздел I. Общие основы теории лыжного спорта** | 30 | 28 | 2 | |
| 1. Введение в специальность | 6 | 4 | 2 | |
| 2. История развития лыжного спорта | 6 | 6 | | |
| 3. Характеристика видов лыжного спорта* | 6 | 6 | | |
| 4. Техника безопасности в лыжном спорте | 4 | 4 | | |
| 5. Материально-техническое обеспечение лыжного спорта | 4 | 4 | | |
| 6. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам | 4 | 4 | | |
| **Раздел II. Техника, тактика и методика обучения** | 74 | 62 | | 12 |
| 1. Основы техники лыжного спорта | 14 | 10 | | 4 |
| 2. Техника классических способов передвижения на лыжах | 20 | 16 | | 4 |
| 3. Техника коньковых способов передвижения | 20 | 16 | | 4 |
| 4. Совершенствование технику способов передвижения на лыжах | 20 | 20 | | |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | 104 | 90 | 2 | 12 |

Примечание: * - лекционные и групповые занятия, проводимые в интерактивных формах.

## 5.2.Содержание дисциплины по видам занятий

### Модуль I. Общие основы теории лыжного спорта.

#### Тема 1. Введение в специальность

*Методическое занятие – 2 часа, (самостоятельное изучение – 4 часа)*

Определение и содержание предмета. Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта. Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Разрядные нормы и требования по лыжному спорту в Единой российской спортивной квалификации.

Классификация и терминология способов передвижения на лыжах и их характеристика.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 1,2.

Дополнительная – 14.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о содержании программного материала и требованиях на 1 курсе и **формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных компетенций (ОПК-3,13,15) и профессиональных компетенций (ПК – 1,10).***

#### Тема 2. История развития лыжного спорта

*(самостоятельное изучение – 6 часов)*

Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидность. Археологические находки лыж. Наскальные изображения. Первые письменные документы. Происхождение терминов «ski», «нарты», «лыжи». Зарождение лыжного спорта.

Применение лыж на Руси. Применение лыж на охоте и войне – лыжные рати XV и XVI вв. применение лыж в войнах в последующие столетия – в войсках Минина и Пожарского, в крестьянской войне под руководством Пугачева, в отечественной войне 1812 года.

Лыжный спорт в дореволюционной России. Первые лыжные клубы. Спортивные соревнования. Переходы. Техника лыжного спорта. Международные встречи. Методическая литература.

Развитие лыжного спорта в довоенный период. Применение лыж в гражданской войне и против интервентов. Роль Всевобуча в развитии лыжного спорта. Развитие лыжного спорта на основе комплекса ГТО. Дальние лыжные переходы. Участие лыжных подразделений в войне с белофиннами в Великой Отечественной войне.

Лыжный спорт в послевоенные годы. Дальнейший рост массовости в лыжном спорте. Рост спортивный достижений советских лыжников. Международные встречи. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, развитие методики обучения и тренировки. Эволюция инвентаря.

*Форма контроля: Написать реферат по теме*

ЛИТЕРАТУРА:

Основная - 1, 2.

Дополнительная - 3, 7, 13, 15, 19.

*Изучение темы направлено на приобретение: **знаний** об истории развития лыжного спорта на различных этапах его развития в мире и **формирование универсальных (УК–7), общепрофессиональных (ОПК-3) и профессиональных компетенций (ПК – 1,10).***

**Тема 3. Характеристика видов лыжного спорта**

*(самостоятельное изучение – 6 часов)*

Лыжные гонки. Историческая справка. Дисциплины лыжных гонок. География вида лыжного спорта.

Биатлон. Характеристика, историческая справка. Дисциплины биатлона. Популярность в стране и мире.

Горные виды. Историческая справка. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика. Популярность видов в стране и мире.

Прыжки на лыжах с трамплина. Характеристика, историческая справка. Виды соревнований. Развитие в стране и мире.

Лыжное двоеборье. Характеристика, историческая справка. Развитие в стране и мире.

Фристайл. Характеристика, историческая справка. Классификация видов. Распространенность.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная - 1, 2.

Дополнительная - 3, 7, 13, 15, 19.

*Изучение темы направлено на приобретение* ***знаний*** *о видах лыжного спорта и* ***формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных(ОПК-1,14)и профессиональных компетенций (ПК – 1,10).***

**Тема 4. Техника безопасности в лыжном спорте**

*Методическое занятие – 2 часа*

Причины, вызывающие травматизм и обморожения. Наиболее характерные травмы в отдельных видах лыжного спорта. Профилактика травматизма: требования к местам занятий, инвентарю, одежде, обуви. Организация занятий, методика проведения занятий. Требования, предъявляемые к лыжнику. Роль преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях. Руководство учебной группой при занятиях лыжным спортом.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная - 1, 2.

Дополнительная - 3, 7, 8, 13, 15.

*Изучение темы направлено на приобретение* ***знаний и умений*** *по технике безопасности в лыжном спорте и* ***формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных (ОПК 1) и профессиональных (ПК1,10) компетенций.***

**Тема 5. Материально-техническое обеспечение лыжного спорта**

*Методическое занятие – 2 часа, (самостоятельное изучение – 4 часа)*

Лыжи. Классификация лыж – гоночные, прыжковые, горные лыжи, туристические, детские, лыжи специального назначения, охотничьи. Ступающие лыжи – ракетообразные, овальные. Описание лыж. Материал для изготовления. Конструкция лыж.

Лыжные крепления. Палки для лыжных гонок, слалома и туристических путешествий. Материал для изготовления лыжных палок. Разновидности колец и штырей для лыжных палок. Выбор лыжных палок.

Уход за лыжным инвентарем. Хранение лыж и лыжных палок летом и зимой (на базах и в домашних условиях). Мелкий ремонт лыжного инвентаря. Комплект инструментов для ремонта лыжного инвентаря. Просмолка лыж.

Пластиковые лыжи. Описание и конструкция лыж. Отечественные и зарубежные фирмы, выпускающие лыжи.

Лыжные мази и парафины. Назначение лыжных мазей и парафинов. Основные отечественные и зарубежные мази, парафины.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная - 1, 2.

Дополнительная - 3, 7, 8, 9, 13, 14, 16.

*Изучение темы направлено на приобретение* ***знаний,умений и навыков направленных на использованиематериально-технического обеспечения лыжного спорта*** *(хранение и уход за лыжным инвентарем)****формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных компетенций (ОПК-14,15) и профессиональных компетенций (ПК – 1,10).***

**Тема 6. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.**

*Методическое занятие – 2 часа, (самостоятельное изучение – 4 часа)*

Общее положение проведения соревнований по лыжным гонкам. Составление Положения о соревнованиях. Рассмотрение видов зачета соревнований. Предварительные и основные заявки на участие в соревнованиях. Порядок финансирования и составления смет расходов.

Классификация соревнований. Планирование. Подготовка и обсуждение соревнований.

Общие правила соревнований по лыжному спорту. Порядок старта и проведение жеребьевки. Заявки представителей и протесты. Медицинское обслуживание. Группы участников соревнований. Главная судейская коллегия. Обязанности, организация и методика работы главного судьи, главного секретаря, начальника трассы; права и обязанности судей, представителей и участников.

Места соревнований. Дистанции лыжных гонок.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная - 1, 2.

Дополнительная - 3, 7, 9.

*Изучение темы направлено на приобретение:* ***знаний*** *и* ***умений*** *об организации и проведении соревнований по лыжному спорту и* ***формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных компетенций (ОПК-13,15) и профессиональных компетенций (ПК – 1,10).***

**Модуль II. Техника, тактика и методика обучения.**

**Тема 1. Основы техники лыжного спорта.**

*Практическое занятие – 10 часа, (самостоятельное изучение – 6 часов)*

Общие основы техники передвижения на лыжах. Определение техники. Характеристика сил, действующих на движение лыжника. Темп, ритм, длина цикла, скорость движений отдельных частей тела. Характеристика посадки лыжника, толчки ногой, рукой.

Деление лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Фазовая структура лыжных ходов.

Техника способов передвижения. Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных ходов (двухшажный, четырехшажный, с тремя толчками рук), одновременных ходов (бесшажный, одношажный – основной и скоростной, двухшажный).

Техника подъемов в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим шагом при попеременных ходах.

Техника спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой). Разбор действия сил на лыжника при различных спусках. Анализ техники движений лыжника при преодолении неровностей, различных видов торможений: плугом, упором, соскальзыванием (боковым, косым, округленным – передним и задним).

Техника поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком). Техника поворотов при спусках с гор: переступанием, в упоре, в плуге, из упора, из плуга, ножницами, на параллельных лыжах.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная - 1, 2.

Дополнительная - 3, 4, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** по теоретическим вопросам техники передвижения на лыжах (общие основы техники передвижения на лыжах,характеристика сил, действующих на движение лыжника) и **формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных компетенций (ОПК-1,3,7,15) и профессиональных компетенций (ПК – 1,10).***

**Тема 2. Техника классических способов передвижения на лыжах**

*Практическое занятие – 10 часов, (самостоятельное изучение – 8 часов)*

Техника лыжника-гонщика. Классификация и характеристика классических лыжных ходов, их применение в практике лыжного спорта.

Биомеханический анализ техники классических лыжных ходов: длина, продолжительность, темп, скорость в циклах ходов, фазовый анализ, изменение структуры усилий в циклах ходов в зависимости от условий их применения.

Фазовая структура скользящего шага попеременного двухшажного хода. Динамические и кинематические характеристики. Ритмовая структура.

Фазовая структура скользящего шага одновременного одношажного и двухшажного ходов. Динамические и кинематические характеристики. Ритмовая структура.

Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных и одновременных ходов. Сравнительная характеристика основных параметров движения лыжника-гонщика при передвижении по пересеченной местности, в зависимости от условий скольжения, утомления.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная - 1, 2.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** по теоретическим вопросам техники передвижения на лыжах классическим способом передвижения (общие основы техники передвижения на лыжах классическим стилем,характеристика сил, действующих на движение лыжника) и **формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных компетенций (ОПК-1,3) и профессиональных компетенций (ПК – 1,10).***

**Тема 3. Техника коньковых способов передвижения на лыжах**

*Практическое занятие – 10 часов, (самостоятельное изучение – 8 часов)*

Классификация коньковых ходов. Характеристика техники полуконькового, конькового без отталкивания руками, одновременного одношажного и двухшажного коньковых ходов, попеременного двухшажного конькового хода.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная - 7, 4, 8.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** по теоретическим вопросам техники передвижения на лыжах коньковым способом передвижения (общие основы техники передвижения на лыжах коньковым стилем,характеристика сил, действующих на движение лыжника) и **формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных компетенций (ОПК-1,3) и профессиональных компетенций (ПК – 1,10).***

**Тема 4. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах**

*Практическое занятие – 12 часов, (самостоятельное изучение – 8 часов)*

Техника подъемов в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим шагом при попеременных ходах.

Техника спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой).

Техника поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком). Техника поворотов при спусках с гор: переступанием, в упоре, в плуге, из упора, из плуга, ножницами, на параллельных лыжах.

Техника коньковых и классических способов передвижения.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** по передвижения на лыжах различными способами и **формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных компетенций (ОПК-1,3,14,15) и профессиональных компетенций (ПК – 1,10).***

**6. Самостоятельная работа студентов**

| Темы | Содержание работы | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Изучить тему: «История развития лыжного спорта». Написать реферат по данной теме. | 6 | реферат |
| 2. | Освоить тему: «Характеристика видов лыжного спорта» | 6 | реферат |
| 3. | Изучить вопрос о подготовке инвентаря к занятиям и соревнованиям. | 4 | опрос |
| 4. | Ознакомиться с судейской документацией, с обязанностями главного судьи, главного секретаря, работой судей на старте, на финише, начальника дистанции, контролеров. Ознакомиться с составлением и заполнением судейских документов, итоговых отчетов о проведении соревнований. Принять участие в практике судейства соревнований в своей учебной группе и в масштабе института. | 4 | опрос |
| 5. | Классификация и терминология способов передвижения на лыжах и их характеристика. | 4 | опрос |
| 6. | Причины, вызывающие травматизм и обморожения. Наиболее характерные травмы в отдельных видах лыжного спорта. Профилактика травматизма: требования к местам занятий, инвентарю, одежде, обуви. | 4 | сообщение |
| 7. | Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах | 26 | оценка за технику |
| | Всего | 54 | |

*Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов*

Дисциплина предполагает разные формы учебной аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы.

На первых занятиях студентам бакалавриата даётся список источников, обязательной и дополнительной литературы. В ходе консультаций с преподавателем, студент получает рекомендации по работе с литературой, по подготовке к аудиторным занятиям и выполнению самостоятельной работы.

Помимо рекомендованной основной и дополнительной литературы, в процессе самостоятельной работы студенты бакалавриата могут пользоваться
УМК по дисциплине, который включает следующие методические материалы: краткие конспекты лекций по дисциплине, словари терминов и персоналий.

Формы самостоятельной работы студентов:

1. Работа с Интернет-ресурсами;
2. Работа в Научной библиотеке СГАФКСТ;
3. Работа с литературой в методическом кабинете кафедры ТиМ лыжных гонок;
4. Работа с материалами рабочей программы.

Виды самостоятельной работы студентов

Подготовка к практическим занятиям. Выполняется регулярно исходя из расписания занятий.

Подготовка рефератов, письменных работ, сообщений.

Подготовка к зачёту.

Преподаватель после первой темы проводит собеседование со студентами и определяет тематику их будущих рефератов. Таким образом у студентов на подготовку рефератов не менее 1 месяца. На консультации (проводятся еженедельно) студент получает список литературы, адреса сайтов, методические рекомендации. Далее студент самостоятельно готовит реферат. В случае необходимости он может проконсультироваться с преподавателем.

**Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым самостоятельно**

**Основная литература:**

1. Лыжный спорт: Учебник/ Т.И. Раменская, А.Г. Баталов - М.:- Флинта: Наука, 2004. - 320с. – 92 экз.
2. Лыжный спорт: Учебник/Т.И. Раменская, А.Г.Баталов - М.:- Физическая культура,2005. - 320с. – 50 экз.

**Дополнительная литература:**

1. Кобзева, Л. Ф. Лыжные гонки [Текст]: учебное пособие / Л.Ф. Кобзева, В.В. Ермаков, А.В. Гурский; ФГОУ ВПО "СГАФКСТ". - Смоленск: СГАФКСТ, 2012. - 108 с. – 8 экз.

3. Кобзева, Л. Ф. Техника классических лыжных ходов лыжниц - гонщиц [Текст]: учебное пособие / Л.Ф. Кобзева; ФГОУ ВПО "СГАФКСТ". - Смоленск: СГАФКСТ, 2013. - 59 с. – 13 экз.

4. Ермаков В.В. Современные технологии формирования структуры движений и развития специальных физических качеств лыжника - гонщика [Текст]: учеб.пособие / В.В. Ермаков, В.С. Шевцов. - Смоленск: СГАФКСТ, 2008. - 102 с.: ил. – 20экз,

5. Ермаков В.В. Современные средства и методы специальной подготовки лыжника - гонщика [Текст]: монография / В.В. Ермаков, А.В. Гурский, В.С. Шевцов; ФГБОУ ВПО "СГАФКСТ". - Смоленск: СГАФКСТ, 2012. - 146 с.: ил. – 5экз. – 5 экз.

6. Ермаков В.В. Техника лыжных гонок [Текст]: учеб.пособие / В.В. Ермаков, А. В. Пирог, В.С. Шевцов; ФГБОУ ВПО СГАФКСТ. - 2-е изд., перераб. и доп. - Смоленск, 2012. - 93 с. : ил. – 13экз.

7. Кобзева, Л. Ф. Лыжные гонки: учебное пособие/Л.Ф. Кобзева,В.В.Ермаков,А.В.Гурский.-Смоленск:СГАФКСТ,2012.-108 с. – 8 экз.

Дворецкий, В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения [Текст]: учебно - методическое пособие / В.А. Дворецкий. - Смоленск: СГИФК, 2002. - 46 с.: ил. – 12экз.

8. Дворецкий, В. А.Выбор и подготовка современных гоночных лыж: учебно-метод. пособие/В. А. Дворецкий.- Смоленск: СГИФК, 2002.-42 с. -14 экз.

9. Дворецкий, В. А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/В.А. Дворецкий.-Смоленск:СГИФК,2000.-120с – 5 экз.

***Электронные издания***

1. Раменская, Т.И. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.И. Раменская.— М.: РГУФКСМиТ, 2011.— 161 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202947

2. Нестеров, Е.Н. Методика обучения технике передвижения в лыжных гонках: учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Н. Нестеров [и др.].— Набережные Челны: КамГИФК, 2007.— 88 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242666

3. Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом [Электронный ресурс] : науч.-метод. пособие / Ю.В. Корягина, В.А. Аикин;Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск : Изд-во СибГУФК, 2015 .— 69 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640987

4. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков [Электронный ресурс]: науч.-метод. пособие / В.Н. Плохой .— М. : Спорт : Человек, 2016 .— 185 с. — (Библиотечка тренера).— Библиогр.: с. 180-182 .— ISBN 978-5-906839-05-3 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641249

5. Бомин, В. А. Методика обучения способам передвижения на лыжах[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, В. В. Шохирев, А. Ф. Коклимов.— Иркутск: Издательство "Мегапринт", 2014.— 159 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/336929

6. Бусарин, А.Г. Лыжная подготовка в нефизкультурномвузе[Электронный ресурс]: учебное пособие / А.Г. Бусарин.— Казань: Изд-во «Познание», 2007.— 220 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/239304

7. Бусарин, А.Г. Влияние технологии подготовки гоночных лыж на эффективность тренировочного и соревновательного процессов квалифицированных лыжников-гонщиков [Электронный ресурс]: монография /А.Г. Бусарин, А.А. Черняев.— Набережные Челны: Поволжская ГАФКСиТ, 2013.— 221 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242740

8. Кузнецов, В. К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах [Электронный ресурс]: учеб.пособие /В. К. Кузнецов, М. В. Артеменко.—Малаховка: МГАФК, 2010.— 154 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291723

9. Иванов, Б.М. Лыжная подготовка в общеобразовательных учреждениях[Электронный ресурс]: учебное пособие /Б.М. Иванов, Е.Н. Нестеров, А.М. Ахметов.— Набережные Челны: РИО НГПИ, 2011.— 137 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/241381
10. Лыжные гонки. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства [Электронный ресурс]: программа / П.В. Квашук, Н.Н. Кленин.— М.: Советский спорт, 2009.— 32 с. — (Примерные программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства).— ISBN 978-5-9718-0420-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/293661
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки [Электронный ресурс]: утв. приказом Минспорта России от 14 марта 2013 г. № 111 / Министерство спорта Российской Федерации.— М.: Советский спорт, 2014.— 27 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/300511
12. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000–2012 годы) [Электронный ресурс]: сборник / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков, ред.: В.Л. Мутко.— М.: Советский спорт, 2013.— 186 с. — ISBN 978-5-9718-0682-0.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280572
13. Аветисян, А.К. Олимпийский пьедестал России. Зимние виды спорта 1908-2010 гг. [Электронный ресурс]: справочник /А.К. Аветисян; под общ.ред.: В.Б. Сенглеева.— М.: Советский спорт, 2014.— 168 с. — ISBN 978-5-9718-0720-9.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279261

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации
## 7.1.Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-7 | ПС «Инструктор-методист»<br>A/02.4 Проведение спортивно-оздоровительной работы<br>A/03.4 Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом<br>B/02.5 Организация работы кружков и спортивных секций, спортивного актива<br>B/05.5 Проведение физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, занимающимися во время занятий физической культурой в спортивном сооружении и на его территории<br>C/01.5 Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации | **Знает (пороговый уровень):**<br>Возрастная и специальная педагогика и психология. Физиология и гигиена. Методика преподавания. Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями). Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам. Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи. Правила проведения подвижных спортивных игр. Технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения. Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий. Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Поддерживать учебную дисциплину во время занятия. Разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной |

| | | |
|---|---|---|
| | | игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре. Показывать образцово и наглядно выполнение упражнения. Ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением. Пользоваться контрольно-измерительными приборами. Пользоваться спортивным инвентарем. Выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. Выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря. Оказывать первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>Проведение с обучающимися тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий. Проведение с обучающимися подвижных и спортивных игр, организация участия обучающихся в подвижных и спортивных играх. Обеспечение безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе. |
| ОПК-1 | ПС «Инструктор-методист»<br>A/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам | **Знает (пороговый уровень):**<br>Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам. Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе начальной подготовки. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапе начальной подготовки по виду спорта. Методика преподавания. Основы |

| | | |
|---|---|---|
| | | биомеханики, физиологии и гигиены спорта. Режимы тренировочной работы. Предельные тренировочные нагрузки. Объем индивидуальной спортивной подготовки. Методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся. Методы планирования тренировочного процесса. Современные методы тренировочной работы.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся. Вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде. Выявлять проблемы в организации спортивной работы, разрабатывать мероприятия по совершенствованию подготовки спортсменов. Использовать методы календарного планирования. Использовать информационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, в своей деятельности.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>Календарно-тематическое планирование и составление расписания занятий по реализации программ спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации. Организация прохождения обучающимися контрольных процедур с целью подтверждения достигнутого уровня физической подготовленности. Систематический учет, анализ, обобщение результатов работы, в том числе с использованием электронных форм. Оценка эффективности подготовки обучающихся с использованием современных информационных и компьютерных технологий, в том числе текстовых редакторов и электронных таблиц, в своей деятельности. Внесение корректив в дальнейшую подготовку обучающихся (при необходимости). Внедрение современных методик подготовки обучающихся по программам спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки. Выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования. |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-3 | <u>ПС «Инструктор-методист»</u><br>A/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам<br>A/03.4 Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом<br>B/02.5 Организация работы кружков и спортивных секций, спортивного актива<br>C/01.5 Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации<br>E/01.6 Руководство организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации | **Знает (пороговый уровень):**<br>Возрастная и специальная педагогика и психология. Физиология и гигиена. Методика преподавания. Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе начальной подготовки. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта: общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями); методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние. Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам. Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи. Правила, основы техники и тактики лыжного спорта. Комплексы упражнений, способствующих развитию двигательных умений и навыков в лыжном спорте.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении, истории, правилах, технике и тактике вида спорта. Показывать в простой и наглядной форме выполнение упражнений, способствующих развитию двигательных умений и навыков лыжного спорта. Использовать информационные технологии, в том числе средства подготовки и демонстрации презентаций, видеофильмов, иных образовательных ресурсов. Выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для |

| | | |
|---|---|---|
| | | обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. Оказывать первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>Проведение с обучающимися тренировок на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений с использованием различных отягощений и тренажерных устройств. Проведение с обучающимися тренировки на основе комплекса специальных упражнений, соответствующих специфике лыжного спорта, с целью развития технической подготовки. Подготовка обучающихся к выполнению нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта России, по игровым видам спорта - не ниже первого спортивного разряда. Обеспечение безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке обучающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). |
| ОПК-7 | ПС «Инструктор-методист»<br>С/03.5 Обеспечение безопасности и профилактика травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации | **Знает (пороговый уровень):**<br>Безопасные методы и приемы выполнения работ на спортивных объектах. Основы спортивно-массовой работы. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Способы оказания доврачебной медицинской помощи. Порядок проведения врачебного контроля. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной техникой. Обнаруживать неисправность оборудования, инвентаря, спортивной техники. Оказывать доврачебную медицинскую помощь. Проводить допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся в физкультурно-спортивной организации. Осуществлять коммуникации с занимающимися, работниками физкультурно-спортивной организации.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>Осмотр места занятий или соревнований. Проверка исправности |

| | | |
|---|---|---|
| | | оборудования, инвентаря, спортивной техники, его соответствия нормам техники безопасности, принятым в лыжном спорте. Проверка качества личного инвентаря и оборудования, используемого занимающимися в физкультурно-спортивной организации. Подготовка доклада старшему инструктору-методисту о выявленных нарушениях. Контроль недопуска к тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся в физкультурно-спортивной организации, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия или прибывших на тренировочное мероприятие (сбор) без соответствующей медицинской документации, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний.<br>Проведение инструктажа по технике безопасности среди лиц, занимающихся в секциях и группах, спортсменов, работников физкультурно-спортивной организации. |
| ОПК-13 | ПС "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования"<br>A/02.6 Педагогический контроль и оценка освоения образовательной программы профессионального обучения, СПО и (или) ДПП в процессе промежуточной и итоговой аттестации. | **Знает (пороговый уровень):**<br>Проведение учебных занятий по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы. Организация самостоятельной работы обучающихся по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы. Руководство учебно-профессиональной, проектной, исследовательской и иной деятельностью обучающихся по программам СПО и (или) ДПП, в том числе подготовкой выпускной квалификационной работы (если она предусмотрена).<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля).<br>Создавать условия для воспитания и развития обучающихся, мотивировать их деятельность по освоению учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), выполнению заданий для самостоятельной работы; привлекать к целеполаганию, активной пробе своих сил в различных сферах деятельности, обучать самоорганизации и |

| | | |
|---|---|---|
| | | самоконтролю.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>применения общетеоретических знаний, методических (технологических), в том числе инновационных при разработке документов планирования тренировочного и образовательного процессов, активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени. |
| ОПК-14 | ПС «Инструктор-методист»<br>B/04.5 Методическая и консультационная помощь работникам образовательной организации, родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся<br>C/05.5 Организационно-методическое руководство деятельностью волонтеров в области физической культуры и спорта<br>D/01.6 Методическое обеспечение отборочного, тренировочного и образовательного процесса<br>D/02.6 Контроль тренировочного и образовательного процессов<br>D/03.6 Методическое сопровождение деятельности специалистов образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта<br>E/04.6 Планирование развития методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации<br>F/01.6 Руководство методическим обеспечением отборочного, тренировочного и образовательного процессов<br>F/02.6 Руководство процессом контроля тренировочного и образовательного процессов | **Знает (пороговый уровень):**<br>Основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта. Приоритетные направления развития образовательной системы, физической культуры и спорта. Нормативные документы, регламентирующие подготовку спортсменов-учащихся образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. Профиль, специализацию и особенности структуры образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. Основы педагогики и возрастной психологии. Методики овладения видом спорта согласно профилю спортивной школы и принципы методического обеспечения отборочного, тренировочного и образовательного процессов. Система организации образовательного процесса в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. Принципы и порядок разработки учебно-программной документации по учебно-образовательному процессу .<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Готовить методическое сопровождение отборочного, тренировочного и образовательного процессов. Разрабатывать порядок проведения набора в группы для физкультурно-спортивных занятий в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. Координировать деятельность в области отбора детей в группы для физкультурно-спортивных занятий, проведению их спортивной ориентации.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>Определение целей, задач и содержания тренировочного и |

| | | |
|---|---|---|
| | | образовательного процессов в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. Разработка методической документации по проведению отбора детей в группы для физкультурно-спортивных занятий, проведению их спортивной ориентации в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. Разработка и внедрение методов координации процесса отбора детей в группы для физкультурно-спортивных занятий, проведения их спортивной ориентации в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. Разработка методической документации по проведению тренировочного процесса в виде профессиональных образовательных программ по видам спорта, культивируемым в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. Разработка методической документации по проведению образовательного процесса в виде методических пособий по направлениям деятельности в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. Разработка и внедрение методов координации тренировочного и образовательного процессов в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. Проведение экспериментальных исследований по апробации разработанных методик. Разработка по мере необходимости документации для проведения соревнований. |
| ОПК-15 | ПС «Инструктор-методист»<br>Е/03.6 Организация и руководство проведением мероприятий по укреплению и развитию материально-технической базы физкультурно-спортивной организации для занятия физической культурой и спортом | **Знает (пороговый уровень):**<br>Основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта. Нормативные документы, регулирующие деятельность физкультурно-спортивной организации и соблюдение охраны труда на спортивных объектах. Безопасные методы и приемы выполнения работ на спортивных объектах. Основы спортивно-массовой работы. Порядок проведения периодического контроля сохранности имущества, утвержденный локальным нормативным актом физкультурно-спортивной организации. Порядок проведения |

| | | |
|---|---|---|
| | | инвентаризации имущества, утвержденный локальным нормативным актом физкультурно-спортивной организации. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Делегировать полномочия инструкторам-методистам. Осуществлять эффективные коммуникации. Планировать процесс контроля сохранности материально-технической базы физкультурно-спортивной организации. Проводить инвентаризацию имущества физкультурно-спортивной организации. Проводить разъяснительные беседы с инструкторами-методистами и занимающимися в физкультурно-спортивной организации на тему бережного отношения к имуществу физкультурно-спортивной организации. Оценивать эффективность поддержания режима экономного расходования энергоресурсов физкультурно-спортивной организации. Готовить отчет о проведении мероприятий по контролю сохранности материально-технической базы физкультурно-спортивной организации. Готовить предложения руководству о наиболее эффективном расходовании энергоресурсов, по развитию материально-технической базы физкультурно-спортивной организации. Готовить конкурсную документацию (в части своих полномочий).<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>Составление плана проведения мероприятий по контролю сохранности материально-технической базы физкультурно-спортивной организации. Назначение ответственного инструктора-методиста за проведение периодического контроля сохранности имущества физкультурно-спортивной организации. Руководство процессом периодического контроля сохранности имущества физкультурно-спортивной организации. Проведение инвентаризации имущества физкультурно-спортивной организации. Выявление потребностей физкультурно-спортивной организации в материальных средствах, инвентаре, спортивном оборудовании, работах по ремонту и обслуживанию спортивных объектов. Проведение совместно с инструкторами-методистами разъяснительной работы со спортсменами и занимающимися о необходимости бережного отношения к имуществу |

| | | |
|---|---|---|
| | | физкультурно-спортивной организации. Контроль процесса поддержания режима экономного расходования энергоресурсов физкультурно-спортивной организации. |
| ПК-1 | ПС "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования"<br>A/01.6 Организация учебной деятельности обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП.<br>B/01.6 Организация учебно-производственной деятельности обучающихся по освоению программ профессионального обучения и (или) программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих.<br>B/03.6 Разработка программно-методического обеспечения учебно-производственного процесса. | **Знает (пороговый уровень):**<br>Возрастные особенности обучающихся, стадии профессионального развития; особенности обучения (профессионального образования) одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами в развитии и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения. Особенности психофизического развития, индивидуальные возможности лиц с ограниченными возможностями здоровья (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья).<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Анализировать примерные (типовые) программы (при наличии), оценивать и выбирать учебники, учебные и учебно-методические пособия, электронные образовательные ресурсы и иные материалы, разрабатывать и обновлять рабочие программы (разделы программ), планы занятий (циклов занятий), оценочные средства и другие методические материалы по практической подготовке (самостоятельно или совместно с преподавателем(-ями)) с учетом: - порядка, установленного законодательством Российской Федерации об образовании; - требований ФГОС.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>Разработка и обновление основных программ профессионального обучения и (или) рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) основных программ профессионального обучения, обеспечивающих практическую подготовку, и (или) программ практики, обеспечивающей освоение квалификации рабочего, служащего, основных профессиональных образовательных программ. |
| ПК-10 | ПС «Инструктор-методист»<br>A/03.4 Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом | **Знает (пороговый уровень):**<br>Основы организации здорового образа жизни. Теоретические основы организации массового спорта. Основы спортивно-массовой работы. Основы спортивной медицины и спортивной гигиены. Порядок |

| | | |
|---|---|---|
| | ПС «Тренер»<br>A/01.5 Проведение занятий по общей физической подготовке обучающихся | проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи. Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Проводить коммуникации с населением, иными заинтересованными лицами. Оказывать первую доврачебную помощь. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Пользоваться контрольно-измерительными приборами. Пользоваться спортивным инвентарем. Изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>Проведение разъяснительной работы о необходимости здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях. Изучение передового опыта организации массового спортивного движения. Проведение разъяснительной работы среди населения различных возрастных групп по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях с целью профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями. Проведение по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях разъяснительной работы о необходимости использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима трудящихся и граждан пожилого возраста с целью стимулирования активного долголетия. Организация выполнения населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях. |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В процессе освоения дисциплины студент может под руководством преподавателя овладеть знаниями по основным дидактическим единицам учебной программы 1 курса 1 семестра. Основными формами текущего и промежуточного контроля знаний студентов являются: микро-зачёты, контрольные работы, написание рефератов, устный опрос на семинарах, тестирование, приём практических нормативов.

**Итоговая аттестация**

Учебная дисциплина «Лыжный спорт» завершается устным зачетом, на котором проверяется усвоение материала I курса. Итогом работы по дисциплине является не просто усвоение некоторой суммы теоретических сведений, а творческое осмысление изученного материала и практическое использование в процессе обучения в академии.

Аттестация проводится в форме опроса по билетам.

### 7.2.2. Контрольно-тестовые вопросы по теме: «Истори Тестовые задания по дисциплине

**«История развития лыжного спорта»**

1. Заполните свои данные.
2. Пожалуйста, отвечайте на каждый вопрос теста.
3. Не задерживайтесь долго на одном вопросе. Как только вы его поняли — быстро отвечайте и переходите к следующему.
4. На каждый вопрос теста отвечайте по отношению к настоящему времени — так, как вы знаете, чувствуете СЕЙЧАС.
5. Правильных ответов может быть один или два.

*(буква правильного ответа указана в Приложении)*

**1. Выделите первые приспособления для передвижения по снегу:**

а) снегоступы;б) лыжа-башмак;в) скользящие лыжи.

**2. Назовите время появления первого письменного упоминания о применении лыж на Руси:**

а) X век;б) VIII век;в) XII век.

**3. Назовите место и время организации первого в мире спортивного лыжного клуба:**

а) Норвегия, 1877 г.; б) Россия, 1895 г.; в)Финляндия, 1777 г.

**4. Назовите место и время проведения первого в мире соревнования на лыжах:**

а) Италия, 1787 г.; б) Россия, 1810 г.; в) Норвегия, 1767 г.

**5. Где и когда был организован первый в России лыжный спортивный клуб?**

а) в Санкт-Петербурге, 1897 г. - "Полярная звезда";

б) в Москве, 1895 г. - Московский клуб лыжников (МКЛ);

в) в Екатеринбурге, 1887 г. - "Уктус".

**6. Назовите место и время проведения первых зимних Олимпийских игр (ЗОИ) и первого чемпионата мира (ЧМ):**

а) 1910 г., Саппоро, Япония;б) 1920 г., Калгари, Канада;

в) 1924 г., Шамони, Франция.

**7. Перечислите виды лыжного спорта, включенные в программу I ЗОИ (1924 г., Шамони, Франция):**

а) лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное (северное) двоеборье;

б) лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, биатлон;

в) лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, горные лыжи.

**8. Перечислите виды лыжного спорта, включенные в программу XIX ЗОИ (2002 г., Солт-Лейк-Сити, США):**

а) лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, биатлон, горные лыжи;

б) лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горные лыжи, фристайл, сноуборд;

в) лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горные лыжи, биатлон, фристайл, сноуборд.

**9. Сколько комплектов медалей разыгрывалось в лыжных видах I порта на I ЗОИ (1924 г., Шамони, Франция)?**

а) 16;б) 10; в) 4.

**10. Назовите количество комплектов медалей, разыгранных в лыжных видах спорта на XIX ЗОИ (2002 г., Солт-Лейк-Сити, США):**

а) 16; б)32; в) 44.

**11. Назовите три самых массовых в России зимних вида спорта (по количеству занимающихся в спортивных школах разной категории):**

а) лыжные гонки, хоккей, фигурное катание;

б) горнолыжный спорт, фристайл, биатлон;

в) фигурное катание, лыжное двоеборье, бобслей.

**12. Когда состоялся первый чемпионат России по лыжным гонкам?**

а) в 1910 г.; б) в 1890 г.; в) в 1917 г.

**13. Кто стал победителем первого чемпионата России по лыжным гонкам, состоявшегося в Москве в 1910 г.?**

а) Павел Бычков;

б) Вячеслав Веденин;

в) Владимир Кузин.

**14. Назовите год проведения первого чемпионата страны по лыжным гонкам среди женщин:**

а) 1910 г.;б) 1921 г.;в) 1930 г.

**15. Назовите имя первой победительницы чемпионата страны по лыжным гонкам среди женщин (1921 г.):**

а) Любовь Баранова (Козырева);

б) Галина Кулакова;

в) Надежда Кузнецова.

**16. Когда и где наши лыжники впервые приняли участие в 20-мЧМ?**

а) 1948 г., Санкт-Мориц, Швейцария;

б) 1954 г., Фалун, Швеция;

в) 1956 г., Кортинад'Ампеццо, Италия.

**17. Назовите имя первого отечественного чемпиона мира по лыжным гонкам (1954 г., Фалун, Швеция):**

а) Федор Терентьев;б) Павел Бычков;в) Владимир Кузин.

**18. Назовите имя первой отечественной абсолютной чемпионки мира по лыжным гонкам (1954 г., Фалун, Швеция):**

а) Надежда Кузнецова;б) Любовь Баранова (Козырева);

в) Галина Кулакова.

**19. Когда и где наши лыжники впервые приняли участие в VII ЗОИ?**

а) в 1952 г., Осло, Норвегия;

б) в 1956 г., Кортинад'Ампеццо, Италия;

в) в 1960 г., Скво-Вэлли, США.

**20. Назовите имя первого отечественного олимпийского чемпиона в индивидуальных соревнованиях по лыжным гонкам (1972 г., Саппоро, Япония):**

а) Николай Аникин;б) Вячеслав Веденин;в) Владимир Кузин.

**21. Назовите имя первой отечественной олимпийской чемпионки по лыжным гонкам (VII ЗОИ, 1956 г., Кортинад'Ампеццо, Италия):**

а) Галина Кулакова;б)Раиса Сметанина;в) Любовь Баранова (Козырева).

**22. Раскройте программу соревнований по лыжным гонкам среди женщин на XIX ЗОИ (2002 г., Солт-Лейк-Сити, США) - первых Играх XXI столетия:**

а) 10, 20, 30 км;

б) 5, 10, 15, 30 км, эстафета 3х5 км;

в) 10, 15, 30 км; преследование - 5+5 км; спринт - 1,5 км, эстафета 4,5 км.

**23. Раскройте программу соревнований по лыжным гонкам среди мужчин на XIX ЗОИ (2002 г., Солт-Лейк-Сити, США) - первых Играх XXI столетия:**

а) 10, 20, 30 км, эстафета 4х5 км;

б) 15, 30, 50 км; преследование - 10+10 км; спринт - 1,5 км, эстафета 4х10 км;

в) 10, 15, 30, 50 км; преследование - 5+5 км; спринт - 1,5 км, эстафета 4х5 км.

**24. Назовите общее количество чемпионатов мира, проведенных в XX столетии, включая ЧМ, состоявшиеся в рамках I-XIII ЗОИ:**

а) 42; б)36; в) 48.

**25. Сколько ЗОИ было проведено в XX столетии?**

а) 14;б) 18;в) 20.

**26. Выделите сильнейшую лыжную державу XX столетия по лыжным гонкам:**

а) Норвегия;б) Финляндия;в)Россия.

**27. Укажите имя российского лыжника-гонщика, 4-кратного олимпийского чемпиона:**

а) Николай Зимятов;б) Павел Колчин;в) Вячеслав Веденин.

**28. Назовите имя российской спортсменки, выигравшей наибольшее количество золотых наград (14) на ЧМ:**

а) Галина Кулакова;б) Елена Вяльбе;в) Раиса Сметанина.

**29. Сколько чемпионов мира по лыжным гонкам в российской команде века?**

а) 35; б)45; в) 52.

**30. Сколько чемпионов Олимпийских игр по лыжным гонкам в российской команде века?**

а) 36; б)30; в) 45.

**31. Назовите дисциплину по лыжным гонкам, впервые включенную в программу XIX ЗОИ - первых игр III тысячелетия:**

а) гонка преследования;б) лыжный спринт;в) гонка на 5 км.

**32. Назовите имя 6-кратной чемпионки Олимпийских игр по лыжным гонкам, Героя России:**

а) Любовь Баранова (Козырева); б) Галина Кулакова;

в) Любовь Егорова.

**33. Когда был проведен первый чемпионат страны по прыжкам на лыжах с трамплина?**

а) в 1910 г.; б) в 1926 г.;в) в 1890 г.

**34. Назовите имя первого чемпиона страны по прыжкам на лыжах с трамплина:**

а) Владимир Белоусов;б) Гарий Напалков;в) Вячеслав Воронов.

**35. Назовите ЗОИ, на которых прыжки на лыжах с трамплина впервые включили в олимпийскую программу:**

а) VII ЗОИ (1956 г., Кортинад'Ампеццо, Италия);

б) IV ЗОИ (1936 г., Гармиш-Партенкирхен, Германия);

в) I ЗОИ (1924 г., Шамони, Франция).

**36. Когда и где наши лыжники-прыгуны впервые приняли участие в ЗОИ?**

а) в 1956 г. на VII ЗОИ (Кортинад'Ампеццо, Италия);

б) в 1936 г. на IV ЗОИ (Гармиш-Партенкирхен, Германия);

в) в 1924 г. на I ЗОИ (Шамони, Франция).

**37. Назовите мощность трамплинов в индивидуальных соревнованиях по прыжкам на лыжах с трамплина на XIX ЗОИ - первых Играх XXI столетия:**

а) К-90 и К-120;б) К-30 и К-60;в) К-120 и К-140.

**38. Выделите мощность трамплина в командных соревнованиях по прыжкам на лыжах с трамплина на XIX ЗОИ - первых Играх XXI столетия:**

а) К-60;б) К-90;в) К-120.

**39. Перечислите показатели, по которым оценивают спортивный результат в прыжках на лыжах с трамплина:**

а) по дальности прыжка и технике его выполнения;

б) по дальности прыжка;

в) по технике исполнения прыжка.

**40. Сколько судей оценивают технику исполнения прыжка на лыжах с трамплина?**

а)3;6)7; в) 5.

**41. Рассчитайте количество очков за технику прыжка на лыжах с трамплина у спортсмена при следующих оценках судей: 18, 15, 17, 19, 15:**

а) 84 (18 + 15 + 17 + 19 + 15);

б) 50 (18 + 17 + 15);в) 54 (18 + 17 + 19).

**42. Определите количество очков за прыжок на 90 м на трамплине К-90:**

а) 60; 6)90; в) 45.

**43. Укажите количество очков за прыжок на 120 м на трамплине К-120:**

а) 60; 6)90; в) 45.

**44. Определите оценку за зачетный прыжок на 85 м на трамплине К-90 (1 м = 2 очкам):**

а) 70 очков [(90 - 85) х 2 = 10 очков; 60 + 10 = 70 очков];

б) 50 очков [(90 - 85) х 2 = 10 очков; 60 - 10 = 50 очков];

в) 57 очков [90 - 85 - 2 = 3 очка; 60 - 3 = 57 очков].

**45. Найдите оценку за зачетный прыжок на 95 м на трамплине К-90 (1 м = 2 очкам):**

а) 50 очков [(95 - 90) х 2 = 10 очков; 60 - 10 = 50 очков];

б) 57 очков [95 - 90 - 2 = 3 очка; 60 - 3 = 57 очков];

в) 70 очков [(95 - 90) х 2 = 10 очков; 60 + 10 = 70 очков].

**46. Определите итоговый спортивный результат в индивидуальных соревнованиях по прыжкам на лыжах с трамплина, если спортсмен за технику выполнения двух зачетных прыжков получил 54 и 56 очков, а за дальность - 52 и 68:**

а) 124 очка (56 + 68); б) 106 очков (54 + 52);

в) 230 очков (54 + 52 + 56 + 68).

**47. Раскройте методику определения спортивного результата в командных соревнованиях прыгунов на лыжах с трамплина:**

а) по общей сумме очков, полученных за технику и дальность двух зачетных прыжков всех (четырех) участников команды;

б) по сумме очков, полученных за технику и дальность одного лучшего из двух зачетных прыжков всех (четырех) участников команды;

в) по общей сумме очков, полученных за технику и дальность двух зачетных прыжков трех лучших (из четырех) участников команды.

**48. Назовите имя первого отечественного чемпиона мира по прыжкам на лыжах с трамплина:**

а) Владимир Белоусов;б) Вячеслав Воронов;в) Гарий Напалков.

**49. Назовите имя нашего соотечественника - олимпийского чемпиона по прыжкам на лыжах с трамплина:**

а) Владимир Белоусов;б)Вячеслав Воронов;в) Гарий Напалков.

**50. Перечислите соревновательные упражнения в лыжном двоеборье:**

а) лыжные гонки на 10 и 5 км;

б) прыжки на лыжах с трамплина и лыжная гонка;

в) прыжки на лыжах с трамплина К-90 и К-120.

**51. Когда был проведен первый чемпионат страны по лыжному двоеборью?**

а) в 1930 г.;б) в 1935 г.;в) в 1910 г.

**52. Назовите имя первого чемпиона страны по лыжному двоеборью:**

а) Н. Алферов;б) Н. Киселев;в) Н. Гусаков.

**53. На какой Олимпиаде лыжное двоеборье включили в олимпийскую программу?**

а) VII ЗОИ (1956 г., Кортинад'Ампеццо, Италия);

б) IV ЗОИ (1936 г., Гармиш-Партенкирхен, Германия);

в) I ЗОИ (1924 г., Шамони, Франция).

**54. Когда отечественные лыжники-двоеборцы впервые участвовали в Олимпийских играх?**

а) VII ЗОИ, 1956 г. (Кортинад'Ампеццо, Италия);

б) IV ЗОИ, 1936 г. (Гармиш-Партенкирхен, Германия);

в) I ЗОИ, 1924 г. (Шамони, Франция).

**55. Перечислите дисциплины для двоеборцев в программе XIX зимней Олимпиады (2002 г.) - первых Игр XXI столетия:**

а) индивидуальные и командные соревнования в прыжках с трамплина К-90 и в лыжной гонке на 15 км;

б) прыжки с трамплина К-90 и лыжная гонка на 15 км; прыжки с трамплина К-120 и лыжная гонка на 7,5 км, прыжки с трамплина К-90 и лыжная эстафета 3х5 км.

в) прыжки с трамплина К-90 и лыжная гонка на 20 км, прыжки с трамплина К-120 и лыжная гонка на 15 км.

**56. Назовите стиль передвижения двоеборцев в лыжной гонке:**

а) классический;б) коньковый;в) свободный.

**57. Назовите количество зачетных прыжков в классическом двоеборье (К-90 и 15 км):**

а) три зачетных прыжка;

б) три прыжка, из которых первый прыжок пробный, два следующих - зачетные;

в) три прыжка, из которых первый и второй прыжки пробные, третий - зачетный.

**58. Определите время старта двоеборца на дистанцию 15 км, если он проиграл победителю в соревнованиях по прыжкам 24 очка (начало соревнований в 12.00 ч, норма расчета 2002 г. - 1 мин = 12 очкам):**

а) 12 ч 02 мин; б) 12 ч 24 мин; в) 12 ч 12 мин.

**59. Кто стартует первым в лыжной гонке в соревнованиях двоеборцев?**

а) победитель в прыжках;

б) согласно стартовому протоколу, полученному после жеребьевки;

в) участник, занявший последнее место в прыжках.

**60. Назовите имя сильнейшего российского двоеборца – серебряного призера IX зимней Олимпиады (1964 г.):**

а) Н. Киселев;б) Н. Алферов;в)Н. Гусаков.

**61. Назовите время и место организации первой в нашей стране горнолыжной секции:**

а) 1895 г., Екатеринбург;б) 1910 г., Петербург.в) 1923 г., Москва.

**62. Когда состоялся первый чемпионат страны по горным лыжам?**

а) в 1910 г.;б) в 1923 г.;в) в 1934 г.

**63. Назовите имя первого чемпиона страны по горным лыжам (1934 г.):**

а) В. Глассон;б)А. Жемчужников;в) А. Жиров.

64. Назовите имя первой чемпионки страны по горным лыжам (1939г.):

а) Евгения Сидорова;б) Александра Басалова;в) Светлана Гладышева.

**65. В каком году горные лыжи включили в программу ЗОИ?**

а) в 1924 г. - I ЗОИ, Шамони, Франция;

б) в 1936 г. - IV ЗОИ, Гармиш-Партенкирхен, Германия;

в) в 1956 г. - VII ЗОИ, Кортинад'Ампеццо, Итали

**66. Перечислите дисциплины горных лыж в программе XXI ЗОИ (2010 г., Ванкувер, США)**

а) слалом, скоростной спуск, гигантский слалом, супергигантский слалом, комбинация (слалом и скоростной спуск);

б) слалом, скоростной спуск, гигантский слалом, комбинация (слалом и скоростной спуск);

в) слалом, скоростной спуск, гигантский слалом.

**67. Когда состоялся олимпийский дебют отечественных горнолыжников?**

а) на I ЗОИ (1924 г., Шамони, Франция);

б) на IV ЗОИ (1936 г., Гармиш-Партенкирхен, Германия);

в) на VII ЗОИ (1956 г., Кортинад'Ампеццо, Италия).

**68. Назовите имя сильнейшей российской горнолыжницы - серебряного призера XVII зимней Олимпиады (1994 г.):**

а) Александра Басалова;б)Евгения Сидорова;в)Светлана Гладышева.

**69. Назовите имя российской горнолыжницы - бронзового призера VII ЗОИ (1956 г., Кортинад'Ампеццо, Италия):**

а) Александра Басалова;б)Евгения Сидорова;в) Светлана Гладышева.

**70. Перечислите показатели, по которым отличаются трассы в различных дисциплинах горных лыж:**

а) длина трассы, перепад высот, количество ворот;

б) длина трассы, перепад высот, количество ворот, расстояние между воротами;

в) количество ворот и расстояние между ними.

**71. Дайте характеристику биатлона:**

а) лыжная гонка без оружия в сочетании со стрельбой по мишеням на огневых рубежах;

б) лыжная гонка свободным стилем с оружием в сочетании со стрельбой по мишеням на огневых рубежах;

в) лыжная гонка классическим и свободным стилями с оружием в сочетании со стрельбой по мишеням на огневых рубежах.

**72. В каком году классический биатлон - 20 км и 4 огневых рубежа - включили в программу чемпионата страны?**

а) в 1936 г.;б) в 1946 г.;в) в 1958 г.

**73. Назовите имя первого чемпиона страны по классическому биатлону (20 км и 4 огневых рубежа):**

а) Александр Губин;б) Александр Тихонов;в) Владимир Меланин.

**74. Когда состоялся первый чемпионат страны по биатлону среди женщин?**

а) в 1958 г.;б) в 1970 г.;в) в 1983 г.

**75. Назовите имена первых чемпионок страны по биатлону в индивидуальных соревнованиях:**

а) Анфиса Резцова;б)Елена Головина;в)Венера Чернышева и КайяПарве.

**76. В каком году провели первый чемпионат мира по биатлону?**

а) в 1958 г.;б) в 1962 г.; в) в 1968 г.

**77. Когда состоялись первые состязания биатлонистов в программе ЗОИ?**

а) в 1952 г., на VI ЗОИ;б) в 1960 г., на VIII ЗОИ;

в) в 1968 г., на X ЗОИ.

**78. Когда провели первый чемпионат мира по биатлону среди женщин?**

а) в 1984 г.; б) в 1980 г.; в) в 1990 г.

**79. Когда биатлонисток допустили к участию в ЗОИ?**

а) в 1998 г., на XVIII ЗОИ;б)в 1994 г., на XVII ЗОИ;

в) в 1992 г., на XVI ЗОИ.

**80. Раскройте программу соревнований по биатлону на VIII ЗОИ, 1960 г.:**

а) 10 и 20 км;

б) 10 км, 20 км и эстафета 4х7,5 км;

в) 20 км.

**81. Раскройте программу соревнований по биатлону среди женщин на XIX ЗОИ, 2002 г. - первых Играх XXI столетия:**

а) 7,5 км, 10 км - гонка преследования, 15 км, эстафета 4х7,5 км;

б) 5 км, 10 км, 15 км, эстафета 4х5 км;

в) 10 км, 20 км, эстафета 3х10 км.

**82. Раскройте программу соревнований по биатлону среди мужчин на XIX ЗОИ, 2002 г. - первых Играх XXI столетия:**

а) 7,5 км, 10 км - гонка преследования, 15 км, эстафета 4х10 км;

б) 10 км, 12,5 км- гонка преследования, 20 км, эстафета 4х7,5 км;

в) 15 км, 20 км и эстафета 3х7,5 км.

**83. Выделите положения, из которых ведется стрельба по мишеням в биатлоне:**

а) лежа;б) стоя;в) лежа и стоя.

**84. Сколько огневых рубежей на дистанциях 7,5 км у женщин, 10 км у мужчин и в эстафете (данные 2002 г.)?**

а) два;б)три;в) четыре.

**85. Укажите количество огневых рубежей на дистанциях 15 км у женщин, 20 км у мужчин (данные 2002 г.):**

а) два;б) четыре;в) шесть.

**86. Сколько выстрелов делает биатлонист на каждом огневом рубеже в индивидуальных соревнованиях?**

а) 5; 6)8; в) 10.

**87. Назовите дисциплину биатлона, в которой на каждом рубеже дают пять основных и три дополнительных патрона для поражения 5-и мишеней:**

а) гонка преследования;

б) на дистанциях 15 км у женщин и 20 км у мужчин;

в) эстафета.

**88. Определите спортивный результат биатлонистки, которая прошла 15 км за 48 мин и допустила три промаха при стрельбе:**

а) 49 мин 30 с;б) 51 мин;в) 54 мин.

**89. Какое дополнительное расстояние пройдет биатлонист, если он допустил 4 промаха в эстафете?**

а) 600 м;б) 400 м;в) 100 м.

**90. Назовите количество чемпионатов мира по биатлону, проведенных в XX столетии:**

а) 24; б)30; в) 36.

**91. Сколько ЗОИ с участием биатлонистов было проведено в XXстолетии?**

а) 9;б) 11;в) 13.

**92. Какое количество медалей разыграли биатлонисты на ЧМ и ЗОИ, проведенных в XX столетии?**

а) около 600;б) около 300;в) около 900.

**93. Назовите три сильнейшие национальные команды по биатлону XX столетия:**

а) Россия, Австрия, Франция;б) Россия, Германия, Норвегия;

в) Россия, Финляндия, Италия.

**94. Назовите имя первого отечественного чемпиона мира и ЗОИ по биатлону:**

а) Владимир Меланин;б) Александр Тихонов;в) Александр Губин.

**95. Назовите имя первой отечественной абсолютной чемпионки мира по биатлону:**

а) Анфиса Резцова;б) Венера Чернышева;в) КайяПарве.

**96. Назовите имя первой отечественной олимпийской чемпионки по биатлону:**

а) Анфиса Резцова;б) Елена Головина;в) Венера Чернышева.

**97. Сколько чемпионов мира по биатлону в российской команде XX века?**

а) 24; б)35; в) 47.

**98. Сколько олимпийских чемпионов по биатлону в российской команде XX века?**

а) 12;б) 18;в) 23.

**99. Назовите имя отечественного биатлониста - 4-кратного олимпийского чемпиона и 11-кратного чемпиона мира:**

а) Владимир Меланьин; б) Александр Тихонов; в) Александр Губин.

**100. Укажите имя отечественной биатлонистки 10-кратной чемпионки мира:**

а) КайяПарве; б) Елена Головина; в) Венера Чернышева.

***Правильные ответы на контрольно-тестовые вопросы***

***(порядковый номер вопросов и буквыправильных ответов)***

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 - а | 6 - в | 11 - а | 16 - б | 21 – в |
| 2 - в | 7 - а | 12 - а | 17 - в | 22 – в |
| 3 - а | 8 - в | 13 - а | 18 - б | 23 - б |
| 4 - в | 9 - в | 14 - б | 19 - б | 24 - а |
| 5 - б | 10 - в | 15 - в | 20 - б | 25 - б |
| | | | | |
| 26 - в | 31 - б | 36 - а | 41 - б | 46 - в |
| 27 - а | 32 - в | 37 -а | 42 - а | 47 - а |
| 28 - б | 33 - б | 38 - в | 43 - а | 48 - в |
| 29 - б | 34 - в | 39 - а | 44 - б | 49 - а |
| 30 - а | 35 - в | 40 - в | 45 - в | 50 - б |
| | | | | |
| 51- б | 56 - в | 61 - в | 66 - а | 71 - б |
| 52 - а | 57 - б | 62 - в | 67 - в | 72 - в |
| 53 - в | 58 - а | 63 - а | 68 - в | 73 - а |
| 54 - а | 59 - а | 64 - б | 69 - б | 74 - в |
| 55 - б | 60 - а | 65 - б | 70 - б | 75 – в |
| | | | | |
| 76 - а | 81 - а | 86 - а | 91 - б | 96 - а |
| 77 - а | 82 - б | 87 - в | 92 - а | 97 - в |
| 78 - а | 83 - в | 88 - б | 93 - б | 98 - в |
| 79 - в | 84 - а | 89 - а | 94 - а | 99 - б |
| 80 - в | 85 - б | 90 - в | 95 - б | 100- б |

### 7.2.3. Вопросы к зачету

### Примерный перечень вопросов к зачету

**Вопросы**для зачета по лыжному спорту.

1.Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
2.Лыжный спорт и лыжная подготовка, и их характеристика.
3.Возникновение и первоначальное применение лыж.
4.История лыжного спорта (Зимние олимпийские игры).
5.Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения.
6.Характеристика лыжных гонок.
7.Лыжное двоеборье.
8.Характеристика биатлона.
9.Фристайл.
10.Горные лыжи.
11.Сноуборд.
12.Лыжный инвентарь, подготовка и уход за ним.
13.Структура скользящего шага (Основные действия и элементы).

1. Силы, действующие на лыжника.

2. Классификация и терминология техники лыжного спорта.
3. Принципы деления лыжных ходов по характеру работы рук и количеству скользящих шагов.
4. Попеременный двухшажный ход. Техника и методика обучения.
5. Одновременный двухшажный ход. Техника и методика обучения.
6. Одновременный одношажный ход (основной вариант). Техника и методика обучения.
7. Одновременный одношажный ход (скоростной вариант). Техника и методика обучения.
8. Анализ техники спусков и методика обучения.
9. Поворот «плугом». Техника и методика обучения.
10. Поворот «упором». Техника и методика обучения.
11. Методика обучения торможения лыжами («упором», «плугом»).
12. Методика обучения технике преодоления подъемов (ступающим, скользящим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»).
13. Классификация соревнований по лыжному спорту. Формы зачета.
14. Состав главной судейской коллегии. Права и обязанности.
15. Состав судейских бригад на старте и на финише и их обязанности.
16. Порядок старта и проведения жеребьевки.
17. Медицинское обслуживание.
18. Документы для проведения соревнований.

**Критерии оценки знаний студентов на зачете**

**«Зачтено»** выставляется студенту, который прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно, аргументированно ответил на все вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников.

**«Не зачтено»** выставляется студенту, который не справился с 50 % вопросов билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки; не может ответить на дополнительные вопросы преподавателя.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

**Основная литература:**

**Основная литература:**

1. Лыжный спорт: Учебник/ Т.И. Раменская, А.Г. Баталов - М.:- Флинта: Наука, 2004. - 320с. – 92 экз.

2. Лыжный спорт: Учебник/Т.И. Раменская, А.Г.Баталов - М.:- Физическая культура,2005. - 320с. – 50 экз.

**Дополнительная литература:**

1. Кобзева, Л. Ф. Лыжные гонки [Текст]: учебное пособие / Л.Ф. Кобзева, В.В. Ермаков, А.В. Гурский; ФГОУ ВПО "СГАФКСТ". - Смоленск: СГАФКСТ, 2012. - 108 с. – 8 экз.

3. Кобзева, Л. Ф. Техника классических лыжных ходов лыжниц - гонщиц [Текст]: учебное пособие / Л.Ф. Кобзева; ФГОУ ВПО "СГАФКСТ". - Смоленск: СГАФКСТ, 2013. - 59 с. – 13 экз.

4. Ермаков В.В. Современные технологии формирования структуры движений и развития специальных физических качеств лыжника - гонщика [Текст]: учеб.пособие / В.В. Ермаков, В.С. Шевцов. - Смоленск: СГАФКСТ, 2008. - 102 с.: ил. – 20экз,

5. Ермаков В.В. Современные средства и методы специальной подготовки лыжника - гонщика [Текст]: монография / В.В. Ермаков, А.В. Гурский, В.С. Шевцов; ФГБОУ ВПО "СГАФКСТ". - Смоленск: СГАФКСТ, 2012. - 146 с.: ил. – 5экз. – 5 экз.

6. Ермаков В.В. Техника лыжных гонок [Текст]: учеб.пособие / В.В. Ермаков, А. В. Пирог, В.С. Шевцов; ФГБОУ ВПО СГАФКСТ. - 2-е изд., перераб. и доп. - Смоленск, 2012. - 93 с. : ил. – 13экз.

7. Кобзева, Л. Ф. Лыжные гонки: учебное пособие/Л.Ф. Кобзева,В.В.Ермаков,А.В.Гурский.-Смоленск:СГАФКСТ,2012.-108 с. – 8 экз.

Дворецкий, В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения [Текст]: учебно - методическое пособие / В.А. Дворецкий. - Смоленск: СГИФК, 2002. - 46 с.: ил. – 12экз.

8. Дворецкий, В. А.Выбор и подготовка современных гоночных лыж: учебно-метод. пособие/В. А. Дворецкий.- Смоленск: СГИФК, 2002.-42 с. -14 экз.

9. Дворецкий, В. А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/В.А. Дворецкий.-Смоленск:СГИФК,2000.-120с – 5 экз.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины

**Интернет-ресурсы:**

1. Раменская, Т.И. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное Аветисян, А. К. Олимпийский пьедестал России. Зимние виды спорта 1908–2010 гг. : справочник / А. К. Аветисян ; под общ. ред. В. Б. Сенглеева. – М. : Советский спорт, 2014. – 168 с. – ISBN 978-5-9718-0720-9. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279261 (дата обращения: 27.08.2025).
2. Бомин, В. А. Методика обучения способам передвижения на лыжах : учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, В. В. Шохирев, А. Ф. Коклимов. – Иркутск : Мегапринт, 2014. – 159 с. : ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/336929 (дата обращения: 27.08.2025).
3. Бородина, В. В. Лыжный спорт для спортсменов-любителей : учебно-методическое пособие / В. В. Бородина, В. М. Климов, В. П. Попелюх, Р. А. Рыбаченко. – Новосибирск : НГТУ, 2023. – 82 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/ (дата обращения: 27.08.2025).
4. Бусарин, А. Г. Влияние технологии подготовки гоночных лыж на эффективность тренировочного и соревновательного процессов квалифицированных лыжников-гонщиков : монография / А. Г. Бусарин, А. А. Черняев. – Набережные Челны : Поволжская ГАФКСиТ, 2013. – 221 с. : ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242740 (дата обращения: 27.08.2025).
5. Бусарин, А. Г. Лыжная подготовка в нефизкультурном вузе : учебное пособие / А. Г. Бусарин. – Казань : Изд-во «Познание», 2007. – 220 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/239304 (дата обращения: 27.08.2025).
6. Загурский, Н. С. Контроль и тестирование физической и функциональной подготовленности в биатлоне : учебное пособие / Н. С. Загурский. – Омск : СибГУФК,

2023. – 112 с. – ISBN 978-5-91930-282-7. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/ (дата обращения: 27.08.2025).
7. Иванов, Б. М. Лыжная подготовка в общеобразовательных учреждениях : учебное пособие / Б. М. Иванов, Е. Н. Нестеров, А. М. Ахметов. – Набережные Челны : РИО НГПИ, 2011. – 137 с. : ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/241381 (дата обращения: 27.08.2025).
8. Иванова, М. О. Теория и методика обучения лыжному спорту (курс лекций) : учебно-методическое пособие / М. О. Иванова, Л. Н. Чурикова, В. И. Аралов. – Воронеж : ВГАС, 2024. – 78 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/462359 (дата обращения: 27.08.2025).
9. Кузнецов, В. К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учебное пособие / В. К. Кузнецов, М. В. Артеменко. – Малаховка : МГАФК, 2010. – 154 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291723 (дата обращения: 27.08.2025).
10. Листопад, И. В. Лыжный спорт : учебник : в 2 ч. Ч. 2 / И. В. Листопад. – Минск : РИВШ, 2025. – 311 с. – Режим доступа: https://elib.nlb.by/ (дата обращения: 27.08.2025).
11. Лыжные гонки. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства : программа / П. В. Квашук, Н. Н. Кленин. – М. : Советский спорт, 2009. – 32 с. – (Примерные программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства). – ISBN 978-5-9718-0420-8. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/293661 (дата обращения: 27.08.2025).
12. Михалёнок, Е. В. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций : учебник / Е. В. Михалёнок, И. Л. Александрович. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 84 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/ (дата обращения: 27.08.2025).
13. Нестеров, Е. Н. Методика обучения технике передвижения в лыжных гонках : учебное пособие / Е. Н. Нестеров, А. Г. Бусарин, А. М. Ахметов, Б. М. Иванов. – Набережные Челны : КамГИФК, 2007. – 88 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242666 (дата обращения: 27.08.2025).
14. Плохой, В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков : научно-методическое пособие / В. Н. Плохой. – М. : Спорт : Человек, 2016. – 185 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-906839-05-3. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641249 (дата обращения: 27.08.2025).
15. Раменская, Т. И. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения : учебное пособие / Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2011. – 161 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202947 (дата обращения: 27.08.2025).
16. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск : СибГУФК, 2020. – 198 с. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/109711.html (дата обращения: 27.08.2025).
17. Реуцкая, Е. А. Техническая подготовка юных лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки : методические рекомендации / Е. А. Реуцкая, Т. В. Полторацкая. – Омск : ЮНЗ, 2020. – 160 с. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/109719.html (дата обращения: 27.08.2025).
18. Смирнов, И. Н. Методика преподавания лыжного спорта : учебное пособие. – Алматы : Эверо, 2024. – 128 с. – Режим доступа: https://elibrary.kz/ (дата обращения: 27.08.2025).
19. Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом : научно-методическое пособие / Ю. В. Корягина, В. А. Аикин ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2015. – 69 с. : ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640987 (дата обращения: 27.08.2025).
20. Содержание учебно-тренировочных занятий лыжников-гонщиков в подготовительный период : методические рекомендации / сост. И. Л. Александрович, Т. А. Джуманиязов ; М-во образования Республики Беларусь, УО «Витебский государственный университет

имени П. М. Машерова». – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2023. – 16, [1] с. – Режим доступа: https://rep.vsu.by/handle/123456789/40779 (дата обращения: 27.08.2025).
21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» : утв. приказом Минспорта России от 14 марта 2013 г. № 111. – М. : Советский спорт, 2014. – 27 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/300511 (дата обращения: 27.08.2025).
22. Филипский, А. Ю. Лыжный спорт и методика преподавания : электронный учебно-методический комплекс / А. Ю. Филипский ; Полесский государственный университет. – Пинск : ПолесГУ, 2025. – 82 с. – Режим доступа: https://rep.polessu.by/handle/123456789/34843 (дата обращения: 27.08.2025).
23. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000–2012 годы) : сборник / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков ; под ред. В. Л. Мутко. – М. : Советский спорт, 2013. – 186 с. – ISBN 978-5-9718-0682-0. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280572 (дата обращения: 27.08.2025).

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Современный уровень спортивных достижений повышает требования к знаниям, умениям и профессионально-педагогическим навыкам студентов, которыми они овладевают в процессе учебных занятий: лекций, методических, практических, семинарских занятий и учебной практики, педагогической практики в общеобразовательной школе и практики в ДЮСШ.

Особое внимание уделяется повышению роли самостоятельной работы студентов, овладению ими навыков практического применения изучаемого материала.

При выполнении работ предусмотренных учебной программой самостоятельно студентам следует руководствоваться рекомендациями преподавателя, лекционным материалом, литературными источниками, знаниями и умениями полученными на методических и практических занятиях, использовать информационные технологии (Интернет). Результаты работы представлять и оформлять аккуратно в указанные преподавателем сроки. Особую значимость приобретает самостоятельное изучение тем и разделов программы студентами находящимся на индивидуальных графиках обучения. Изученные самостоятельно темы и выполненные работы студенты должны сдать преподавателю во внеурочное время и получить положительную оценку.

Наивысшей формой самостоятельно работы студентов является написание выпускной квалификационной работы, в которой проявляется умение работать с литературой, анализировать и систематизировать, обсуждать, замечать и выявлять новое в методике обучения и тренировки спортсменов различного пола и подготовленности.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации рабочей образовательной программы по ИВС, кафедра располагает материально-технической базой обеспечивающей качественное проведения лабораторных, практических учебных занятий и научно-исследовательских работы. Материально-техническое обеспечение включает: тренажерные спортивные залы, учебные аудитории(105), лыжи и сопутствующие принадлежности, компьютер (для просмотра учебных фильмов), компьютер с выходом в Интернет.

1. Мультимедийное оборудование
2. Спортивное снаряжение:
   - Лыжи
   - Лыжные палки

- Лыжные ботинки

3. Библиотечный фонд литературы.

Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
по направлению подготовки 49.03.01
«Физическая культура»
«Физкультурно-образовательные технологии»  Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра теории и методики спортивных игр

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«27» мая 2026 г.
протокол № 11
Заведующий кафедрой А.В. Родин

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«18» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА
(Спортивные и подвижные игры: волейбол, подвижные игры, баскетбол)

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки
49.03.01 «Физическая культура»

*Направленность (профиль программы): физкультурно-оздоровительные технологии*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 1-3
Семестр – 2-6
Итоговая форма контроля - дифференцированный зачет (6 семестр)

Рабочую программу разработали:
д.п.н., доцент Родин А.В.,
Старший преподаватель Луганская М.В.,
Преподаватель Конашков И.С,
Преподаватель Биткин В.В.

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ..... 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 8
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 8
5. Содержание дисциплины ..... 9
    5.1. Количество часов по видам занятий ..... 9
    5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 12
6. Самостоятельная работа студентов ..... 27
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 32
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 73
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 75
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 76
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 76

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (ПС):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (ПДО);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (ИМД);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (РО).

В результате освоения дисциплины у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

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

ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.

ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта.

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

ПК-1 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

ПК-4 Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов.

ПК 10 – Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать** | | |
| - особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>- основы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста<br>- особенности проведения занятий и | 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых.<br>А. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам.<br>А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы | УК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-3<br>ОПК-6<br>ОПК-12<br>ОПК-13<br>ОПК-14<br>ПК-1<br>ПК-4<br>ПК-10 |

| | | |
|---|---|---|
| физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>- специфику формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.<br>- основы профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.<br>- основы организации и судейства соревнований по избранному виду спорта.<br>- методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса<br>- основы планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа.<br>- специфику тренировочного, образовательного и методического процессов.<br>- особенности проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. | A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы<br>B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования<br>B/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ<br>C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий<br>05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий<br>05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта<br>A. Руководство деятельностью в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта<br>A/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях<br>A/04.6 Контроль и учет деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | |
| **Уметь** | | |
| - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>- планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо- | 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых.<br>A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам.<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы | УК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-3<br>ОПК-6<br>ОПК-12<br>ОПК-13<br>ОПК-14<br>ПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста<br>- проведить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>- формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.<br>- осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.<br>- организовывать и судить соревнования по избранному виду спорта.<br>- обеспечивать и контролировать тренировочный и образовательный процессы.<br>- планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.<br>- осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов.<br>- проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. | A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы<br>B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования<br>B/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ<br>C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий<br>05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий<br>05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта<br>A. Руководство деятельностью в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта<br>A/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях<br>A/04.6 Контроль и учет деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | ПК-4<br>ПК-10 |
| **Иметь опыт** | | |
| - поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых.<br>A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам. | УК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-3<br>ОПК-6 |

| | | |
|---|---|---|
| - планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста<br>- проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>- формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.<br>- профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.<br>- организации и судейства соревнований по избранному виду спорта.<br>- методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процесса<br>- планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа.<br>- координации тренировочного, образовательного и методического процессов.<br>- проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. | A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы<br>B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования<br>B/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ<br>C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий<br>05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий<br>05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта<br>A. Руководство деятельностью в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта<br>A/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях<br>A/04.6 Контроль и учет деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | ОПК-12<br>ОПК-13<br>ОПК-14<br>ПК-1<br>ПК-4<br>ПК-10 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части Б1.О.28 учебного плана. В соответствии с учебным планом дисциплина Б1.О.28.02 спортивные и подвижные игры: дисциплина «Подвижные игры» изучается на 1-2 курсе во 2-3 семестрах, а дисциплина «Волейбол» - на 2-3 курсе в 4-5 семестрах по заочной форме обучения. Дисциплина «Баскетбол» изучается на 3 курсе в 6 семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): дифференцированный зачет (6 семестр).

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: теория и методика физической культуры, анатомия, физиология человека, теория и методика избранного вида спорта, лыжный спорт, легкая атлетика, плавание, гимнастика, дисциплина по физической культуре и спорту (повышение профессионального мастерства), дисциплины по физической культуре и спорту (ППМ, аквааэробика, фитнес).

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы «Теория и методика обучения базовым видам спорта» Спортивные и подвижные игры (Подвижные игры, Волейбол, Баскетбол)

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 2-3 | 4-5 | 6 |
| | | | Подвижные игры | Волейбол | Баскетбол |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | 40 | 10 | 12 | 18 |
| Лекции | | 18 | 2 | 6 | 10 |
| Семинары | | 4 | 2 | - | 2 |
| Практические занятия | | 10 | - | 6 | 4 |
| Методические занятия | | 6 | 6 | - | 2 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | 4 | - | - | 4 |
| **Самостоятельная работа** | | 208 | 62 | 60 | 86 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 252 | 72 | 72 | 108 |
| | **ЗЕ** | 7 | 2 | 2 | 3 |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

### 1-2 КУРС (2-3 семестр)

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

| Модули, разделы, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семинары | Практич. занятия | Метод. занятия | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Модуль №1 Введение** | | | | | | |
| **Раздел 1**<br>1.1. Введение в предмет | 2 | | | | | 2 |
| 1.2. Социальная сущность игры. Место игры в системе физического воспитания | 8 | 2 | 2 | | | 4 |
| 1.3. Педагогическая характеристика подвижных игр | 2 | | | | | 2 |
| **Модуль №2 Подвижные игры в общеобразовательной школе** | | | | | | |
| **Раздел 2**<br>2.1. Методика проведения подвижных игр с учащимися 1 классов | 6 | | | | | 6 |
| 2.2.. Методика проведения подвижных игр с учащимися 2-3 классов | 8 | | | | 2 | 6 |
| 2.3. Методика проведения игровых сюжетных уроков в 1-3 классах | 8 | | | | 2 | 6 |
| 2.4. Методика проведения подвижных игр с учащимися 5-9 классов | 8 | | | | 2 | 6 |
| **Модуль №3 Подвижные игры в системе физической культуры и спорта** | | | | | | |
| **Раздел 3**<br>3.1. Подвижные игры в занятиях спортом | 6 | | | | | 6 |
| 3.2. Проведение игр, используемых в тренировке по различным видам спорта | 6 | | | | | 6 |
| 3.3. Подвижные игры во внешкольных формах работы | 6 | | | | | 6 |
| **Раздел 4**<br>4.1. Организация и проведение соревнований по подвижным играм | 6 | | | | | 6 |
| 4.2. Русские народные игры | 6 | | | | | 6 |
| Всего | 72 | 2 | 2 | - | 6 | 62 |

## 2-3 КУРС (4-5 семестр)
## ВОЛЕЙБОЛ

| Модули, разделы, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семинары | Практич. занятия | Метод. занятия | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Модуль №1 Введение** | | | | | | |
| **Раздел 1**<br>1.1. Введение в курс волейбола | 2 | | | | | 2 |
| 1.2. История развития волейбола | 5 | 1 | | | | 4 |
| 1.3. Правила игры и особенности судейства | 5 | 1 | | | | 4 |
| **Модуль №2 Физическая подготовка** | | | | | | |
| **Раздел 2**<br>2.1. Общая характеристика физических качеств и способностей в волейболе | 4 | | | | | 4 |
| 2.2. Средства развития физических качеств | 4 | | | | | 4 |
| 2.3. Методы развития физических качеств | 4 | | | | | 4 |
| **Модуль №3 Техника и тактика игры** | | | | | | |
| **Раздел 3**<br>3.1. Классификация техники игры | 4 | 2 | | | | 2 |
| 3.2. Средства обучения техническим приемам волейбола | 8 | | | 2 | | 6 |
| 3.3. Методы обучения техническим приемам волейбола | 8 | | | 2 | | 6 |
| 3.4. Этапы обучения техническим приемам волейбола | 6 | | | | | 6 |
| **Раздел 4**<br>4.1. Классификация тактики игры | 4 | 2 | | | | 2 |
| 4.2. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите | 4 | | | | | 4 |
| 4.3. Групповые тактические действия в нападении и защите | 8 | | | 2 | | 6 |
| 4.4. Командные тактические действия в нападении и защите | 6 | | | | | 6 |
| Всего | 72 | 6 | - | 6 | - | 60 |

## 3 КУРС (6 семестр)
## БАСКЕТБОЛ

| Модули, разделы, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семинары | Практич. занятия | Метод. занятия | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Модуль №1 Введение** | | | | | | |
| **Раздел 1**<br>1.1. История возникновения и развития баскетбола | 8 | 2 | 2 | | | 4 |
| 1.2. Урок по баскетболу в общеобразовательной школе | 8 | 2 | | | | 6 |
| 1.3. Организация и проведение соревнований по спортивным играм | 8 | 2 | | | | 6 |
| 1.4. Правила игры и особенности судейства | 8 | | | | 2 | 6 |
| **Модуль №2 Физическая подготовка** | | | | | | |
| **Раздел 2**<br>2.1. Общая характеристика физических качеств и способностей в баскетболе | 5 | | | | | 5 |
| 2.2. Средства развития физических качеств | 6 | | | | | 6 |
| 2.3. Методы развития физических качеств | 6 | | | | | 6 |
| **Модуль №3 Техника и тактика игры** | | | | | | |
| **Раздел 3**<br>3.1. Классификация техники игры | 8 | 2 | | | | 6 |
| 3.2. Средства обучения техническим приемам баскетбола | 6 | | | 1 | | 5 |
| 3.3. Методы обучения техническим приемам баскетбола | 7 | | | 1 | | 6 |
| 3.4. Этапы обучения техническим приемам баскетбола | 6 | | | | | 6 |
| **Раздел 4**<br>4.1. Классификация тактики игры | 8 | 2 | | | | 6 |
| 4.2. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите | 6 | | | | | 6 |
| 4.3. Групповые тактические действия в нападении и защите | 8 | | | 2 | | 6 |
| 4.4. Командные тактические действия в нападении и защите | 6 | | | | | 6 |
| Всего | 104 | 10 | 2 | 4 | 2 | 86 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий
## 1-2 КУРС (2-3 семестр)
## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

**Модуль №1 Введение**

**Раздел 1**

Тема: 1.2. Социальная сущность игры. Место игры в системе физического воспитания

*Лекционное занятие 1. - 2 часа.*

План лекции:

1. Природа игровой деятельности.
2. Игра, как социальное явление.
3. Понятие игра, спортивная игра, подвижная игра.
4. Значение игр для системы физического воспитания.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о планировании содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; формировании осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни, а также методическом обеспечении и контроле тренировочного и образовательного процесса и методическое обеспечение, и контроль тренировочного и образовательного процесса.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3, ОПК-6; ОПК-14).

Тема: 1.2. Социальная сущность игры. Место игры в системе физического воспитания

*Семинарское занятие 2. - 2 часа.*

План лекции:

1. Природа игровой деятельности.
2. Игра, как социальное явление.
3. Понятие игра, спортивная игра, подвижная игра.
4. Значение игр для системы физического воспитания.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о планировании содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; формировании осознанного отношения занимающихся к

физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни, а также методическом обеспечении и контроле тренировочного и образовательного процесса и методическое обеспечение, и контроль тренировочного и образовательного процесса.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3, ОПК-6; ОПК-14).

**Модуль №2 Подвижные игры в общеобразовательной школе**

**Раздел 2**

Тема: 2.2 Методика проведения подвижных игр с учащимися 2-3 классов

*Методическое занятие 3. - 2 часа.*

План методического занятия:

1. Основные принципы обучения подвижным играм во 2-3 классах.
2. Организационно-методические требования при проведении подвижных игр во 2-3 классах.
3. Проведение игровых уроков в процессе занятий по физической культуре во 2-3 классах.
4. Примерный игровой материал: «Класс, смирно!», К своим флажкам», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу» (без перемещения игроков и с перемещением), «Гонка мячей в колоннах», «Пустое место».

Задания для самостоятельной работы: изучить средства и методы проведения подвижных игр во 2-3 классах.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **умений** планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики; осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов, **владеть** навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; навыками организации и судейства соревнований по избранному виду спорта; навыками планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа; навыками проведения физкультурно-оздоровительных работ с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3; ОПК-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-1; ПК-4; ПК-10).

Тема 2.3. Методика проведения игровых сюжетных уроков в 1-3 классах.

*Методическое занятие 4. - 2 часа.*

*Занятие проводится в интерактивной форме. Демонстрация организации занятий в 1-3 классе.*

План методического занятия:

1. Цель и задачи, решаемые в процессе проведения сюжетных уроков.
2. Основные формы организации занимающихся при проведении сюжетных уроков.
3. Примерные темы игровых сюжетных уроков: «Прогулка в лес», «Дюймовочка», «Приключение Робинзона Крузо».

Задания для самостоятельной работы: изучить и разобрать содержание сюжетного урока.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **умений** планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики; осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов, **владеть** навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; навыками организации и судейства соревнований по избранному виду спорта; навыками планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа; навыками проведения физкультурно-оздоровительных работ с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3; ОПК-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-1; ПК-4; ПК-10).

Тема 2.4. Методика проведения подвижных игр с учащимися 5-9 классов.

*Методическое занятие 5. - 2 часа.*

*Занятие проводится в интерактивной форме. Демонстрация организации занятий в 5-9 классе.*

План методического занятия:

1. Основные принципы обучения подвижным играм в 5-9 классах.
2. Организационно-методические требования при проведении подвижных игр в5-9 классах.
3. Проведение игровых уроков в процессе занятий по физической культуре во 5-9 классах.
4. Игровой материал: «Салки маршем», «Перебежка в кружках», «Метко в цель», «Передал, садись», «Перестрелка», «Колесо», Тропинка, кочка, стожок».

Задания для самостоятельной работы: разобрать структуру и содержание подвижных игр, проводимых в 5-9 классов.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **умений** планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики; осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов, **владеть** навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; навыками организации и судейства соревнований по избранному виду спорта; навыками планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа; навыками проведения физкультурно-оздоровительных работ с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3; ОПК-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-1; ПК-4; ПК-10).

## 2-3 КУРС (4-5 семестр)
## ВОЛЕЙБОЛ

**Модуль №1 Введение**

**Раздел 1**

Тема 1.2. История развития волейбола

*Лекционное занятие 1. - 1 час.*

Истоки зарождения волейбола. Основные стадии исторического развития игры во всем мире и России. Основные успехи волейбольных команд СССР и России на мировой арене. Перспективы дальнейшего развития волейбола в современном мире.

План лекции:

1. Зарождение игры.
2. Первые волейбольные правила.
3. Мировой волейбол до второй мировой войны.
4. Состояние игры после второй мировой войны.
5. Развитие волейбола в СССР до второй мировой войны.
6. Развитие волейбола в СССР после второй мировой войны
7. Современное состояние волейбола в мире.
8. Состояние волейбола в современной России.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о планировании содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; формировании осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни, а также методическом обеспечении и контроле тренировочного и образовательного процесса и методическое обеспечение, и контроль тренировочного и образовательного процесса.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3, ОПК-6; ОПК-14).

Тема 1.3. Правила игры и особенности судейства.

*Лекционное занятие 1 – 1 час.*

План методических занятий:

1. Организация и проведение соревнований по волейболу.
2. Основная характеристика официальных правил по волейболу.
3. Судьи и их обязанности.
4. Основные жесты судьи по волейболу.

Задания для самостоятельной работы: изучить основные пункты положения о соревнованиях по волейболу.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о планировании содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; формировании осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни, а также методическом обеспечении и контроле тренировочного и образовательного процесса и методическое обеспечение, и контроль тренировочного и образовательного процесса.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3, ОПК-6; ОПК-14).

**Модуль №3 Техника и тактика игры**

**Раздел 3**

Тема 3.1. Классификация техники игры.

*Лекционное занятие 2 – 2 часа.*

План лекции:

1. Техника нападения в волейболе.
2. Техника защиты в волейболе.
3. Основные способы перемещений в волейболе и их характеристика.
4. Основные технические приемы в нападение и защите и их характеристика.
5. Варианты и разновидности техники нападения и защиты в волейболе.

Задания для самостоятельной работы: изучить фазовую и биомеханическую структуру технических приемов в волейболе.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о планировании содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; формировании осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни, а также методическом обеспечении и контроле тренировочного и образовательного процесса и методическое обеспечение, и контроль тренировочного и образовательного процесса.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3, ОПК-6; ОПК-14).

Тема 3.2. Средства обучения техническим приемам волейбола

*Практическое занятие 3 – 2 часа.*

План практического занятия:

1. Упражнения для изучения техники динамических и статических стоек в нападении.

2. Упражнения для изучения техники передвижений бегом, ходьбой, скачком в нападении.

3. Упражнения для изучения техники нижней и верхней прямой подачи.

4. Упражнения для изучения техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, назад за голову, в прыжке.

5. Упражнения для изучения техники прямого нападающего удара.

6. Упражнения для изучения техники приема мяча двумя руками снизу.

7. Упражнения для изучения индивидуального и группового блока.

Задание для самостоятельной работы: проводить фазовый анализ технических приемов атаки в процессе обучения.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **умений** планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики; осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов, **владеть** навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; навыками организации и судейства соревнований по избранному виду спорта; навыками планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа; навыками проведения физкультурно-оздоровительных работ с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3; ОПК-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-1; ПК-4; ПК-10).

Тема 3.3. Методы обучения техническим приемам волейбола.

*Практическое занятие 4 – 2 часа.*

План практического занятия:

1. Методы обучения техники динамических и статических стоек в нападении.

2. Методы обучения изучения техники передвижений бегом, ходьбой, скачком в нападении.

3. Методы обучения изучения техники нижней и верхней прямой подачи.

4. Методы обучения изучения техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, назад за голову, в прыжке.

5. Методы обучения изучения техники прямого нападающего удара.

6. Методы обучения изучения техники приема мяча двумя руками снизу.

7. Методы обучения изучения индивидуального и группового блока.

Задание для самостоятельной работы: изучить методы обучения техники игры.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **умений** планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики; осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов, **владеть** навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; навыками организации и судейства соревнований по избранному виду спорта; навыками планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа; навыками проведения физкультурно-оздоровительных работ с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3; ОПК-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-1; ПК-4; ПК-10).

**Раздел 4**

Тема 4.1. Классификация тактика игры.

*Лекционное занятие 5 – 2 часа.*

План лекции:

1. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.

2. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите.

3. Характеристика групповых тактических взаимодействий в нападении.

4. Характеристика групповых тактических взаимодействий в защите.

5. Характеристика командных тактических взаимодействий в нападении.

6. Характеристика командных тактических взаимодействий в защите.

Задания для самостоятельной работы: изучить основные компоненты тактики игры в нападении и защите.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о планировании содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; формировании осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни, а также методическом обеспечении и контроле тренировочного и образовательного процесса и методическое обеспечение, и контроль тренировочного и образовательного процесса.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3, ОПК-6; ОПК-14).

Тема 4.3. Групповые тактические взаимодействия в нападении и защите.

*Практическое занятие 6 – 2 часа.*

План практического занятия:

1. Изучение групповых взаимодействий в нападении.
2. Изучение групповых взаимодействий в защите.
3. Изучение групповых взаимодействий игроков передней и задней линии при игре в нападении и защите

Задания для самостоятельной работы: изучить основные компоненты групповой тактики игры в нападении и защите.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **умений** планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики; осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов, **владеть** навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; навыками организации и судейства соревнований по избранному виду спорта; навыками планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа; навыками проведения физкультурно-оздоровительных

работ с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3; ОПК-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-1; ПК-4; ПК-10).

## 3 КУРС (6 семестр)
## БАСКЕТБОЛ

**Модуль №1 Введение**

**Раздел 1**

Тема 1.2. История возникновения и развития баскетбола.

*Лекционное занятие 1. - 2 часа.*

Истоки зарождения баскетбола. Основные стадии исторического развития игры во всем мире и России. Основные успехи баскетбольных команд СССР и России на мировой арене. Перспективы дальнейшего развития баскетбола в современном мире.

План лекции:

1. Зарождение баскетбола – исторические предпосылки.
2. Становление баскетбола как вида спорта.
3. Эволюция мирового баскетбола: возникновение и становление игры (1891-1932).
4. Эволюция отечественного баскетбола: баскетбол в дореволюционной России.
5. Баскетбол в СССР.
6. Баскетбол после распада СССР в современной России.
7. Характеристика сильнейших национальных команд.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о планировании содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, проводить занятия и физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования, соблюдении техники безопасности, профилактики травматизма, методическом обеспечении и контроле в сфере спортивной подготовки и сфере образования, материально-техническом оснащении занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3, ОПК-6; ОПК-14).

Тема 1.2. История возникновения и развития баскетбола.

*Семинарское занятие 2. - 2 часа.*

План семинара:

1. Зарождение баскетбола – исторические предпосылки.
2. Становление баскетбола как вида спорта.

3. Эволюция мирового баскетбола: возникновение и становление игры (1891-1932).

4. Эволюция отечественного баскетбола: баскетбол в дореволюционной России.

5. Баскетбол в СССР.

6. Баскетбол после распада СССР в современной России.

7. Характеристика сильнейших национальных команд.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о планировании содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, проводить занятия и физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования, соблюдении техники безопасности, профилактики травматизма, методическом обеспечении и контроле в сфере спортивной подготовки и сфере образования, материально-техническом оснащении занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3, ОПК-6; ОПК-14).

*Лекционное занятие 3. – 2 часа.*

План лекции:

1. Характерные особенности урока по баскетболу.
2. Дисциплина «Баскетбол» в учебной программе по физической культуре.
3. Характеристика и особенности частей урока по баскетболу.
4. Методика написания конспекта урока по баскетболу.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о планировании содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, проводить занятия и физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования, соблюдении техники безопасности, профилактики травматизма, методическом обеспечении и контроле в сфере спортивной подготовки и сфере образования, материально-техническом оснащении занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3, ОПК-6; ОПК-14).

Тема 1.3. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.

*Лекционное занятие 4. – 2 часа.*

План лекции:

1. Положение о соревновании.
2. Главная судейская коллегия, права и обязанности.
3. Регламент соревнований.

4. Традиционные системы розыгрышей.
5. Система розыгрыша «Play-off».

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о планировании содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, проводить занятия и физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования, соблюдении техники безопасности, профилактики травматизма, методическом обеспечении и контроле в сфере спортивной подготовки и сфере образования, материально-техническом оснащении занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3, ОПК-6; ОПК-14).

1.4. Правила игры и особенности судейства.

*Методическое занятие 5. – 2 часа.*

План методических занятий:

1. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
2. Основная характеристика официальных правил по баскетболу.
3. Судьи и их обязанности.
4. Основные жесты судьи по баскетболу.

Задания для самостоятельной работы: изучить основные пункты положения о соревнованиях по баскетболу.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **умений** планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, **владеть** навыками проведения занятий и физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования, а так же способностью проводить занятия по физической культуре и с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3; ОПК-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-1; ПК-4; ПК-10).

**Модуль №3 Техника и тактика игры**

**Раздел 3**

Тема 3.1. Классификация техники игры.

*Лекционное занятие 6. – 2 часа.*

План лекции:

1. Техника нападения в баскетболе.
2. Техника защиты в баскетболе.
3. Основные способы перемещений в баскетболе и их характеристика.

4. Основные технические приемы в нападение и защите и их характеристика.

5. Варианты и разновидности техники нападения и защиты в баскетболе.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о планировании содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, проводить занятия и физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования, соблюдении техники безопасности, профилактики травматизма, методическом обеспечении и контроле в сфере спортивной подготовки и сфере образования, материально-техническом оснащении занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3, ОПК-10; ОПК-18; ОПК-19).

Тема 3.2. Средства обучения техническим приемам баскетбола.

*Практическое занятие 7. – 1 час.*

План практического занятия:

1. Упражнения для изучения техники передвижений в нападении.
2. Упражнения для изучения техники ведения мяча.
3. Упражнения для изучения техники ловли и передачи мяча.
4. Упражнения для изучения техники броска мяча.
5. Упражнения для изучения техники выбивания, вырывания, перехвата мяча.
6. Упражнения для изучения подбора мяча.

Задание для самостоятельной работы: проводить фазовый анализ технических приемов атаки в процессе обучения.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **умений** планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, **владеть** навыками проведения занятий и физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования, а так же способностью проводить занятия по физической культуре и с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3; ОПК-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-1; ПК-4; ПК-10).

Тема 3.3. Методы обучения техническим приемам баскетбола.

*Практическое занятие 8. – 1 час.*

План практического занятия:

1. Методы обучения техники передвижений в нападении.
2. Методы обучения техники ведения мяча.
3. Методы обучения техники ловли и передачи мяча.
4. Методы обучения техники броска мяча.
5. Методы обучения техники выбивания, вырывания, перехвата мяча.
6. Методы обучения техники подбора мяча.

Задание для самостоятельной работы: изучить методы обучения техники игры.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **умений** планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, **владеть** навыками проведения занятий и физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования, а так же способностью проводить занятия по физической культуре и с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3; ОПК-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-1; ПК-4; ПК-10).

**Раздел 4**

Тема 4.1. Классификация тактика игры.

*Лекционное занятие 9. – 2 часа.*

План лекции:

1. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
2. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите.
3. Характеристика групповых тактических взаимодействий в нападении.
4. Характеристика групповых тактических взаимодействий в защите.
5. Характеристика командных тактических взаимодействий в нападении.
6. Характеристика командных тактических взаимодействий в защите.

Задания для самостоятельной работы: изучить основные компоненты тактики игры в нападении и защите.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о планировании содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, проводить занятия и физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования, соблюдении техники безопасности, профилактики травматизма, методическом обеспечении и контроле в сфере спортивной подготовки и сфере образования, материально-техническом

оснащении занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3, ОПК-6; ОПК-14).

Тема 4.3. Групповые тактические взаимодействия в нападении и защите.

*Практическое занятие 10. – 2 часа*

План практических занятий:

1. Практическое изучение групповых взаимодействий двух игроков в нападении.
2. Практическое изучение групповых взаимодействий двух игроков в защите.
3. Практическое изучение групповых взаимодействий трех игроков в нападении.
4. Практическое изучение групповых взаимодействий трех игроков в защите.

Задание для самостоятельной работы: совершенствовать тактические взаимодействие игроков в нападении и защиты в баскетболе.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **умений** планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, **владеть** навыками проведения занятий и физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования, а так же способностью проводить занятия по физической культуре и с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1; ОПК-3; ОПК-12; ОПК-13), а также профессиональных компетенций (ПК-1; ПК-4; ПК-10).

## 6. Самостоятельная работа студентов

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Модуль №1 Введение** | | | |
| 1 | Основные требования к дисциплине подвижные игры | 2 | Письменное обоснование |
| 2 | Теория происхождения игры. Естественно научные основы игровой деятельности. Игра и труд, их связь и различие. Группировка подвижных игр. | 4 | Реферат |
| 3 | Основные задачи руководителя игры. Подготовка к проведению игры (подготовка Места, подготовка инвентаря, разметка площадки). Организация играющих. | 6 | Реферат |
| **Модуль №2 Подвижные игры в общеобразовательной школе** | | | |
| 4 | Структура изучения и организации подвижных игр в начальной школе | 12 | Реферат |
| 5 | Структура изучения и организации подвижных игр в средней школе | 12 | Презентация |
| **Модуль №3 Подвижные игры в системе физической культуры и спорта** | | | |
| 6 | Игры и виды спорта. Подвижные игры как средство воспитания физических качеств. | 2 | Письменное обоснование |
| 7 | Особенности использования подвижных игр для технической и тактической подготовки в различных видах спорта. Игры как, одно из средств осуществления психологической готовности к соревнованиям. | 6 | Конспект |
| 8 | Организация и планирование материала по подвижным играм в зимних и летних оздоровительных лагерях. Применение игр в режиме на зарядке, на физкультурных занятиях, в работе спортивных секциях. Организация их на местности и на воде. Работа по итогам в клубах по месту жительства, в парках культуры и отдыха. | 6 | Конспект |
| 9 | Особенности проведения спортивных праздников на основе использования подвижных игр. | 6 | Конспект |
| 10 | История развития народных игр. Народные игры, как одно из средств воспитания подрастающего поколения. Методика разучивания и проведения русских народных игр с дошкольниками и детьми школьного возраста. Русские народные игры и их варианты. Спортивная лапта и ее правила. | 6 | Письменное обоснование |
| Всего | | 62 | |

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Основная литература

1. Подвижные игры : учеб. пособие / О.С. Шалаев, В.Ф. Мишенькина, Е.Ю. Эртман, Е.Ю. Ковыршина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2019 .— 159 с. — Авт. указаны на обороте тит. л. — ISBN 978-5-91930-122-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/816962 (дата обращения: 20.05.2026)

2. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Кузьмичева, Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова.— М.: Физическая культура, 2008.— 128 с. — ISBN 978-5-97460-088-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286729

3. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булыкиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.

Дополнительная литература

1. Базовые виды двигательной подготовки (подвижные игры) [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Жарикова Е.Л. и др. — М. : РГУФКСМиТ, 2013 .— 16 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236381

2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.

3. Жариков Е.Л. и др.. Теория и методика обучения базовым видам спорта (подвижные игры) [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Жарикова Е.Л. и др., Жариков Е.Л. и др. — М. : РГУФКСМиТ, 2013.— 19 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236422

4. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. – Смоленск, 2020. – 194 с.

5. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Кузьмичева, Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова.— М.: Физическая культура, 2008.— 112 с. — ISBN 978-5-97460-105-7 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286728

**ВОЛЕЙБОЛ**

| п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Модуль №1 Введение** | | | |
| 1 | Основные требования к программному материалу по курсу волейбол | 2 | Письменное обоснование |
| 2 | Современная история развития волейбола | 2 | Письменное обоснование |
| 3 | Официальные правила игры в волейбол | 4 | Презентация |
| **Модуль №2 Физическая подготовка** | | | |
| 4 | Описание основных физических качеств и способностей в волейболе | 4 | Реферат |
| 5 | Методика организации общей и специальной физической подготовки | 8 | Конспект |
| **Модуль №3 Техника и тактика игры** | | | |
| 6 | Фазовый анализ технических приемов нападения и защиты в волейболе | 4 | Конспект |
| 7 | Методика обучения техническим приемам нападения и защиты в волейболе | 16 | Конспект |
| 8 | Описание тактических действий и взаимодействий в нападении и защите | 4 | Реферат |
| 9 | Методика обучения тактическим действиям и взаимодействиям в нападении и защите | 16 | Реферат |
| Всего | | 60 | |

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов**

**ВОЛЕЙБОЛ**

Основная литература

1. Волейбол и его разновидности: [учебник] / Л.В. Булыкина, В.П. Губа, В.В. Костюков, А.В. Родин .— Москва : Советский спорт, 2024 .— 524 с. : ил. — ISBN 978-5-00129-377-4 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/877209

2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.

3. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булыкиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.

4. Официальные волейбольные правила 2016-2020. – Режим доступа: http://www.volley.ru/documents/42/p2/2504/

Дополнительная литература

1. Детско-юношеский волейбол. Возрастная категория 8-9 лет: учебное-пособие для вузов / А.В. Родин, В.В. Костюков, М.В. Луганская, К.В. Прохорова. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 744 с.: ил. – Текст: непосредственный.

2. Ионов, А.А. Организация и проведение соревнований по волейболу и пляжному волейболу [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.П. Денисенко, Е.Б. Кузьмин, Н.Н. Софронов, А.А. Ионов.— Набережные Челны: Изд-во КамГАФКСиТ, 2010.— 128 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242669

3. Кунянский, В. А. Волейбол: О некоторых аспектах игры и судейства [Электронный ресурс]: метод. пособие для тренеров и судей / В. А. Кунянский.— М.: ТВТ Дивизион, 2014.— 72 с. — ISBN 978-5-98724-066-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280685

4. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. – Смоленск, 2020. – 194 с.

5. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ Л.В. Булыкина, Е.В. Фомин.— М.: Спорт, 2015.— 89 с.: ил. — (Спорт в школе).— ISBN 978-5-9906578-2-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641156

**БАСКЕТБОЛ**

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Модуль №1 Введение** | | | |
| 1 | Основные разделы дисциплины баскетбол | 4 | Реферат |
| 2 | Современная история развития баскетбола | 4 | Реферат |
| 3 | Основные спортивные результаты баскетболистов на мировой и внутренней арене. | 6 | Реферат |
| 4 | Официальные правила игры в баскетбол | 6 | Презентация |
| **Модуль №2 Физическая подготовка** | | | |
| 5 | Описание основных физических качеств и способностей в баскетболе | 6 | Реферат |
| 6 | Методика организации общей физической подготовки | 6 | Конспект |
| 7 | Методика организации общей физической подготовки | 6 | Конспект |
| **Модуль №3 Техника и тактика игры** | | | |
| 8 | Структура игровых приемов в процессе занятий баскетболом. Классификационные признаки технических приемов игры в баскетболе | 6 | Письменное обоснование |
| 9 | Фазовый анализ технических приемов нападения и защиты в баскетболе | 6 | Конспект |
| 10 | Описание технических приемов нападения | 6 | Конспект |
| 11 | Описание технических приемов защиты | 6 | Конспект |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 | Структура игровых действий и взаимодействий в процессе занятий баскетболом | 6 | Письменное обоснование |
| 13 | Описание индивидуальных тактических действий в нападении и защите | 6 | Реферат |
| 14 | Описание групповых тактических взаимодействий в нападении и защите | 6 | Реферат |
| 15 | Описание командных тактических взаимодействий в нападении и защите | 6 | Реферат |
| Всего | | 86 | |

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов**

**БАСКЕТБОЛ**

Основная литература

1. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Д.В. Губа, А.В. Родин. — М.: Советский спорт, 2009. — 168 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0380-5. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187016

2. Орлан, И.В. Баскетбол: основы обучения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.В. Орлан.— Волгоград: ВГАФК, 2011.— 137 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230528

3. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д. И. Нестеровский.-3-е изд., стереотип.- М.: Академия, 2007.-336с.

4. Официальные правила баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://russiabasket.ru/Files/Documents/Официальные%20Правила%20Баскетбола%202017.pdf

Дополнительная литература

1. Баскетбол. Подготовка судей [Электронный ресурс]: учеб. пособие / ред.: С.В. Чернов.— М.: Физическая культура, 2009.— 256 с.: ил. — ISBN 978-5-9746-0127-9.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286711

2. Организация судейства в баскетболе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О.С. Зданович.— Соликамск: СГПИ, 2013.— 68 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236102

3. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы = Winning Basketball Fundamentals [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Л. Роуз.— М.: Человек, 2014.— 273 с.: ил. — Пер. с англ. — ISBN 978-5-906131-22-5.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641136

4. Дмитриев, Ф.Б. Управление игрой в баскетбол. Руководство для судей [Электронный ресурс]: методические рекомендации для начинающих и практических судей по баскетболу / М.П. Григорьев, И.К. Латыпов, Р.С. Хайрулин, Ф.Б. Дмитриев.— М.: ООО Издательский центр «Наука», 2014.—

75 с. — ISBN 978-5-9999-2077-5.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291929

5. Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / В.А. Лепёшкин.— 2-е изд., стер. — М.: Советский спорт, 2013.— 100 с. — ISBN 978-5-9718-0694-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279347

6. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко, Е.Ю. Ковыршина, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2014.— 136 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640918

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования<br>B/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ<br>C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий<br>05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий | **Знать**<br>- особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>**Уметь**<br>- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>**Иметь опыт**<br>- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| ОПК-1. Способен планировать | F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, | **Знать**<br>- основы планирования |

| | | |
|---|---|---|
| содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий | содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.<br>**Уметь**<br>- планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста<br>**Иметь опыт**<br>- планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста |
| ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. | 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых.<br>A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам.<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы<br>B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования<br>B/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ<br>C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных | **Знать**<br>- особенности проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>**Уметь**<br>- проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>**Иметь опыт**<br>- проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, |

| | | |
|---|---|---|
| | общеобразовательных программ<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий<br>05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта<br>А. Руководство деятельностью в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта<br>А/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях<br>А/04.6 Контроль и учет деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. |
| ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. | 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых.<br>А. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам.<br>А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>А/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы<br>В. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>В/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования<br>В/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ<br>С. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | **Знать**<br>- специфику формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.<br>**Уметь**<br>- формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.<br>**Иметь опыт**<br>- формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. |
| ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную | 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта | **Знать**<br>- основы профессиональной деятельности в соответствии |

| | | |
|---|---|---|
| деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. | F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий<br>05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта<br>A. Руководство деятельностью в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта<br>A/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях<br>A/04.6 Контроль и учет деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.<br>**Уметь**<br>- осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.<br>**Иметь опыт**<br>- профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. |
| ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта. | 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых.<br>A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам.<br>C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий<br>05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий | **Знать**<br>- основы организации и судейства соревнований по избранному виду спорта.<br>**Уметь**<br>- организовывать и судить соревнования по избранному виду спорта.<br>**Иметь опыт**<br>- организации и судейства соревнований по избранному виду спорта. |
| ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного | 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых.<br>A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам.<br>A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы | **Знать**<br>- методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.<br>**Уметь** |

| | | |
|---|---|---|
| процесса | B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования<br>B/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ<br>05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта<br>A. Руководство деятельностью в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта<br>A/04.6 Контроль и учет деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | - обеспечивать и контролировать тренировочный и образовательный процессы.<br>**Иметь опыт**<br>- методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процесса. |
| ПК-1 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа. | 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых.<br>A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам.<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы<br>B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования<br>C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий<br>05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, | **Знать**<br>- основы проведения занятий по спортивным и подвижным играм с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений.<br>**Уметь**<br>- планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.<br>**Иметь опыт**<br>- основы планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа. |

| | | |
|---|---|---|
| | спортивной подготовки занимающихся<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий | |
| ПК-4 Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов. | 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта<br>A. Руководство деятельностью в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта<br>A/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях<br>A/04.6 Контроль и учет деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | **Знать**<br>- специфику тренировочного, образовательного и методического процессов.<br>**Уметь**<br>- планировать и проводить осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов.<br>**Иметь опыт**<br>- координации тренировочного, образовательного и методического процессов. |
| ПК 10 – Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. | 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий | **Знать**<br>- особенности проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.<br>**Уметь**<br>- проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.<br>**Иметь опыт**<br>- проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. |

**Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.**

<table>
<tr><th>Показатели</th><th>Критерии оценивания</th><th>Средства оценивания</th></tr>
<tr><td colspan="3">УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Знать<br>- особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Уметь<br>- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Иметь опыт<br>- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</td><td>Пороговый уровень (удовлетворительно):<br>Знает – особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Умеет – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Имеет опыт – поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>Устный опрос</td></tr>
<tr><td>Стандартный уровень (хорошо):<br>Знает – особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Умеет – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Имеет опыт – поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>Тестирование<br>Учебная практика</td></tr>
<tr><td>Эталонный уровень (отлично):<br>Знает – особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Умеет – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Имеет опыт – поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>Реферат с презентацией<br>Учебная практика</td></tr>
<tr><td colspan="3">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</td></tr>
</table>

| | | |
|---|---|---|
| **Знать**<br>- основы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.<br>**Уметь**<br>- планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста<br>**Иметь опыт**<br>- планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает – основы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.<br>Умеет – планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста<br>Имеет опыт – планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | Устный опрос |
| | **Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает – основы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.<br>Умеет – планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста<br>Имеет опыт – планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | Тестирование<br>Учебная практика |
| | **Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает – основы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.<br>Умеет – планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста<br>Имеет опыт – планирования содержания занятий | Реферат с презентацией<br>Учебная практика |

| | | |
|---|---|---|
| | с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | |
| ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. | | |
| **Знать**<br>- особенности проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>**Уметь**<br>- проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>**Иметь опыт**<br>- проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает – особенности проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>Умеет – проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>Имеет опыт – проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. | Устный опрос |
| | **Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает – особенности проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>Умеет – проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>Имеет опыт – проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. | Тестирование<br>Учебная практика |

| | | |
|---|---|---|
| приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. | **Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает – особенности проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>Умеет – проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>Имеет опыт – проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. | Реферат с презентацией<br>Учебная практика |
| ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. | | |
| **Знать**<br>- специфику формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.<br>**Уметь** | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает – специфику формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.<br>Умеет – формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.<br>Имеет опыт – формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. | Устный опрос |
| - формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.<br>**Иметь опыт**<br>- формирования | **Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает – специфику формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.<br>Умеет – формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.<br>Имеет опыт – формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно- | Тестирование<br>Учебная практика |

| | | |
|---|---|---|
| осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. | ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. | |
| | **Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает – специфику формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.<br>Умеет – формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.<br>Имеет опыт – формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. | Реферат с презентацией<br>Учебная практика |
| ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. | | |
| **Знать**<br>- основы профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.<br>**Уметь**<br>- осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.<br>**Иметь опыт**<br>- профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает - основы профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.<br>Умеет – осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.<br>Имеет опыт - профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. | Устный опрос |
| | **Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает - основы профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.<br>Умеет – осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.<br>Имеет опыт - профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. | Тестирование<br>Учебная практика |
| | **Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает - основы профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами | Реферат с презентацией<br>Учебная практика |

| | | |
|---|---|---|
| сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. | профессиональной этики.<br>Умеет – осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.<br>Имеет опыт - профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. | |
| ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта. | | |
| **Знать**<br>- основы организации и судейства соревнований по избранному виду спорта.<br>**Уметь**<br>- организовывать и судить соревнования по избранному виду спорта.<br>**Иметь опыт**<br>- организации и судейства соревнований по избранному виду спорта. | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает – основы организации и судейства соревнований по избранному виду спорта.<br>Умеет – организовывать и судить соревнования по избранному виду спорта.<br>Имеет опыт – организации и судейства соревнований по избранному виду спорта. | Устный опрос |
| | **Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает – основы организации и судейства соревнований по избранному виду спорта.<br>Умеет – организовывать и судить соревнования по избранному виду спорта.<br>Имеет опыт – организации и судейства соревнований по избранному виду спорта. | Тестирование<br>Учебная практика |
| | **Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает – основы организации и судейства соревнований по избранному виду спорта.<br>Умеет – организовывать и судить соревнования по избранному виду спорта.<br>Имеет опыт – организации и судейства соревнований по избранному виду спорта. | Реферат с презентацией<br>Учебная практика |
| ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса | | |
| **Знать**<br>- методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.<br>**Уметь**<br>- обеспечивать и контролировать тренировочный и образовательный процессы.<br>**Иметь опыт**<br>- методического | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает – методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.<br>Умеет – обеспечивать и контролировать тренировочный и образовательный процессы.<br>Имеет опыт – методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процесса. | Устный опрос |
| | **Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает – методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.<br>Умеет – обеспечивать и контролировать тренировочный и образовательный процессы.<br>Имеет опыт – методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процесса. | Тестирование<br>Учебная практика |

| | | |
|---|---|---|
| обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процесса. | **Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает – методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.<br>Умеет – обеспечивать и контролировать тренировочный и образовательный процессы.<br>Имеет опыт – методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процесса. | Реферат с презентацией<br>Учебная практика |
| ПК-1 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа. | | |
| **Знать**<br>- основы проведения занятий по спортивным и подвижным играм с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений.<br>**Уметь**<br>- планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.<br>**Иметь опыт**<br>- основы планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа. | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает – основы проведения занятий по спортивным и подвижным играм с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений.<br>Умеет – планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.<br>Имеет опыт – основы планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа. | Устный опрос |
| | **Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает – основы проведения занятий по спортивным и подвижным играм с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений.<br>Умеет – планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.<br>Имеет опыт – основы планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа. | Тестирование<br>Учебная практика |
| | **Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает – основы проведения занятий по спортивным и подвижным играм с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений.<br>Умеет – планировать и проводить физкультурно- | Реферат с презентацией<br>Учебная практика |

| | | |
|---|---|---|
| | оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.<br>Имеет опыт – основы планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа. | |
| ПК-4 Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов. | | |
| **Знать**<br>- специфику тренировочного, образовательного и методического процессов.<br>**Уметь**<br>- планировать и проводить осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов.<br>**Иметь опыт**<br>- координации тренировочного, образовательного и методического процессов. | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает – специфику тренировочного, образовательного и методического процессов.<br>Умеет – планировать и проводить осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов.<br>Имеет опыт – координации тренировочного, образовательного и методического процессов. | Устный опрос |
| | **Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает – специфику тренировочного, образовательного и методического процессов.<br>Умеет – планировать и проводить осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов.<br>Имеет опыт – координации тренировочного, образовательного и методического процессов. | Тестирование<br>Учебная практика |
| | **Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает – специфику тренировочного, образовательного и методического процессов.<br>Умеет – планировать и проводить осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов.<br>Имеет опыт – координации тренировочного, образовательного и методического процессов. | Реферат с презентацией<br>Учебная практика |
| ПК 10 – Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. | | |
| **Знать**<br>- особенности проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.<br>**Уметь**<br>- проводить | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает – особенности проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.<br>Умеет – проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.<br>Имеет опыт – проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. | Устный опрос |

| | | |
|---|---|---|
| физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.<br>**Иметь опыт**<br>- проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. | **Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает – особенности проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.<br>Умеет – проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.<br>Имеет опыт – проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. | Тестирование<br>Учебная практика |
| | **Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает – особенности проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.<br>Умеет – проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.<br>Имеет опыт – проведения физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. | Реферат с презентацией<br>Учебная практика |

## Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Основной формой текущего контроля являются устные опросы, контрольные работы, тестовые задания, презентации, учебная практика. Итоговым контролем бакалавров заочной формы обучения является дифференцированный теоретический зачет – 6 семестр, которые позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков в процессе овладения дисциплиной.

Способы оценки компетенций студентов проводится по модульно-рейтинговой системе, включающей:

1. Оценку посещаемости аудиторных и практических занятий:
100% посещаемости - количество баллов – 15;
75-90% - количество баллов 10;
50-75% - количество баллов 5;
меньше 50% - количество баллов 0.
2. Сдача контрольных нормативов – 15 баллов.
3. Контрольная работа:
80-100% правильных ответов - 15 баллов;
60-80% правильных ответов – 10 баллов
40-60% правильных ответов – 5 баллов

4. Проведение подготовительной или основной части занятия – 20 баллов.

5. Выступление с докладом - 10 баллов

6. Написание реферата - 10 баллов.

До теоретического зачета допускаются студенты, набравшие по сумме баллов 6 аттестаций – с 61-74балла – 3 (удовлетворительно), с 75-90 баллов – 4 (хорошо), с 91 балла и более – 5 (отлично).

Оценки, полученные в результате изучения дисциплины Теория и методика обучения базовым видам спорта «Волейбол», «Подвижные игры» и «Баскетбол» учитываются при сдаче дифференцированного теоретического зачета.

**Тестовые задания по дисциплине**

**Теория и методика обучения базовым видам спорта (волейбол)**

*Инструкция.* Тестирование предполагает выбор варианта ответа (ов) на поставленный вопрос, путем обведения правильного варианта кружком. Для получения «зачтено» по тестированию, необходимо набрать 80% правильных ответов.

1. Родиной волейбола считается:

а) Россия

б) Куба

в) США

г) Древняя Греция

2. Датой рождения волейбола принято считать:

а) 1812г

б) 1861г

в) 1895г

г) 1905г

3. Название игры волейбол переводится как:

а) «мяч в воздухе»

б) «летающий мяч»

в) «мяч руками»

г) «мяч через сетку»

4. Датой появления волейбола в России(СССР) считается:

а) 1905г

б) 1917г

в) 1919г

г) 1923г

5. Московский совет физкультуры разработал и утвердил первые официальные отечественные правила проведения соревнований по волейболу:

а) 1917г

б) 1919г

в) 1923г

г) 1925г

6. Центром спортивных баталий в период рассвета волейбола в нашей стране был:

а) Московский зоопарк

б) Центральный парк культуры и отдыха им. А.М. Горького

в) Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры

г) спортивный комплекс «Лужники»

7. Испытательно-квалификационной комиссией секции ручных игр скомплектован судейский корпус (36 человек) и проведен первый судейский семинар:

а) 1923г

б) 1929г

в) 1934г

г) 1939г

8. Сколько было всего проведено Всесоюзных волейбольных праздников:

а) 2

б) 4

в) 6

г) 8

9. Дебют российского волейбола на мировой арене состоялся:

а) 1947г

б) 1949г

в) 1951г

г) 1953г

10. Никогда не играл в волейбол:

а) К. Рева

б) Ю. Чесноков

в) А. Долинская

г) Г. Ахведиани

д) С. Кокотов

е) В. Саввин

ж) А. Чинилин

11. Кто из ниже перечисленных выдающихся тренеров нашей страны введен в «Мировой зал славы волейбола» (США):

а) Вячеслав Платонов

б) Гиви Ахведиани

в) Николай Карполь

г) Олег Чехов

12. Женская команда становилась Чемпионами Олимпийских игр:

а) 1972г

б) 1976г

в) 1980г

г) 1988г

13. Мужская команда становилась Чемпионами Олимпийских игр:

а) 1964г

б) 1968г

в) 1980г

г) 1992г

14. В 1950г мужская сборная СССР под руководством А. Чинилина выигрывает первенство континента. Чем ознаменована эта победа?

а) команда не проиграла ни одной партии в ходе турнира

б) турнир проводился сразу после серьезных изменений в правилах игры

в) турнир проводился по новой системе розыгрыша с участием большого числа команд

15. Какая из мужских команд впервые в 1960г добивается успеха на международной арене:

а) «Автомобилист» (Ленинград)

б) ЦСКА (Москва)

в) «Радиотехник» (Рига)

г) «Динамо» (Харьков)

16. Волейбол –

а) циклическая командная игра

б) ациклическая командная игра

17. Мышечная работа носит …….. характер:

а) скоростно-силовой

б) точностно-координационный

в) преодолевающе-взрывной

г) выносливый

18. В волейболе физические качества условно делятся на:

а) общие

б) направленные

в) специальные

г) смежные

19. В методологии спорта существует ….. физических качеств:

а) 3

б) 4

в) 5

г) 6

20. К общим физическим качествам нельзя отнести:

а) силу;

б) быстроту;

в) выносливость;

г) гибкость;

д) ловкость;

е) прыгучесть.

21. К специальным физическим качествам нельзя отнести:

а) «взрывная» сила;

б) быстрота перемещения и прыгучесть;

в) координационные способности;

г) прыжковая и игровая выносливость;

д) акробатическая и прыжковая ловкость.

22. Общая сила это - …

а) способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;

б) способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.

23. Проявление мышечной силы не зависит от…

а) особенности организма в усваивании микро- и макроэлементов;

б) концентрированности нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата;

в) физиологического поперечника мышц;

г) биохимических процессов, происходящих в работающих мышцах, степени их утомления;

д) биомеханических характеристик движения.

24. «Взрывная» сила это - …

а) способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;

б) способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.

25. Прыгучесть это…

а) способность волейболиста прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач.

б) способность волейболиста совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени;

в) способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями;

26. Техника игры в волейбол – это …

а) это весь арсенал технических приемов освоенных в совершенстве для ведения игры

б) это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре

в) это гармоничное сочетание всех элементов игры для достижения поставленной цели

27. Технический прием – это система … … , сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.

а) рациональных движений

б) комплексных упражнений

в) двигательных функций

28. Основными классифицирующими признаками технического приема являются: (определите ошибку)

а) количество рук участвующих в ударном движении;

б) место удара мячей по мячу;

в) положение тела игрока относительно сетки;

г) уровень функциональной подготовки.

29. Варианты техники – это …

а) способы и варианты выполнения технических приемов на различных этапах подготовки;

б) конечный уровень классификации, описывающий особенности выполнения технического приема при тактической реализации.

30. Каждый технический прием представляет собой …

а) нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом;

б) систему движений решающих одну общую задачу.

31. Части технического приема, определенным образом взаимодействующие друг с другом, называются …

а) микроциклами;

б) сегментами;

в) фазами.

32. В каждом техническом приеме выделяют три фазы

а) вводную;

б) подготовительную;

в) основную (рабочую);

г) заключительную.

33. В технических приемах, выделяют …

а) вводящую, ударную и заключительную фазы

б) разминающую, производную и выводящую фазы

в) подготовительную, основную(рабочую) и заключительную фазы

34. В двигательный состав каждого приема входят:

а) исходное положение;

б) фазы технического приема;

в) противодействие сбивающим факторам.

35. Основной задачей начального положения, является …

а) создание благоприятных условий для экономии внутренних ресурсов организма

б) создание максимальной готовности к последующему перемещению

в) создание условий, при которых возможен 100% визуальный контроль мяча

36. В подготовительной фазе

а) действие направленно на реализацию смысловой задачи технического приема

б) действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема

37. В основной (рабочей) фазе

а) действие направленно на реализацию смысловой задачи технического приема

б) действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема

38. В заключительной фазе

а) выполнение технического приема завершается и игрок переходит к новым действиям

б) действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема

39. Одной из основных задач подготовительной фазы любого технического приема является:

а) быстро адаптировать спортсмена к меняющимся условиям игры

б) приспособление данного приема к меняющимся условиям игры

40. По классификации техника изначально делится на:

а) технику нападения и технику защиты

б) технику передач и технику ударов

в) технику действий и технику противодействий

41. К технике перемещения относятся …

а) стартовые стойки

б) ходьба, бег

в) скачок

г) прыжки

42. Основная задача стартовой стойки…

а) приобретение максимальной готовности к перемещению

б) занять статичное положение в определенной зоне на площадке

43. Для чего игрок принимает неустойчивое положение

а) чтобы легко начать движение

б) чтобы быстро среагировать на мяч

44. Устойчивая стойка – это…

а) такая стойка, при которой ОТЦ тела игрока проецируется между ног на середине площади опоры

б) такая стойка, при которой вес тела игрока приходится на 1/3 пяточной области стопы

45. В чем отличие устойчивой от основной стойки

а) ОЦТ тела

б) наклон корпуса

в) положение рук

г) расположение стоп на площади опоры

46. Виды шагов используемых волейболистами (определите ошибку)

а) обычный шаг

б) шаг с подскоком

в) приставной шаг

г) скрестный шаг

47. Скачок – это…

а) широкий шаг с безопорной фазой

б) широкий шаг с опорой на ногу

48. К технике владения мячом относятся …

а) блок

б) подача

в) передача

г) нападающий удар

49. К технике противодействий относятся …

а) удар по переходящему мячу

б) прием мяча

в) блок

50. Подача – это…

а) технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру

б) все действия, в результате которого мяч направляется на сторону соперника

51. Способы выполнения подач

а) подача «крюком»

б) подача боком

в) верхняя прямая подача в прыжке с разбега

г) подача «свеча»

52. В чем отличие нижней боковой от верхней боковой подачи

а) положение ног относительно ОТЦ

б) стартовая стойка

в) место встречи руки с мячом

53. Передача – это…

а) технический прием, с помощью которого мяч направляется выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара

б) технический прием, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника

54. Виды передач(3):

а) передача двумя руками сверху

б) передача в одной рукой сверху

в) передача двумя руками снизу

г) передача мяча сверху в прыжке двумя руками сверху

55. Главная техническая задача передач – это…

а) выполнить передачу в заданную точку или с минимальной погрешностью;

б) обеспечить наилучшие условия для действий атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов.

56. По скорости полета мяча передача подразделяются на…

а) взвешенные (не более 1-2 м/с);

б) медленные (до 10 м/с);

в) ускоренные (до 16 м/с);

г) скоростные (более 16 м/с).

57. Нападающий удар – это …

а) технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки;

б) технический прием, в обязательном выполнении одной рукой, для отправления мяча на сторону соперника.

58. Выделяют два способа выполнения нападающего удара

а) с укороченных передачу и отведенных от сетки

б) с переводом вправо и лево

в) прямой и боковой

**Подвижные игры**

*Инструкция.* Тестирование предполагает выбор варианта ответа (ов) на поставленный вопрос, путем обведения правильного варианта кружком. Для получения «зачтено» по тестированию, необходимо набрать 80% правильных ответов.

1. КТО ВПЕРВЫЕ РАЗРАБОТАЛ ТЕОРИЮ О ТОМ, ЧТО ИГРА – ДИТЯ ТРУДА?

А. Фучик Ю.

Б. Вунд В.

В. Плеханов Г.В.

Г. Макаренко А.С.

2. ИСТОЧНИКОМ ПРОИСХОЖДЕНИЯ ИГРЫ У ЖИВОТНЫХ ЯВЛЯЮТСЯ:

А. Отражение окружающего мира

Б. Инстинктивные приспособительные действия

В. Желание двигаться

Г. Дрессировка

3. ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ИГР В МЛАДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ?

А. Жизнь близкого ребенку человека

Б. Окружающий мир

В. Социальные взаимодействия людей

Г. 1-я и 2-я сигнальная система

4. КТО ИЗ ПЕДАГОГОВ СКАЗАЛ, ЧТО МЕЖДУ ИГРОЙ И ТРУДОМ БОЛЬШОЙ РАЗНИЦЫ НЕТ?

А. Плеханов Г.В.

Б. Покровский

В. Добролюбов Н.А.

Г. Макаренко А.С.

5. ХАРАКТЕРНОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР ЯВЛЯЕТСЯ?

А. Подвижность

Б. Естественные движения

В. Двигательные действия, мотивированные ее сюжетом

Г. Форма и содержание

6. ИГРОВОЙ МЕТОД ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ:

А. Комплексного совершенствования движений в усложненных условиях

Б. Для развлечения и веселья

В. Для упрощения условий выполнения упражнений

Г. Для снижения нагрузки

7. В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДВА ОСНОВНЫХ ВИДА ПОДВИЖНЫХ ИГР:

А. С предметами и без них

Б. Творческие (свободные) и организованные

В. Сложные и простые

Г. Командные и индивидуальные

8. ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР?

А. Разнообразные движения и действия играющих

Б. Активный отдых

В. Благоприятное влияние на нервную систему

Г. Правила

9. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ СПОСОБСТВУЮТ:

А. Всестороннему развитию ребенка

Б. Интеллектуальному развитию

В. Развитию сердечнососудистой и дыхательной систем организма

Г. Физическому развитию

10. КАКИЕ ИГРЫ ИМЕЮТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ?

А. Игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта

Б. Игры, большой интенсивности

В. Воспитывается стереотип движения

Г. Игры на внимание

11. В ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА РАЗВИВАЮТСЯ:

А. Комбинированно

Б. Последовательно

В. Комплексно

Г. Не развиваются

12. КТО ИЗ ПЕДАГОГОВ СКАЗАЛ, ЧТО С ПОМОЩЬЮ ИГРЫ МОЖНО ВОСПИТАТЬ НАСТОЯЩЕГО КОММУНИСТА, А МОЖНО ЗВЕРЯ?

А. Крупская Н.К.

Б. Макаренко А.С.

В. Ушинский К.Д.

Г. Фучик Ю.

13. КТО СОЗДАЛ НАУЧНООБОСНОВАННУЮ СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ?

А. Семашко Н.В.

Б. Лесгафт П.Ф.

В. Луначарский А.В.

Г. Соловейчик С.

14. КТО РАЗРАБОТАЛ МЕТОДИКУ РУКОВОДСТВА ИГРАМИ?

А. Марц В.Г.

Б. Семашко В.Г.

В. Лесгафт П.Ф.

Г. Соловейчик С.

15. КТО ОРГАНИЧЕСКИ СВЯЗЫВАЛ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ?

А. Марц В.Г.

Б. Гореневский В.Г.

В. Покровский Е.А.

Г. Макаренко А.С.

16. КТО РАЗРАБОТАЛ МЕТОДИКУ ПРЕПОДАВАНИЯ ШКОЛЬНЫХ ИГР?

А. Марц В.Г

Б. Лесгафт П.Ф.

В. Макаренко А.С.

Г. Крупская Н.К.

17. КТО РАЗРАБОТАЛ КЛАССИФИКАЦИЮ ШКОЛЬНЫХ ИГР?

А. Лесгафт П.Ф.

Б. Крупская Н.К.

В. Сухомлинский В.А.

Г. Макаренко А.С.

18. КТО ИЗ ПЕДАГОГОВ СЧИТАЛ, ЧТО ИГРА ОДНО ИЗ ДЕЙСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ К ТРУДУ?

А. Крупская Н.К.

Б. Покровский Е.А.

В. Корчак Я.Н.

Г. Макаренко А.С.

19. КАК ПОНЯТЬ «ИГРА» - СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ?

А. Многообразная деятельность общества

Б. Отражает действительность жизни общества

В. Игра- полезное средство воспитания детей

Г. Игра – очень эмоциональная деятельность

20. КАК ВЫ ПОНИМАЕТЕ «ЗАНЯТИЯ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВОСПИТЫВАЮЩИМИ ПО ХАРАКТЕРУ»?

А. Педагог определенным образом организует поведение играющих

Б. Развитие физических качеств

В. Проведение теоретических занятий

Г. Проведение эстафет

II. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.

1. ВЫБОР ИГРЫ ЗАВИСИТ ОТ?

А. Задач урока

Б. Разметки площадки

В. От постоянного места проведения

Г. От принципа активности и сознательности

2. ВЫБОР ИГРЫ ЗАВИСИТ ОТ?

А. Принципа активности

Б. Принципа сознательности

В. Возрастных особенностей
Г. Разметки площадки
3. ВЫБОР ИГРЫ ЗАВИСИТ ОТ?
А. Разметки площадки
Б. Принципа сознательности
В. Физической подготовленности
Г. Принципа активности
4. КТО ПРОВОДИТ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИГРЫ?
А. Учитель, проводящий игру
Б. Завуч школы
В. Учитель-коллега
Г. Директор школы
5. КАК МОЖНО ИЗМЕНИТЬ ДОЗИРОВКУ В ИГРЕ?
А. Увеличить или уменьшить количество водящих
Б. Выводить из игры более слабых учащихся
В. Тепло одеться
Г. Давать проигравшим штрафные очки
6. КАК УВЕЛИЧИТЬ НАГРУЗКУ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЭСТАФЕТ?
А. Увеличить количество команд
Б. Установить кратковременные перерывы
В. Разбирать ошибки
Г. Удалять более слабых учащихся
7. ТРЕБОВАНИЯ К ОКОНЧАНИЮ ИГРЫ?
А. Предупреждать об опасности
Б. Предупреждать о возможных ошибках
В. Предупреждать о предстоящем перестроении
Г. Предупреждать об окончании игры
8. КОГДА МОЖНО ПРЕКРАТИТЬ ИГРУ?
А. Когда появляются первые признаки утомления
Б. Когда истекло время игры
В. Когда сменится водящий
Г. Когда водящим побудет как можно больше учащихся.
9. СПОСОБЫ ВЫБОРА КАПИТАНОВ КОМАНД?
А. Выбирают сами играющие
Б. Выбирают по сговору
В. Путем маршировки
Г. Путем расчета
10. КОГДА ВЫБИРАЮТ ИЛИ НАЗНАЧАЮТ КАПИТАНОВ?
А. До начала игры
Б. Когда составлены команды
В. После проигрыша команды
Г. Когда выделены помощники
11. ТРЕБОВАНИЯ К СУДЕЙСТВУ ИГРЫ?
А. Субъективность
Б. Пристрастность

В. Объективность

Г. Безразличие

12. ПРАВИЛЬНОЕ СУДЕЙСТВО ИГРЫ СПОСОБСТВУЕТ:

А. Воспитанию честности и уважения к правилам

Б. Желанию побеждать

В. Желанию обыграть соперника

Г. Воспитанию самостоятельности

13. ВЫБОР ИГРЫ ЗАВИСИТ ОТ:

А. Разметки площадки

Б. Принипа сознательности

В. Формы занятия

Г. Принципа активности

14. СПОСОБЫ РАЗДЕЛЕНИЯ НА КОМАНДЫ:

А. По принципу доступности

Б. По наличию инвентаря

В. По выбору капитанов

Г. Зависит от состояния здоровья

15. СПОСОБЫ ВЫБОРА КАПИТАНОВ КОМАНД:

А. Назначает руководитель

Б. Путем расчета

В. По сговору

Г. Путем маршировки

16. КАКОЙ ИЗ СПОСОБОВ РАЗДЕЛЕНИЯ НА КОМАНДЫ ИМЕЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ?

А. По расчету

Б. Путем маршировки

В. По сговору

Г. По назначению капитанов.

17. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГРЫ:

А. Укреплять здоровье учащихся

Б. Проводить как можно больше игр

В. Поддерживать связь с родителями

Г. Поддерживать связь с классными руководителями

18.ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РУКОВОДИТЕЛЯ:

А. Проводить как можно больше соревнований

Б. Содействовать овладению жизненно-необходимыми двигательными навыками.

В. Проводить одни и те же игры, чтобы учащиеся их запомнили

Г. Подбирать игры в зависимости от окружающей действительности

19. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГРЫ:

А. Прививать учащимся организаторские навыки

Б. Поддерживать связь с классными руководителями

В. Дать максимальную нагрузку в игре.

Г. Развлечь учащихся

20. КАКИЕ ОШИБКИ МОГУТ ВСТРЕТИТЬСЯ В РАБОТЕ РУКОВОДИТЕЛЯ?

А. Правильный рассказ

Б. Логичность рассказа

В. Четкое руководство игрой

Г. Руководитель подходит к играющим без учета настроения аудитории

21. КАКИЕ ОШИБКИ МОГУТ ВСТРЕТИТЬСЯ В РАБОТЕ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГРОЙ?

А. Конкретность объяснения

Б. Последовательный рассказ

В. Медлительность

Г. Логичность объяснения

22. КАКИЕ ОШИБКИ МОГУТ ВСТРЕТИТЬСЯ В РАБОТЕ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГРЫ?

А. Логичность объяснения

Б. Конкретность объяснения

В. Частые остановки игры

Г. Четкое руководство игрой

23. КТО ИЗ ПЕДАГОГОВ СКАЗАЛ: «МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ДЕТИ УЧАТСЯ НЕ ТОЛЬКО НА УЧЕБЕ, НО ЧТО В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ ОНИ УЧАТСЯ ОРГАНИЗОВЫВАТЬСЯ, УЧАТСЯ УЗНАВАТЬ ЖИЗНЬ»?

А. Сухомлинский В.А.

Б. Крупская Н.К.

В. Корчик Я.

Г. Макаренко А.С.

24. ЧТО СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ОРГАНИЗАТОРСКИХ НАВЫКОВ И ЗНАНИЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР?

А. Знания правил

Б. Использование отдельных ролей в игре

В. Знание содержания игры

Г. Использование инвентаря в игре

25. КАКИЕ ИГРЫ ИМЕЮТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ?

А. Игры, в которые играют по желанию

Б. Игры с набивными мячами

В. Игры с элементами гимнастики

Г. Игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта

III. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

1. ДЛЯ КАКОГО КЛАССА ХАРАКТЕРНО СЮЖЕТНО-ОБРАЗНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ?

А. 2

Б. 1

В. 3

Г. 4

2. С КАКОГО КЛАССА МОЖНО ДАВАТЬ ИГРЫ С НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ СИЛОВЫМИ НАПРЯЖЕНИЯМИ?

А. 4

Б. 6

В. 3

Г. 7

3. ПОЧЕМУ ИГРЫ В 1-М КЛАССЕ В ОСНОВНОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ?

А. Незначительный двигательный опыт

Б. Не умеют вести себя в коллективе

В. Отсутствие воли к победе

Г. Отсутствуют для данного возраста коллективные игры

4. С КАКОГО КЛАССА НАЧИНАЕТСЯ ШИРОКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ КОМАНДНЫХ ИГР?

А. 4

Б. 7

В. 5

Г. 3

5. КАКИЕ ИГРЫ ЛЮБЯТ ПОДРОСТКИ?

А. В которых каждый может наилучшим способом показать свои личные возможности и использовать их в интересах своего коллектива

Б. В которых проявляются скоростно-силовые способности

В. Игры на внимание

Г. Игры на координацию движений

6. В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ДЕТИ НАЧИНАЮТ ПОНИМАТЬ, ЧТО В ИГРАХ ВСЕ УСЛОВНО?

А. 10-12 лет

Б. 14

В. 15-16

Г. 9

7. С КАКОГО ВОЗРАСТА В КОМАНДАХ ДОЛЖНО БЫТЬ РАВНОЕ КОЛИЧЕСТВО МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК?

А. 10

Б. 11

В. 12

Г. 13

8. ДЛЯ РАЗВИТИЯ КАКИХ КАЧЕСТВ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ НАДО ДЕЛИТЬ КОМАНДУ ПО ПОЛУ?

А. Скоростно-силовых

Б. Выносливость с сопротивлением

В. Координацию движений

Г. Быстроту, ловкость

9. В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ШИРОКО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ИГРЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ К СПОРТИВНЫМ?

А. 13-15

Б. 7

В. 11-12

Г. 9

10. В КАКОМ КЛАССЕ ОТПАДАЕТ СЮЖЕТНОСТЬ В ИГРАХ?

А. 7-8классе

Б. 10 класс

В. 5-6 класс

Г. 4 класс

11. ОСНОВНОЕ МЕСТО В 15-17 ЛЕТ ЗАНИМАЮТ?

А. Подготовительные игры

Б. Спортивные игры

В. Подводящие игры

Г. Деловые игры

12. В 15-17 ЛЕТ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ЯВЛЯЮТСЯ?

А. Основным средством

Б. Вспомогательным средством

В. Посредственное средство

Г. Непосредственное средство

13. СПОСОБЫ ВЫБОРА ВОДЯЩИХ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ В 1-М КЛАССЕ

А. По жребию

Б. По считалке

В. По желанию учащихся

Г. По выбору играющих

14. НАЧИНАЯ С КАКОГО КЛАССА УЧИТЕЛЬ ОБРАЩАЕТСЯ К УЧАЩИМСЯ «РЕБЯТА»?

А. 3

Б. 4

В. 7

Г. 2

15. КАКИЕ ИГРЫ ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРЕДЛАГАТЬ ВСЕМУ КЛАССУ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 10-11 КЛАССАХ?

А. Эстафеты

Б. Близкие к спортивным

В. Подводящие

Г. Аттракционы

16. КАКОЙ ХАРАКТЕР НОСЯТ ИГРЫ В 10-11 КЛАССАХ?

А. Основной

Б. Индивидуальный

В. Вспомогательный

Г. Групповой

17. ИСПОЛЬЗУЯ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ В 10-11 КЛАССАХ, УЧАЩИЕСЯ ПРИВЫКАЮТ:

А. Владеть инвентарем, используемым в игре

Б. Помнить о технике безопасности

В. Правильно применять приобретенные навыке в неожиданно складывающейся обстановке

Г. Развлекаться

18. КАКАЯ ЗАДАЧА СТОИТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 10-11 КЛАССАХ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР?

А. Совершенствовать навыки, приобретенные на занятиях различными видами спорта

Б. Не спорить друг с другом

В. Знакомиться с другими видами спорта

Г. Воспитывать смелость

19. КАКАЯ ЗАДАЧА СТОИТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 10-11 КЛАССАХ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР?

А. Не спорить друг с другом

Б. Знакомиться с другими видами спорта

В. Приучать учащихся действовать наиболее целесообразно в различных ситуациях игры

Г. Воспитывать быстроту

IV. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ВО ВНЕУРОЧНОЙ И ВО ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЕ С УЧАЩИМИСЯ

1. ГДЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВОДИТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ?

А. В рекреации

Б. На местности

В. В зале

Г. В помещении

2. КАКИЕ ИГРЫ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВОДИТЬ В ДОМАХ ТВОРЧЕСТВА, ЮНОШЕСТВА И МОЛОДЕЖИ?

А. Игры-атракционы

Б. Линейные эстафеты

В. Гонки

Г. Круговые эстафеты

3. КАКОЙ ХАРАКТЕР НОСЯТ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОВОДИТЬ В ДОМАХ ТВОРЧЕСТВА, ЮНОШЕСТВА И МОЛОДЕЖИ?

А. Индивидуальный

Б. Групповые

В. Массовые

Г. Переходные к командным

4. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ПОДВИЖНОЙ ПЕРЕМЕНЕ:

А. Игры большой интенсивности

Б. В игре от начала до конца должны играть все учащиеся школы

В. Из игры можно выйти и войти, это не повлияет на ход игры

Г. Игры-поединки

5. ЗА СКОЛЬКО МИНУТ ДО НАЧАЛА УРОКА ДОЛЖНА ЗАКАНЧИВАТЬСЯ «ПОДВИЖНАЯ ПЕРЕМЕНА»?

А. 30 секунд

Б. 1 минута

В. 2 минуты

Г. 10 минут

6. МОГУТ ЛИ ДЕТИ, ПОДРОСТКИ САМОСТОЯТЕЛЬНО ОРГАНИЗОВЫВАТЬ ИГРЫ В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ?

А. Не могут

Б. Обязательно должен быть руководитель

В. Под присмотром вожатых

Г. Могут

7. ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ПРОВОДИТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ?

А.Обязательно

Б. По желанию учителя

В. Не обязательно

Г. По желанию детей.

8. ЯВЛЯЮТСЯ ЛИ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ ПРОДОЛЖЕНИЕМ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ?

А. являются продолжением урока физической культуры

Б. не являются продолжением урока физической культуры

В. Не обязательно являются продолжением урока физической культуры

Г. Играют по желанию учащихся

IV. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КОМПЛЕКСУ ПОДВИЖНЫХ ИГР.

1. КОМУ ПРИНАДЛЕЖИТ ИДЕЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ?

А. Марцу В.Г.

Б. Макаренко А.С.

В. Геллеру Е.М.

Г. Сухомлинскому В.А.

2. В КАКОМ ГОДУ ПРИНЯТО ПОСТАНОВЛЕНИЕ «О ВСЕСОЮЗНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПИОНЕРОВ И ШКОЛЬНИКОВ ПО ИГРАМ И ЭСТАФЕТАМ НА ПРИЗ КЛУБА «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»?

А. 1936

Б. 1920

В. 1962

Г. 1973

3. ОТМЕТЬТЕ ОСНОВНОЙ ДОКУМЕНТ, РАСКРЫВАЮЩИЙ УСЛОВИЯ И СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ:

А. Положение

Б. Договор

В. Пакт

Г. Согласие

4. КАКОЙ ПУНКТ В ПОЛОЖЕНИИ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОПОЛАГАЮЩИМ?

А. Цели и задачи соревнований

Б. Определение победителей

В. Заявки

Г. Награждение

5. КАКИМ ИГРАМ ОТДАЮТ ПРЕДПОЧТЕНИЕ УЧАЩИЕСЯ 1-3 КЛАССОВ (7-9 ЛЕТ)?

А. Игры с бегом, метаниями, прыжками

Б. Перетягиванием

В. С элементами натуживания

Г. С элементами волейбола

6. КАКИМ ИГРАМ НАДО ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ В 1-3 КЛАССАХ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ?

А. Для развития ловкости и быстроты

Б. Для развития силы

В. Для развития скоростно-силовой подготовки

Г. Для развития прыжковой выносливости.

7. КАКИЕ ИГРЫ ХАРАКТЕРНЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-12 ЛЕТ (4-6 КЛАСС) ПРИ ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ?

А. Игры с метанием и бросками тяжелых предметов

Б. Игры с сочетанием нескольких видов движений

В. Игры на развитие скоростной выносливости

Г. Игры с ловлей и передачей мяча и мелких предметов

8. РАЗВИТИЮ ЧЕГО СЛЕДУЕТ ОТВОДИТЬ МЕСТО В ИГРАХ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ?

А. Быстроты

Б. Гибкости

В. Игры с проявлением ловкости и скоростно-силовых качеств

Г. Прыжковой выносливости

9. ГЛАВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИГР ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ:

А. Бег с преодолением препятствий

Б. С элементами плавания

В. С элементами акробатики

Г. С элементами художественной гимнастики

10. ТРЕБОВАНИЯ К ИГРАМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ:

А. Точность выполнения приемов

Б. Многократность повторений

В. Большие силовые нагрузки

Г. Раздельное участие в соревнованиях девушек и юношей

11. КАКОЙ ПРОЦЕНТ ВРЕМЕНИ ОТВОДИТСЯ ЭСТАФЕТАМ СРЕДИ ДРУГИХ ИГР В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ?

А. 30%

Б. 50%

В. 10%

Г. 40%

12. СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ДОЛЖНО ЗАНИМАТЬ ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ?

А. 30-40 мин.

Б. 45 мин.

В. 45-50 мин.

Г. 1.5-2 часа

13. СОДЕРЖАНИЕ ИГР ВО ВТОРОЙ ЧАСТИ КОМПЛЕКСА ПОДВИЖНЫХ ИГР?

А. На развитие быстроты

Б. На развитие выносливости

В. На внимание, с элементами ОРУ

Г. На координацию движения

14. КАКАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ ТРЕБУЕТ ПРОЯВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ?

А. 1

Б. 5

В. 3

Г. 4

15. ИГРЫ КАКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ НЕОБХОДИМО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В 4 ЧАСТИ КОМПЛЕКСА ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ?

А. Игры малой и средней интенсивности

Б. Игры большой интенсивности

В. Игры субмаксимальной интенсивности

Г. Игры переменной интенсивности

V. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.

1. НА ЭТАПЕ ОБЩЕЙ ПОДГОТОВКИ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ:

А. Содействия развития всех физических качеств

Б. Содействие развития ловкости

В. Содействия развития специальных качеств

Г. Содействия развития координации движений

2. МОГУТ ЛИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ?

А. Обязательно

Б. Не могут

В. Желательно

Г. Как хочет тренер

3. В ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ?

А. Не обязательно

Б. По желанию спортсменов

В. Обязательно

Г. Как считает нужным тренер

4. МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ?

А. Можно

Б. Ни в коем случае

В. Как считает нужным тренер

Г. По желанию спортсменов

5. НА КАКОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В КАЧЕСТВЕ ПОДВОДЯЩИХ ИГР?

А. Ознакомительный

Б. Выполнения упражнения в усложненных условиях.

В. На этапе выполнения упражнений в упрощенных условиях

Г. Закрепление в игре

6. КОГДА ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ПОЗВОЛЯЮТ МОДЕЛИРОВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ СИТУАЦИИ?

А. Когда технические приемы целесообразно использовать применительно к тактическим ситуациям

Б. Когда необходимо точно выполнять технические приемы

В.Когда необходимо рационально использовать тактические взаимодействия

Г. Когда необходимо эффективно использовать технические приемы игры

7. КОГДА ИГРА ВЫСТУПАЕТ КАК СРЕДСТВО СРОЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ?

А. Надо определить объем внимания

Б. Когда игры – тесты позволяют судить о степени развития определенных качеств

В. Надо определить эмоциональные реакции

Г. Когда надо определить уравновешенность нервных процессов

8. КАКИЕ ОШИБКИ МОГУТ ВСТРЕТИТЬСЯ В РАБОТЕ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГРЫ?

А. Правильный рассказ

Б. Логичность рассказа

В. Четкое руководство игрой

Г. Руководитель подходит к играющим без учета настроения аудитории

9. КАКИЕ ОШИБКИ МОГУТ ВСТРЕТИТЬСЯ В РАБОТЕ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГРОЙ?

А. Конкретность объяснения

Б. Последовательный рассказ

В. Медлительность

Г. Логичность объяснения

10. КАКИЕ ОШИБКИ МОГУТ ВСТРЕТИТЬСЯ В РАБОТЕ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГРЫ?

А. Логичность объяснения

Б. Конкретность объяснения

В. Частые остановки игры

Г. Четкое руководство игрой

11. КАК ДОЛЖЕН ВЕСТИ СЕБЯ РУКОВОДИТЕЛЬ ВО ВРЕМЯ РАССКАЗА ИГРЫ?

А. Не стоять на месте, а несколько передвигаться

Б. Рассказывать равномерно

В. Стоять на месте и не двигаться

Г. Переходить от одной группы учеников к другой

12. КАК ОТВЕЧАТЬ НА ВОПРОСЫ УЧАЩИХСЯ?

А. Отвечать отдельно каждому ученику

Б. Отвечать всем громко

В. Не отвечать на вопросы вообще

Г. Отвечать, переходя от группы к группе учеников

13. КАК ДОЛЖЕН ВЕСТИ СЕБЯ РУКОВОДИТЕЛЬ ВО ВРЕМЯ РАССКАЗА ИГРЫ?

А. Стоять на одной из границ зала

Б. Видеть всю аудиторию

В. Стоять в центре круга

Г. Стоять около входной двери, чтобы учащиеся не вышли из зала

## Баскетбол

*Инструкция.* Тестирование предполагает выбор варианта ответа (ов) на поставленный вопрос, путем обведения правильного варианта кружком. Для получения «зачтено» по тестированию, необходимо набрать 80% правильных ответов.

1. *Дата появления игры в баскетбол?*

а) 1879 г. б) 1891 г. в) 1905 г. г) 1918 г.

2. *Страна родоначальник игры в баскетбол?*

а) Аргентина б) Бразилия в) США г) Россия

3. *Дата проведения первого чемпионата СССР по баскетболу?*

а) 1920 г. б) 1922 г. в) 1923 г. г) 1925 г.

4. *Дата включения баскетбола в программу олимпийских игр?*

а)1932 г. б)1933 г. в)1935 г. г)1936 г.

5.*В каком году была создана Международная федерация баскетбола*
а) 1918 б) 1927 в) 1932 г) 1946
6. *Дата вступления советских баскетболистов в Международную федерацию баскетбола?*
а) 1945 г. б) 1947 г. в) 1949 г. г) 1951 г.
7. *Дата олимпийских игр, в которых впервые приняли участие наши мужские и женские команды?*

| *Мужчины* | | *Женщины* | |
|---|---|---|---|
| а) 1950 г. | б) 1952 г. | а) 1972 г. | б) 1974 г. |
| в) 1954 г. | г) 1956 г. | в) 1976 г. | г) 1980 г. |

8. *Кто был основателем игры в баскетбол?*
а) П. Кубэртен б) Д. Нейсмит
в) А. Варежао г) А. Гомельский
*9. Как называется Международная федерация баскетбола*
*а) РФБ б) НБА в) ФИБА г) МЛБ*
*10.) К какому правилу имеет отношение «средняя линия».*
11. *В ходе игры нападающая команда имеет право, определенное количество времени владеть мячом?*
а) 1 минута б) 30 секунд
в) 24 секунды г) 20 секунд
*12.Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?*
а) 5 человек б) 10 человек в) 12 человек
*13. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:*
а) только тренер команды
б) только главный тренер и капитан
в) любой игрок, находящийся на площадке.
*14. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч…*
а) Отталкивая соперника рукой
б) Поворачиваясь к сопернику спиной
в) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника
*15. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?*
а) Три б) Пять в) Семь
*16. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу…*
а) В сторону кольца соперника
б) В свою зону защиты
в) Игроку в зоне штрафного броска
*17. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?*
а) Разрешается
б) не разрешается
в) разрешается под собственную ответственность.
*18. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?*

а) Одна нога выставлена вперед
б) Ноги расставлены на ширину плеч
в) Ноги выпрямлены в коленях
г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах

*19. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?*

а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой
б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой
в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой

*20. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является…*

а) “Шлепание “ по мячу расслабленной рукой
б) Ведение мяча толчком руки
в) Мягкая встреча мяча с рукой

*21. При выполнении ‘чистого’ броска баскетболист фиксирует свой взгляд…*

а) На ближнем крае кольца
б) На дальнем крае кольца
в) На малом квадрате на щите

## Вопросы к дифференцируемому зачету

### «Волейбол»

1. Возникновение и развитие волейбола (легенды возникновения, кто является родоначальником, в каком году возник волейбол).
2. История развития мирового волейбола до второй мировой войны.
3. История развития мирового волейбола после второй мировой войны.
4. История развития волейбола в СССР до второй мировой войны.
5. История развития волейбола в СССР после второй мировой войны.
6. Современное состояние волейбола в мире.
7. Какие основные средства технической подготовки используются в волейболе.
8. Перечислить этапы обучения и совершенствования технических приемов.
9. Определение техники игры и ее классификация.
10. Описание техники стоек волейболиста.
11. Описание техники перемещений волейболиста.
12. Фазовая структура техники передачи мяча двумя руками сверху в опорном положении.
13. Фазовая структура техники передачи мяча двумя руками снизу в опорном положении.
14. Фазовая структура техники верхней прямой подачи.
15. Фазовая структура техники нижней прямой подачи.
16. Фазовая структура техники прямого нападающего удара по ходу.
17. Фазовая структура техники блокирования.
18. Последовательность обучения техническому приему волейболиста (методы, подготовительные, подводящие и специальные упражнения).

19. Понятие тактики (определение, задачи) игры и ее классификация.
20. Понятие индивидуальных, групповых и командных действий, определение понятия комбинация.
21. Индивидуальная тактика в нападении.
22. Индивидуальная тактика в защите.
23. Групповая тактика в нападении.
24. Групповая тактика в защите.
25. Командная тактика в нападении.
26. Командная тактика в защите.
27. Сооружения и оборудование для соревнований (игровое поле, линии на площадке, зоны и места, сетка и стойки, мячи).
28. Участники соревнований (состав, размещение и экипировка команды, руководители команды).
29. Игровой формат (розыгрыш и состоявшийся розыгрыш, выигрыш партии и матча, жеребьевка, позиции игроков).
30. Игровые действия (мяч «в», «вне» игры, «в площадке», «за»; ошибки при игре с мячом, площадь перехода, ошибки игрока у сетки, контакт с сеткой).
31. Игровые действия (определение понятия подача, выполнение подачи).
32. Игровые действия (определение понятия атакующий удар, ограничения атакующего удара).
33. Игровые действия (определение понятия блок, ошибки блокирования).
34. Перерывы, задержки и интервал (определение понятия перерыв, количество перерывов, определение понятия замена и ее процедура, определение понятия интервал и процедура смены площадок).
35. Игрок Либеро (экипировка, действия, касающиеся либеро).
36. Поведение участников (спортивное поведение, незначительное неправильное поведение, неправильное поведение, приводящее к санкциям, шкала санкций).
37. Последовательность показа жестов 1ого судьи, 2ого судьи.
38. Первый судья (местонахождение, полномочия, обязанности).
39. Второй судья (местонахождение, полномочия, обязанности).
40. Секретарь (местонахождение, полномочия, обязанности).

**«Подвижные игры»**

1 Зачемподвижные игры изучают в академии спорта?
2 Определения понятий «игра», «подвижная игра», «спортивная игра», «народная игра».
3 Классификация (группировка) подвижных игр.
4 0тличие подвижных игр от спортивных.
5 Методические особенности игры.
6 Естественно-историческая основа возникновения игры.
7 Теории возникновения игры.

8 Социальная сущность игры.
9 Общее и отличие между игрой и трудом.
10 Отличие игр животных от игр человека.
11 Ведущие педагоги, ученые, врачи об игре.
12 Образовательное значение подвижных игр.
13 Воспитательное значение подвижных игр.
14 Оздоровительное значение подвижных игр.
15 Характеристика подвижных игр для младшего школьного возраста.
16 Характеристика подвижных игр для среднего школьного возраста.
17 Характеристика подвижных игр для старшего школьного возраста.
18 Методика проведения подвижных игр с младшими школьниками.
19 Методика проведения подвижных игр в среднем школьном возрасте.
20 Методика проведения подвижных игр в старшем школьном возрасте.
21 Реализация дидактических принципов при подборе и проведении подвижных игр. Основные задачи руководителя игры.
22 От чего зависит выбор игры?
23 Требования к подготовке места, инвентаря для игры, разметка площадки.
24 Размещение играющих и руководителя при объяснении, руководстве и подведения итогов игры.
25 Требования к объяснению игры. План изложения игры.
26 Способы выделения водящих.
27 Способы распределения на команды.
28 Наблюдение за ходом игры и поведением играющих.
29 Способы изменения дозировки при проведении подвижных игр.
30 Требования к окончанию игры и к судейству игры.
31 Место подвижных игр в содержании школьного урока с разными возрастными группами.
32 Положение о проведении соревнований по подвижным играм.
33 Схема построения игрового комплекса соревнований по подвижным играм.
34 Подвижные игры во внеурочных формах работы с учащимися.
35 Подвижные игры в тренировочном процессе.
36 Характеристика игровых уроков.
37 Подвижные игры в избранном виде спорта.

**«Баскетбол»**

1. История возникновения и развития спортивной игры баскетбол.
2. Баскетбол в России.
3. Дать определение понятиям техника игры, тактика игры.

4. Классификация техники игры в баскетбол.
5. Классификация тактики игры в баскетбол.
6. Дать описание технического приема «передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте». Перечислить возможные ошибки.
7. Дать описание технического приема «передача мяча одной рукой от плеча, стоя на месте». Перечислить возможные ошибки.
8. Дать описание технического приема «передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте». Перечислить возможные ошибки.
9. Дать описание технического приема «передача мяча двумя руками от груди в движении». Перечислить возможные ошибки.
10. Дать описание технического приема «передача мяча одной рукой от плеча в движении». Перечислить возможные ошибки.
11. Дать описание технического приема «бросок одной рукой от плеча, стоя на месте». Перечислить возможные ошибки.
12. Дать описание технического приема «бросок одной рукой сверху в движении». Перечислить возможные ошибки.
13. Дать описание технического приема «ведение мяча». Перечислить возможные ошибки.
14. Дать описание технического приема «остановка двумя шагами, повороты плечом назад». Перечислить возможные ошибки.
15. Дать описание технического приема «остановка прыжком, повороты плечом вперед». Перечислить возможные ошибки.
16. Дать описание технического приема «передвижение в защитной стойке». Перечислить возможные ошибки.
17. Основные требования к проведению урока по баскетболу.
18. Особенности проведения урока по баскетболу.
19. Структура урока по баскетболу. Основные педагогические задачи урока.
20. Подготовительная часть урока (время, задачи, средства, методы).
21. Основная часть урока (время, задачи, средства, методы).
22. Заключительная часть урока (время, задачи, средства, методы).
23. Дать характеристику первого этапа обучения (задачи, средства, методы).
24. Дать характеристику второго этапа обучения (задачи, средства, методы).
25. Дать характеристику третьего этапа обучения (задачи, средства, методы).
26. Дать характеристику четвертого этапа обучения (задачи, средства, методы).
27. Краткая характеристика правил игры.
28. Обязанности судей.
29. Методика судейства.
30. Механика судейства.

## 8 Перечень основной и дополнительной литературы

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Основная литература

1. Подвижные игры : учеб. пособие / О.С. Шалаев, В.Ф. Мишенькина, Е.Ю. Эртман, Е.Ю. Ковыршина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2019 .— 159 с. — Авт. указаны на обороте тит. л. — ISBN 978-5-91930-122-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/816962 (дата обращения: 20.05.2026)

2. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Кузьмичева, Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова.— М.: Физическая культура, 2008.— 128 с. — ISBN 978-5-97460-088-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286729

3. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булыкиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.

Дополнительная литература

1. Базовые виды двигательной подготовки (подвижные игры) [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Жарикова Е.Л. и др. — М. : РГУФКСМиТ, 2013 .— 16 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236381

2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.

3. Жариков Е.Л. и др.. Теория и методика обучения базовым видам спорта (подвижные игры) [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Жарикова Е.Л. и др., Жариков Е.Л. и др. — М. : РГУФКСМиТ, 2013.— 19 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236422

4. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. – Смоленск, 2020. – 194 с.

5. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Кузьмичева, Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова.— М.: Физическая культура, 2008.— 112 с. — ISBN 978-5-97460-105-7 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286728

### ВОЛЕЙБОЛ

Основная литература

1. Волейбол и его разновидности: [учебник] / Л.В. Булыкина, В.П. Губа, В.В. Костюков, А.В. Родин .— Москва : Советский спорт, 2024 .— 524 с. : ил. — ISBN 978-5-00129-377-4 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/877209

2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.

3. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / под общ. ред. А.В.

Родина, В.П. Губы, Л.В. Булыкиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.

4. Официальные волейбольные правила 2016-2020. – Режим доступа: http://www.volley.ru/documents/42/p2/2504/

Дополнительная литература

1. Детско-юношеский волейбол. Возрастная категория 8-9 лет: учебное-пособие для вузов / А.В. Родин, В.В. Костюков, М.В. Луганская, К.В. Прохорова. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 744 с.: ил. – Текст: непосредственный.

2. Ионов, А.А. Организация и проведение соревнований по волейболу и пляжному волейболу [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.П. Денисенко, Е.Б. Кузьмин, Н.Н. Софронов, А.А. Ионов.— Набережные Челны: Изд-во КамГАФКСиТ, 2010.— 128 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242669

3. Кунянский, В. А. Волейбол: О некоторых аспектах игры и судейства [Электронный ресурс]: метод. пособие для тренеров и судей / В. А. Кунянский.— М.: ТВТ Дивизион, 2014.— 72 с. — ISBN 978-5-98724-066-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280685

4. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. – Смоленск, 2020. – 194 с.

5. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ Л.В. Булыкина, Е.В. Фомин.— М.: Спорт, 2015.— 89 с.: ил. — (Спорт в школе).— ISBN 978-5-9906578-2-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641156

## БАСКЕТБОЛ

Основная литература

1. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д. И. Нестеровский.-3-е изд., стереотип.- М.: Академия, 2007.-336с.

2. Орлан, И.В. Баскетбол: основы обучения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.В. Орлан.— Волгоград: ВГАФК, 2011.— 137 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230528

3. Официальные правила баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://russiabasket.ru/Files/Documents/Официальные%20Правила%20Баскетбола%202017.pdf

4. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Д.В. Губа, А.В. Родин. — М.: Советский спорт, 2009. — 168 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0380-5. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187016

Дополнительная литература

1. Баскетбол. Подготовка судей [Электронный ресурс]: учеб. пособие / ред.: С.В. Чернов.— М.: Физическая культура, 2009.— 256 с.: ил. — ISBN 978-5-9746-0127-9.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286711

2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.

3. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булыкиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.

4. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. – Смоленск, 2020. – 194 с.

5. Официальные волейбольные правила Организация судейства в баскетболе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О.С. Зданович.— Соликамск: СГПИ, 2013.— 68 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236102

6. Дмитриев, Ф.Б. Управление игрой в баскетбол. Руководство для судей [Электронный ресурс]: методические рекомендации для начинающих и практических судей по баскетболу / М.П. Григорьев, И.К. Латыпов, Р.С. Хайрулин, Ф.Б. Дмитриев.— М.: ООО Издательский центр «Наука», 2014.— 75 с. — ISBN 978-5-9999-2077-5.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291929

7. Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / В.А. Лепёшкин.— 2-е изд., стер. — М.: Советский спорт, 2013.— 100 с. — ISBN 978-5-9718-0694-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279347

8. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко, Е.Ю. Ковыршина, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2014.— 136 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640918

## 9 Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1 http://www.volley.ru/ - Всероссийская федерация волейбола

2 http://www.russiabasket.ru/ - Российская федерация баскетбола

3 конспекты-уроков.рф – Методические разработки по подвижным играм

## 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе преподавания дисциплины Теория и методика обучения базовым видам спорта «Волейбол», «Подвижные игры» и «Баскетбол»

преподаватель должен владеть информацией о современном развитии волейбола, баскетбола, сущности подвижной и спортивной игры. Также ему необходимо учитывать современные тенденции техники и тактики игры, а также развития общих и специальных физических качеств, и способностей.

В процессе проведения учебной практики преподаватель должен четко знать структуру урока по физической культуре, а также критически и конструктивно анализировать проведение практических занятий студентами.

В процессе проведения теоретических занятий преподаватель должен владеть современными компьютерными и информационными технологиями в процессе объяснения учебного материала.

Для усвоения теоретического материала по дисциплине Теория и методика обучения базовым видам спорта «Волейбол», «Подвижные игры» и «Баскетбол» студенту необходимо владеть навыками работы на персональном компьютере и осуществлять постоянную самостоятельную работу.

## 11 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Проведение теоретических занятий осуществляется в аудиториях, оборудованных современными компьютерами и интерактивными досками, позволяющих раскрывать ведущие тенденции в развитии волейбола, баскетбола, а также подвижных и спортивных игр. Также на теоретических занятиях используется мультимедийный проектор, позволяющий демонстрировать видеоматериал по обучению и совершенствованию техники и тактики игры, а также методики судейства.

Материально-техническое обеспечение дисциплины (аудитории)

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1 | Аудитория № 22 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 32; для преподавателя – 4. Перечень технических средств обучения: Компьтер iRU Home 223 MT, проектор Hitachi CP-RX78 (стационарный), доска Mimio Xi Interactive, акустические колонки Genius SP-G16. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License |
| 2 | Аудитория № 23 - помещение для занятий | Укомплектованы специализированной | -//- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. | мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная 100*159см. | |
| 3 | Аудитория № 24 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная 100*159см. | -//- |

Практические занятия проходят в спортивном зале, который оборудован всем необходимым инвентарем для проведения занятий по волейболу, баскетболу и подвижным играм.

Материально-техническое обеспечение дисциплины (спортивные залы)

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1 | Универсальный спортивный зал №8 для проведения практических и методических занятий по баскетболу и волейболу | Баскетбольная и волейбольная площадки. Размер зала 54х22 м. Оборудован 2 волейбольными сетками и баскетбольными кольцами |
| 2 | Спортивный зал №7 для проведения учебных занятий по подвижным играм | Размер зала 22х12 м. Оборудован скамейками и инвентарем для проведения занятий по подвижным играм |
| 3 | Спортивный зал №3 для проведения учебных занятий по баскетболу | Баскетбольная площадка. Размер зала 30х16 м. Оборудован баскетбольными кольцами |

Оборудование и инвентарь для практических и методических занятий

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря индивидуального пользования | Единица измерения | Количество |
|---|---|---|---|
| 1 | Волейбольные мячи (для общего курса) | шт. | 15 |
| 2 | Баскетбольные мячи (для общего курса) | шт. | 15 |
| 3 | Скакалки | шт. | 10 |
| 4 | Обручи | шт. | 10 |
| 5 | Набивные мячи | шт. | 10 |

Лицензионное программное обеспечение дисциплины

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственная за ОПОП
по направлению подготовки
49.03.01 «Физическая культура»
к.п.н., доцент



И.В. Антипенкова

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«23» июня 20 26 г.
протокол № 11
Заведующая кафедрой Тарасевич Г.А.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«23» июня 20 26 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ПЛАВАНИЕ)

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**Направленность (профиль программы):** ***физкультурно-оздоровительные технологии***

Уровень образования:
бакалавриат Форма
обучения: заочная

Курс 3
Семестр 5
Итоговая форма контроля – зачет (5 семестр)

Рабочую программу разработала:
Петрова В.В.

Смоленск 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ..... 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 11
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 11
5. Содержание дисциплины ..... 12
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 12
5.2 Содержание дисциплины по видам занятий ..... 13
5.2.1 Содержание лекционных занятий ..... 13
5.2.2. Содержание практических занятий ..... 13
6. Самостоятельная работа студентов ..... 18
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 22
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 22
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 27
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ... 27
7.2.2. Тестовые задания к дисциплине ..... 31
7.2.3. Вопросы к зачету ..... 36
7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи ..... 36
7.3. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов ..... 41
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 42
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 44
9.1 Электронные библиотечные системы ..... 44
9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ..... 44
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……49
11. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины ..... 55

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2020 N 1456).

Обучение по программе бакалавриата в образовательной организации высшего образования может осуществляться в очной, очно-заочной и заочной формах (п.1.3.)

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», включает:

01 ***Образование и наука*** (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 ***Физическая культура и спорт*** (в сфере воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника (п. 1.11.).

*Типы задач профессиональной деятельности*, к которым готовятся выпускники (п. 1.12.):

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- педагогический;
- научно-исследовательский;

В рамках программы бакалавриата выделяются ***обязательная*** часть и часть***, формируемая участниками образовательных отношений*** (п. 2.9.).

К обязательной части программы бакалавриата относятся дисциплины (модули) и практики, обеспечивающие формирование общепрофессиональных компетенций, определяемых ФГОС ВО, в том числе:

дисциплины по философии, истории (истории России, всеобщей истории), иностранному языку, безопасности жизнедеятельности, дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, реализуемые в рамках Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Совокупность компетенций, установленных программой бакалавриата, должна обеспечивать выпускнику способность осуществлять профессиональную деятельность не менее чем в одной области и сфере профессиональной деятельности и решать задачи профессиональной деятельности не менее чем одного типа (п. 3.6.).

Организация устанавливает в программе бакалавриата индикаторы достижения компетенций самостоятельно (п. 3.7. ФГОС).

Совокупность запланированных результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам должна обеспечивать формирование у выпускника всех компетенций, установленных программой бакалавриата (п. 3.8. ФГОС).

*Профессиональные стандарты* (ПС)*:*

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (ПДО);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (ИМД);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (РО).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

В течении освоения дисциплины у выпускника формируются следующие компетенции:

САМООРГАНИЗАЦИЯ И САМОРАЗВИТИЕ (В ТОМ ЧИСЛЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ПЛАНИРОВАНИЕ

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;

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР

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

ПК-1 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа;

ПК-10 Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.

Изучение дисциплины «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (ПЛАВАНИЕ)» направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| **В результате обучения по дисциплине студент должен:** | **Профессиональный стандарт и код трудовой функции** | **Компетенции** |
|---|---|---|
| **Знать** | | |
| роль и значение занятий физической культурой, формы организации занятий, основные методики развития физических качеств, основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитание физических качеств, для занятий плаванием; | | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; методики обучения | ПС 05.005 (ИМД) Д/01.5 Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения ПС 01.003 (ПДО) А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы | ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и |

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| технике плавания; | | психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста |
| особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в плавании; методики массового и индивидуального отбора в плавании. | ПС 05.005 (ИМД)<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся | ОПК-2<br>Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий |
| принципы и порядок разработки учебно-программной документации по образовательному процессам по физической культуре и спорту; федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию; содержание методического обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; методики физического воспитания, обучения плаванию; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера | ПС 05.005 (ИМД)<br>Д/01.5 Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>ПС 01.003 (ПДО)<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | ПК-1<br>Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа |
| виды физкультурно-оздоровительных занятий; роль физической культуры в формировании культуры здоровой личности, основы физкультурно-оздоровительной работы в условиях образовательной и досуговой деятельности; основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий; федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию. | ПС 01.001 (ПДО)<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной образовательной программы<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий.<br>ПС 05.005 (ИМД)<br>B/02.4 Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных | ПК-10<br>Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности |

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| | соревнованиях<br>С/02.4 Подготовка и проведение с занимающимися занятий по обучению плаванию | |
| **Уметь** | | |
| Выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания должного уровня физической подготовленности;<br>Использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей | | УК-7 |
| дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта (плавание); определять задачи учебно-тренировочного занятия по плаванию; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по плаванию; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по плаванию в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по плаванию с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. | ПС 05.005 (ИМД)<br>Д/01.5 Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>ПС 01.003 (ПДО)<br>А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы | ОПК-1 |
| ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически | ПС 05.005 (ИМ)<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки | ОПК-2 |

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; определять показатели и критерии начального отбора в плавании; интерпретировать результаты тестирования в плавании; | занимающихся | |
| определять и планировать содержание физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; планировать мероприятия активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; определять требования к отбору кандидатов в спортивный актив; разрабатывать план занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; | ПС 05.005 (ИМД)<br>Д/01.5 Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>ПС 01.003 (ПДО)<br>А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий. | ПК-1 |
| определять и планировать содержание физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие досуговые мероприятия оздоровительного характера; выполнять роль ведущего досуговых мероприятий; организовывать мероприятия по набору и комплектованию групп обучающихся с учетом специфики реализуемых дополнительных образовательных программ, индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся. | ПС 01.001 (ПДО)<br>А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной образовательной программы<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий.<br>ПС 05.005 (ИМД)<br>В/02.4 Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных | ПК-10 |

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| | соревнованиях<br>С/02.4 Подготовка и проведение с занимающимися занятий по обучению плаванию | |
| **Иметь опыт** | | |
| Владеет: навыками использования физических упражнений с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | УК-7 |
| планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания; планирования учебно-тренировочный занятий по плаванию; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; | ПС 05.005 (ИМД)<br>Д/01.5 Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>ПС 01.003 (ПДО)<br>А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы | ОПК-1 |
| обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; проведения тестирования подготовленности занимающихся плаванием; применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка; организация набора и комплектования групп обучающихся. | ПС 05.005 (ИМД)<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся | ОПК-2 |
| планирования физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; определение целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; составление плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий | ПС 05.005 (ИМД)<br>Д/01.5 Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>ПС 01.003 (ПДО)<br>А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>С/01.6 Организация и проведение | ПК-1 |

| **В результате обучения по дисциплине студент должен:** | **Профессиональный стандарт и код трудовой функции** | **Компетенции** |
|---|---|---|
| оздоровительного характера; отбор занимающихся, обучающихся в спортивный актив; разработка или подбор методики проведения занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся | массовых досуговых мероприятий. | |
| проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; организация подготовки досуговых мероприятий; планирование массовых досуговых мероприятий; организация набора и комплектования групп обучающихся. | ПС 01.001 (ПДО)<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной образовательной программы<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий.<br>ПС 05.005 (ИМД)<br>B/02.4 Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях<br>C/02.4 Подготовка и проведение с занимающимися занятий по обучению плаванию | ПК-10 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (ПЛАВАНИЕ)» относится к обязательной части Блока дисциплин: **Б1.О.28.03**

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе в 5 семестре по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента, полученные на уроках физической культуры.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры |
|---|---|---|---|
| | | | 5 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | **6** | 6 |
| Лекции | | | |
| Семинары | | | |
| Практические занятия | | **6** | 6 |
| Лабораторные работы | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | **зачет (4)** | зачет (4) |
| ***Самостоятельная работа*** | | **98** | 98 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | 108 |
| | **ЗЕ** | **3** | 3 |

5. Содержание дисциплины

## 5.1. Количество часов по видам занятий

| № п/п | Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Семинары | Практические занятия | Лабораторные работы | Самостоятельная работа |
| 1. | Организационные основы занятий плаванием | **4** | | | 2 | | 2 |
| 2. | Основы начального обучения плаванию. Подготовительные упражнения по освоению с водой, обучение дыханию. | **20** | | | 2* | | 18 |
| 3. | Основы техники спортивных способов плавания | **20** | | | | | 20 |
| 4. | Совершенствование в избранном способе плавания | **20** | | | | | 20 |
| 5. | Организация соревнований и водных праздников | **20** | | | | | 20 |
| 6. | Прикладное плавание | **20** | | | 2* | | 18 |
| 7. | Зачет | **4** | | | | | |
| 8. | **Итого** | **108** | | | **6** | | **98** |

** Занятия в интерактивной форме:*

− технология case-study – на занятиях решаются конкретные ситуационные задачи (кейсы). При этом формируются творческие стимулы, новые навыки общения, умения формулировать вопрос, аргументировать ответ;

− мозговой штурм – это метод, способствующий развитию практических навыков, творчества, выработке правильной точки зрения на определенные вопросы физической культуры и спорта;

− деловая игра - форма практического занятия, предполагающая моделирование, т.е. искусственное создание различных ситуаций, с которыми могут столкнуться обучающиеся в профессиональной деятельности. Она обеспечивает комплексное использование информации, полученной в рамках курса.

## 5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1 Содержание лекционных занятий

Лекционные занятия по данной дисциплине не предусмотрены.

### 5.2.2. Содержание практических занятий

***Занятие №1:*** **«Организационные основы занятий плаванием» (2 часа)**

Решаемые задачи:

1. Ознакомление студентов с организацией учебных занятий, правилами внутреннего распорядка бассейна, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими требованиями.

2. Ознакомление с уровнем плавательной подготовленности студентов.

Формируемые практические умения дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок, подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по плаванию в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по плаванию с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий, поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по плаванию.

Основные используемые средства: плавательный бассейн; снаряжение и оборудование для обучения плаванию; общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения для начального обучения плаванию.

Практические нормативы или критерии оценивания техники изучаемых двигательных действий: проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов

Учебная практика проводиться на учебно-тренировочных занятиях в форме деловой игры.

**Литература:** *1, 2 ,4.*

Изучение темы направлено на приобретение: **знаний:** комплексы общеразвивающих и специальных упражнении, техникой безопасности при

проведении занятий в воде и на суше; **умений:** применять средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, пользоваться спортивным инвентарем, дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; определять показатели и критерии начального отбора в плавании; интерпретировать результаты тестирования в плавании; поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по плаванию; разрабатывать план занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; **опыта практической работы:** соблюдения техники безопасности и поддержания дисциплины во время занятий, обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; проведения тестирования подготовленности занимающихся плаванием; применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка; организация набора и комплектования групп обучающихся, проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по плаванию, разработка или подбор методики проведения занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся и формирование универсальных, навыками использования физических упражнений с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и формирование общепрофессиональных (ОПК-1, ОПК-2) и профессиональных (ПК-1) компетенций.

***Занятие № 2:*** **«Основы начального обучения плаванию. Подготовительные упражнения по освоению с водой, обучение дыханию» (2 час)**

Решаемые задачи:

1. Формирование комплекса рефлексов, соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

2. Освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде; устранение инстинктивного страха перед водой.

Формируемые практические умения: Умение дышать и открывать глаза в воде; навыки погружения в воду с головой, подныривание; всплывание и лежание на воде, умение выполнять скольжение в воде с различными положениями рук и головы.

Основные используемые средства: плавательный бассейн; снаряжение и оборудование для начального обучения плаванию; общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения для начального обучения плаванию.

Практические нормативы или критерии оценивания техники изучаемых двигательных действий: Выполнение элементарных гребковых движений руками и ногами, выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза», «Стрелочка»; умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе.

Учебная практика проводиться на учебно-тренировочных занятиях в форме деловой игры.

**Литература:** *1,2, 3 ,4, 5.*

Изучение темы направлено на приобретение: **знаний**: о задачах и этапах обучения плаванию; о факторах, определяющих содержание и эффективность обучения плаванию; о выборе способа плавания для начального обучения; о возрастных особенностях занимающихся; о комплексах общеразвивающих и специальных упражнении для начального обучения плаванию; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; виды физкультурно-оздоровительных занятий; роль физической культуры в формировании культуры здоровой личности, **умений**: выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания должного уровня физической подготовленности; применять средства и методы физического воспитания для профессионально-

личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, пользоваться спортивным инвентарем, поставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением; разъяснять в простой и доступной форме объяснять суть упражнения; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач; применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом возрастных особенностей занимающихся; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по плаванию в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по плаванию с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий, обеспечивать технику безопасности на занятиях; распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений, **опыта практической работы:** организации, осуществлении контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися, навыками использования физических упражнений с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме вне учебного времени образовательной организации. планирование занятий, владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений, планирования учебно-тренировочный занятий по плаванию; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ, проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по плаванию, организация набора и комплектования групп обучающихся и формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных (ПК-10) компетенций.

***Занятие №3:*** **«Прикладное плавание» (2 часов)**

Решаемые задачи:

1. Формирование навыков плавания прикладными способами (на боку, брасс на спине).

2. Формирование умений оказания помощи и транспортировки утопающих.

3. Формирование умений ныряния в длину и глубину различными способами.

4. Сдача практических нормативов.

Формируемые практические умения: ныряние, плавание прикладными способами, оказание первой доврачебной помощи.

Основные используемые средства: плавательный бассейн; снаряжение и оборудование для совершенствования техники прикладного плавания; общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения, спасательные средства.

Практические нормативы или критерии оценивания техники изучаемых двигательных действий: ныряние в глубину 4 м, ныряние в длину 15 м, плавание на боку 25 м, плавание брасом на спине 25 м, транспортировка утопающего 25 м, оказание первой помощи при утоплении, травмах, обморожении, тепловом и солнечном ударах.

Учебная практика на учебно-тренировочных занятиях.

**Литература:** *1, 2, 3 ,4, 5.*

Изучение темы направлено на приобретение: **знаний**: роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, систему практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических способностей и качеств, требования к безопасности образовательной среды, комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков в плавании; методика обучения плаванию; **умений**: использовать опыт спортивно-педагогической деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей, поставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением, объективно оценивать знания обучающихся в соответствии с реальными учебными возможностями; **опыта владения** навыками использования физических упражнений развития и совершенствования физических качеств, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме вне учебного времени образовательной организации. планирование занятий, организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися; систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к

обучению; проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по плаванию; обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды и формирование универсальных (УК-7) и профессиональных (ПК-10) компетенций.

## 6. Самостоятельная работа студентов

| № | Содержание самостоятельной работы | Количество часов | Виды и формы контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Организационные основы занятий плаванием<br>*Контрольные вопросы:*<br>1. Техника безопасности при проведении занятий в бассейне<br>2. Техника безопасности при проведении занятий на суше.<br>3. Понятие о технике плавания.<br>4. Основные понятия и закономерности статического и динамического плавания.<br>5. Анализ сил, тормозящих и продвигающих тело пловца.<br>6. Общие требования к технике плавания. | 2 | Опрос (устный, письменный), Тестовый контроль, Собеседование |
| 2. | Основы начального обучения плаванию. Подготовительные упражнения по освоению с водой, обучение дыханию.<br>*Контрольные вопросы:*<br>1. Основные группы упражнений (средств) обучения плаванию, особенности применения и направленность воздействия.<br>2. Основные группы упражнений для освоения с водой.<br>3. Основные группы игр на воде.<br>4. Общая физическая подготовка в плавании. | 18 | Опрос (устный, письменный), Тестовый контроль, Собеседование |
| 3. | Основы техники спортивных способов плавания. | 20 | Опрос (устный, письменный), |

| № | Содержание самостоятельной работы | Количество часов | Виды и формы контроля |
|---|---|---|---|
| | *Контрольные вопросы:*<br>1. Движение ног.<br>2. Движение руками.<br>3. Дыхание.<br>4. Согласование движений.<br>5. Способы ныряния в длину.<br>6. Способы ныряния в глубину. | | Тестовый контроль, Собеседование |
| 4. | Совершенствование в избранном способе плавания<br>*Контрольные вопросы:*<br>1. Движение ног в избранном способе плавания.<br>2. Движение руками в избранном способе плавания.<br>3. Дыхание в избранном способе плавания.<br>4. Согласование движений в избранном способе плавания. | 20 | Опрос (устный, письменный), Тестовый контроль, Собеседование, Наблюдение, Выполнение контрольных нормативов |
| 5. | Организация соревнований и водных праздников.<br>*Контрольные вопросы:*<br>1. Роль оздоровительной физической культуры в формировании культуры здоровья личности.<br>2. Физкультурно-оздоровительная работа в образовательной и досуговой деятельности.<br>3. Понятие о физкультурно-спортивных мероприятиях и их задачи.<br>4. Принципы физкультурно-спортивных мероприятий.<br>5. Подготовка и проведение физкультурно-спортивных мероприятий.<br>6. Организация спортивных праздников и мероприятий на воде.<br>7. Планирование водных праздников | 20 | Опрос (устный, письменный), Собеседование, Проектная работа (подготовка сценария водного праздника, составление плана спортивного мероприятия или праздника на воде) |
| 6. | Прикладное плавание.<br>*Контрольные вопросы:*<br>1. Плавание самобытными, сочетанными или спортивными способами плавания.<br>2. Передвижения под водой или ныряния.<br>3. Прикладные прыжки в воду.<br>4. Спасение тонущего и помощь пловцам, которые устали.<br>5. Плавание в экстремальных условиях.<br>6. Преодоление преград в воде. | 18 | Опрос (устный, письменный), Тестовый контроль, Собеседование, Наблюдение, Выполнение контрольных нормативов |

| № | Содержание самостоятельной работы | Количество часов | Виды и формы контроля |
|---|---|---|---|
| | 7. Оказание первой доврачебной помощи при утоплении, травмах, обморожении, тепловом и солнечном ударах. | | |
| **ИТОГО** | | **98 часов** | |

В процессе освоения материала по данной дисциплине студенты должны выполнять следующие задания:

- систематически посещать учебные занятия;
- готовиться к текущим лекционным и практическим занятиям;
- изучать учебный материал, вынесенный на самостоятельную работу (анализ литературных и мультимедийных источников);
- готовить практические работы по составлению документов планирования.

**Контрольные нормативы:**

Практические нормативы или критерии оценивания техники изучаемых двигательных действий: преодолеть дистанцию 25 м кролем на груди + 25 м кролем на спине с учетом времени, транспортировать пострадавшего 25 м.

1. Оценка техники плавания кролем на спине, кролем на груди и брассом, стартов и поворотов.
2. Старта с тумбочки, ныряние и проплывание под водой расстояние любым изученным способом.

Оценка:

Девушки: «5» -15 м.;
«4» - 12 м.;
«3» -не менее 7м.

Юноши: «5»-20 м.;
«4» -15 м.;
«3» -не менее 10 м.

3. Транспортировка пострадавшего 25 м любым изученным способом.
4. Техника основных упражнений лечебного плавания.
5. Преодолеть дистанцию 25 м кролем на груди + 25 м кролем на спине с учетом времени.

Оценка плавания:

Девушки:
«5» - 50 с;
«4» - 55 с.;
«3» - 1 м 05 с.

Юноши:
«5» - 45сек;

«4» - 50 сек;

«3» - 1мин.

6. Преодолеть дистанцию без учета времени:

девушки - 200 м.;

юноши –400 м.

7. Демонстрация алгоритма первой помощи при:

- утоплении
- травмах
- обморожении
- тепловом и солнечном ударах

«5» - осуществление процедур, которые требуются для ликвидации всех угроз жизни человека;

- предотвращение риска всевозможных осложнений;
- создание условий для перевозки пациента в условия медучреждения.

«4» - осуществление процедур, которые требуются для ликвидации всех угроз жизни человека;

- не предотвращены риски всевозможных осложнений;
- не созданы условий для перевозки пациента в условия медучреждения.

«3» - осуществление не всех процедур, которые требуются для ликвидации всех угроз жизни человека;

- не предотвращены риски всевозможных осложнений;
- не созданы условий для перевозки пациента в условия медучреждения.

## Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

### Список основной литературы:

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496660 (дата обращения: 06.10.2022).
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. С. Казызаева [и др.]; Сиб.

Гос. Университет физической культуры и спорта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. – 120 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640995 (дата обращения: 01.09.2022)
3. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/494145 (дата обращения: 06.11.2022).

**Список дополнительной литературы:**

1. Дрокова, В. А. Теория и методика обучения плаванию [Электронный ресурс] : курс лекций / В. А. Дрокова.— Хабаровск : ДВГАФК, 2014 .— 189 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284521 (дата обращения: 01.09.2022)
2. Обучение технике спортивных способов плавания [Электронный ресурс] / В.Д. Бурлыков, В.С. Якимович, С.Н. Прошкин.— Элиста : Калмыцкий государственный университет, 2011 .— 24 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/299383 (дата обращения: 01.09.2022)
3. Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка [Электронный ресурс]: курс лекций / А.Н. Ключникова. – 3-еизд., испр. и доп. – Хабаровск: ДВГАФК, 2013. – 132с. ISBN978-5-8028-0160-4. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284515 (дата обращения: 01.09.2022)
4. Жукова, Е.С. Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде : учеб. пособие / И.В. Абраменко, Г.А. Тарасевич; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Е.С. Жукова .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 156 с. — URL: https://rucont.ru/efd/640951 (дата обращения: 06.11.2022)

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| **УК-7** – Способен поддерживать должный уровень физической | | **Знает:** роль и значение занятий физической культурой, формы организации занятий, основные методики развития физических качеств, основную направленность и содержание оздоровительных систем физического |

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | воспитания и спортивной подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитание физических качеств, для занятий плаванием;<br>**Умеет:** Выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания должного уровня физической подготовленности; Использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.<br>**Имеет опыт:** владеет навыками использования физических упражнений с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **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. | ПС 05.005 (ИМД)<br>Д/01.5 Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>ПС 01.003 (ПДО)<br>А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы | **Знает:** влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; методики обучения технике плавания;<br>**Умеет:** дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической |

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| | | культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта (плавание); определять задачи учебно-тренировочного занятия по плаванию; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по плаванию; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по плаванию в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по плаванию с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.<br>**Имеет опыт:** планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания; планирования учебно-тренировочный занятий по плаванию; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; |
| **ОПК-2** – Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий**.** | ПС 05.005 (ИМД)<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся | **Знает:** особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в плавании; методики массового и индивидуального отбора в плавании.<br>**Умеет:** ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; определять показатели и критерии начального отбора в плавании; интерпретировать результаты тестирования в плавании;<br>**Имеет опыт:** обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности |

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| | | физкультурно-спортивной организации; проведения тестирования подготовленности занимающихся плаванием; применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка; организация набора и комплектования групп обучающихся. |
| **ПК-1** – Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа. | ПС 05.005 (ИМД)<br>Д/01.5 Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>ПС 01.003 (ПДО)<br>А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | **Знает:** принципы и порядок разработки учебно-программной документации по образовательному процессам по физической культуре и спорту; федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию; содержание методического обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; методики физического воспитания, обучения плаванию; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера<br>**Умеет:** определять и планировать содержание физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; планировать мероприятия активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; пределять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; определять требования к отбору кандидатов в спортивный актив; разрабатывать план занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;<br>**Имеет опыт:** планирования физкультурно- |

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| | | спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; определение целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; составление плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; отбор занимающихся, обучающихся в спортивный актив; разработка или подбор методики проведения занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся. |
| **ПК-10** – Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. | ПС 01.001 (ПДО)<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной образовательной программы<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий.<br>ПС 05.005 (ИМД)<br>B/02.4 Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях<br>C/02.4 Подготовка и проведение с занимающимися занятий по обучению плаванию | **Знает:** виды физкультурно-оздоровительных занятий; роль физической культуры в формировании культуры здоровой личности, основы физкультурно-оздоровительной работы в условиях образовательной и досуговой деятельности; основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий; федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию.<br>**Умеет:** определять и планировать содержание физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие досуговые мероприятия оздоровительного характера; выполнять роль ведущего досуговых мероприятий; организовывать мероприятия по набору и комплектованию групп обучающихся с учетом специфики реализуемых дополнительных образовательных программ, индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся.<br>**Имеет опыт:** проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; организация подготовки досуговых мероприятий; планирование массовых досуговых мероприятий; организация набора и |

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| | | комплектования групп обучающихся. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущая аттестация проводится в виде:
а) устного опроса (групповой и индивидуальный);
б) выполнения контрольных нормативов;
в) собеседования.
г) тест.
д) деловая игра.
е) контроль самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация – зачет в конце пятого семестра.

**Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций**

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| **УК-7**. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | |
| **Пороговый уровень** (удовл.) | *Знает* – роль и значение занятий физической культурой, формы организации занятий, основные методики развития физических качеств, основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитание физических качеств, для занятий плаванием; | Опрос устный, собеседование (индивидуальное, групповое) |
| **Стандартный уровень** (хорошо) | *Умеет* – выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания должного уровня физической подготовленности; использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей | Практическая работа, решение ситуационных задач в ходе деловой игры |
| **Эталонный уровень** (отлично) | *Имеет опыт* – владеет навыками использования физических упражнений с целью поддержания должного уровня физической | Практическая работа, практические |

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| | подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | контрольные задания, контрольные нормативы |
| **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. | | |
| **Пороговый уровень** (удовл.) | *Знает* - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; методики обучения технике плавания; | Опрос устный, собеседование (индивидуальное, групповое), тест |
| **Стандартный уровень** (хорошо) | *Умеет* - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта (плавание); определять задачи учебно-тренировочного занятия по плаванию; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по плаванию; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по плаванию в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по плаванию с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. | Практическая работа, решение ситуационных задач в ходе деловой игры |
| **Эталонный уровень** (отлично) | *Имеет опыт* планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания; планирования учебно-тренировочный занятий по плаванию; составления комплексов упражнений с учетом | Практическая работа, практические контрольные задания |

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| | двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; | (составление комплекса упражнений) |
| **ОПК-2** – Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий. | | |
| **Пороговый уровень** (удовл.) | *Знает* - особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в плавании; методики массового и индивидуального отбора в плавании. | Опрос устный, собеседование (индивидуальное, групповое), тест |
| **Стандартный уровень** (хорошо) | *Умеет* - ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; определять показатели и критерии начального отбора в плавании; интерпретировать результаты тестирования в плавании. | Практическая работа, решение ситуационных задач в ходе деловой игры |
| **Эталонный уровень** (отлично) | *Имеет опыт* - обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; проведения тестирования подготовленности занимающихся плаванием; применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка; организация набора и комплектования групп обучающихся. | Практическая работа, практические контрольные задания. |
| **ПК-1** – Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа. | | |
| **Пороговый уровень** (удовл.) | *Знает* - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по образовательному процессам по физической культуре и спорту; федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию; содержание методического обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; методики физического воспитания, обучения плаванию; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера. | Опрос устный, собеседование (индивидуальное, групповое), тест |

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| **Стандартный уровень** (хорошо) | *Умеет* - определять и планировать содержание физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; планировать мероприятия активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; определять требования к отбору кандидатов в спортивный актив; разрабатывать план занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся. | Практическая работа, решение ситуационных задач в ходе деловой игры |
| **Эталонный уровень** (отлично) | *Имеет опыт* - планирования физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; определение целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; составление плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; отбор занимающихся, обучающихся в спортивный актив; разработка или подбор методики проведения занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся | Практическая работа, практические контрольные задания (составление плана физкультурно-спортивного праздника) |
| **ПК-10** – Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. | | |
| **Пороговый уровень** (удовл.) | *Знает* - виды физкультурно-оздоровительных занятий; роль физической культуры в формировании культуры здоровой личности, основы физкультурно-оздоровительной работы в условиях образовательной и досуговой деятельности; основные направления досуговой | Опрос устный, собеседование (индивидуальное, групповое), тест |

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| | деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий; федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию. | |
| **Стандартный уровень** (хорошо) | *Умеет* - определять и планировать содержание физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие досуговые мероприятия оздоровительного характера; выполнять роль ведущего досуговых мероприятий; организовывать мероприятия по набору и комплектованию групп обучающихся с учетом специфики реализуемых дополнительных образовательных программ, индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся. | Практическая работа, решение ситуационных задач в ходе деловой игры |
| **Эталонный уровень** (отлично) | *Имеет опыт* - проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; организация подготовки досуговых мероприятий; планирование массовых досуговых мероприятий; организация набора и комплектования групп обучающихся. | Практическая работа, практические контрольные задания (подготовка сценария спортивного праздника на воде) |

### 7.2.2. Тестовые задания к дисциплине

**Рекомендации к проведению теста**

Итоговый тестовый контроль по усмотрению структурных подразделений может стать основанием для получения итоговой оценки по дисциплине, если это не противоречит основным документам, регламентирующим контроль знаний студентов по предметам цикла.

В процессе тестового контроля рекомендуется исключить элементы обсуждения и контакты студентов между собой и с другими источниками информации, если только это не входит в форму обучения.

**Тестовые задания для зачета**

**Инструкция:** Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак напротив номер правильного, по вашему мнению, ответа. (В каждом вопросе правильный ответ один).

1. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?

1. плотность

2. теплопроводность
3. текучесть
4. теплоемкость

2. При какой температуре замерзает пресная вода?
1. при 4°С
2. при -5°С
3. при -10°С
4. при 0°С

3. Как изменяется плотность человека при дыхании?
1. при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
2. при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
3. при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
4. при вдохе и выдохе плотность не изменяется

4. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?
1. потому что морская вода теплее речной
2. потому что морская вода менее плотная
3. потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей
4. потому что в морской воде легче дышать

5. Кто допускается к участию в физкультурно-спортивном мероприятии?
1. все желающие
2. взрослые дееспособные граждане
3. прошедшие медосмотр и получившие допуск врача
4. дети школьного и дошкольного возраста

6. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?
1. при движении ноги вниз
2. при движении ноги вверх
3. при движении ноги вверх и вниз
4. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

7. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?

1. при движении ноги вниз
2. при движении ноги вверх
3. при движении ноги вверх и вниз
4. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

9. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?

1. если плотность тела больше плотности воды, оно тонет
2. если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
3. если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает

плотность не влияет на плавучесть

10. Что означает статическое плавание?

1. отсутствие движения
2. двигательные действия руками и ногами
3. напряжение тела во время движений
4. напряжение мышц рук и ног во время гребков

11. Что означает динамическое плавание?

1. плавание с помощью разнообразных двигательных действий
2. неподвижное плавание
3. плавание в команде «Динамо»
4. фигуры в плавании

12. К какой группе видов спорта относится плавание?

1. циклические
2. ациклические
3. смешанные
4. повторно-интервальные

13. Что такое темп?

1. количество движений на дистанции
2. количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
3. количество вдохов-выдохов
4. длительность двигательного цикла

14. Что означает «фаза движения»?

1. то же, что и ритм
2. то же, что и темп, тождественное понятие
3. часть движения, имеющая свои конкретные особенности
4. целое движение

15. Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?

1. температурой воздуха
2. температурой воды
3. температурой воды и воздуха
4. собственными ощущениями тепла и холода

16. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

1. дыхательная и сердечно-сосудистая
2. мышечная и нервная
3. выделительная и мышечная
4. дыхательная и мышечная.

17. В каком возрасте можно заниматься плаванием?

1. в любом, без всяких ограничений
2. в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
3. в дошкольном и младшем школьном возрасте
4. в школьном возрасте

18. Что означает принцип прикладной направленности?

1. прикладывать теоретические знания на практике
2. практическое использование умений и навыков в жизни
3. заниматься спортом
4. теоретические исследования

Ключ ответов

| № вопроса | Правильный ответ | № вопроса | Правильный ответ |
|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 10 | 4 |
| 2 | 4 | 11 | 1 |
| 3 | 2 | 12 | 4 |
| 4 | 3 | 13 | 3 |
| 5 | 3 | 14 | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 | 1 | 15 | 3 |
| 7 | 2 | 16 | 1 |
| 8 | 1 | 17 | 2 |
| 9 | 2 | 18 | 2 |

Критерий оценки ответов на вопросы:

- 90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»
- 70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»
- 50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»
- менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно».

### 7.2.3. Вопросы к зачету

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Виды спорта, в которые входит плавание. Характеристика, дистанции.
2. Оздоровительное значение плавания.
3. Прикладное значение плавания.
4. Спортивное значение плавания.
5. Физические основы плавания.
6. Общие требования к технике плавания.
7. Кроль на груди.
8. Кроль на спине.
9. Брасс.
10. Баттерфляй.
11. Техника прикладного плавания.
12. Преодоление водных преград.
13. Понятие о технике плавания.
14. Техника плавания на боку и брассом на спине.
15. Средства обучения в плавании.
16. Плавание в системе физического воспитания.
17. Роль оздоровительной физической культуры в формировании культуры здоровья личности.
18. Физкультурно-оздоровительная работа в образовательной и досуговой деятельности.
19. Понятие о физкультурно-спортивных мероприятиях и их задачи.
20. Принципы физкультурно-спортивных мероприятий.
21. Подготовка и проведение физкультурно-спортивных мероприятий.
22. Организация спортивных праздников и мероприятий на воде.
23. Планирование водных праздников
24. Оказание первой доврачебной помощи.

### 7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи

***Пример кейса***

Воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, ЗОЖ.

**Вид кейса:** обучающий

**Тип кейса**: обучающий

**Цель, место в программе:** Формирование установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных

занятиях физическими упражнениями. Основы развития физических качеств. Формирование физических качеств и методика их воспитания. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических качеств.

**Формируемые компетентности:**

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Темы дисциплины:**

Тема №1 Организационные основы занятий плаванием

**Ситуация.** В последнее время всё острее звучит проблема сохранения и укрепления здоровья человека. Формирование, сохранение и укрепление индивидуального здоровья стало сегодня приоритетным направлением в системе физического воспитания подрастающего поколения. Решения данной проблемы целесообразно начинать с младшего школьного возраста. На этом этапе развития жизненные установки еще недостаточно прочны, а нервная система отличается особой пластичностью, что способствует формированию потребностей ребенка в здоровом образе жизни (ЗОЖ).

Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью. Как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Особенно катастрофическая ситуация с состоянием здоровья населения сложилась в России, где за последние 10 лет в связи с резким снижением уровня благосостояния людей и сложными социально-экономическими условиями средняя продолжительность жизни снизилось в пределах 3-5%. Тревожное положение складывается со здоровьем детей.

**Жизненная ситуация**

Многие студенты увлекаются компьютерными играми. Они проводили возле компьютера большую часть времени суток и днем и ночью. Чтобы не уснуть, они поддерживали свои силы кофе и энергетическими напитками.

Всё это может привести студентов к инсульту. Родители студентов, проанализировали ситуацию, сделали вывод и приняли решение…

**Вопросы для дискуссии:**

1. Является ли эта ситуация типичной для современной молодежи?
2. Что можно считать основной проблемой?
3. В чем заключается проблема?
4. Как можно было предотвратить трагедию?
5. Как бы вы поступили на месте родителей студентов ?
6. Какие правила нужно соблюдать, чтобы сохранить здоровье студентов?

7. Отчего зависит физическое и психическое состояние студента?
8. Почему студенты могут попасть в такую ситуацию?
9. Какие действия нужно предпринять, чтобы студенты не попали в такую ситуацию?

И.Н. Брехман писал: «Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» социально-экономической зрелости, культура и преуспевания государства. С этих позиций формирование системы сохранения и укрепления здоровья должно стать определяющим направлением деятельности государства».

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают крайне отрицательное влияние. К ним прежде всего следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, учебного процесса; недостатки калорийности питания; неблагоприятные экологические факторы, вредные привычки; отягченная или неблагоприятная посредственность; низкий уровень медицинского обеспечения и другое.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим фактором является следование правилам здорового образа жизни (ЗОЖ).

Ученые определили, что состояние здоровья человека больше всего – а 50%, зависит от образа жизни, а остальные 50% приходятся на экологию (20%), последовательность (20%), медицину (10%). В свою очередь, в ЗОЖ основная роль отводится правильно организованной двигательной активности, которая составляет около 30% из пятидесяти. Однако в определении стратегии и тактики решения задач оздоровительной направленности необходимо со всей отчетливостью понимать, что успешное решение проблем здоровья возможно только в том случае, когда школьник наряду с правильно организованной двигательной активностью будет сохранения здоровья: правильно расслабляться, правильно беречься, правильно думать.

Для правильной и эффективной организации ЗОЖ необходимо систематически следить за своим образом жизни и стремиться соблюдать следующие условия: достаточная двигательная активность, правильное питание, наличие чистого воздуха и воды, постоянное закаливание; соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек; рациональный режим труда и отдыха. Все вместе это и называется соблюдением здорового образа жизни – ЗОЖ.

Довольно частой и распространённой становится ситуация, когда сложившиеся негативные тенденции в состоянии здоровья населения

свидетельствуют о необходимости целенаправленной профилактической работы по воспитанию у молодежи личной ответственности за собственное здоровье, формированию потребностей в соблюдении правил здорового образа жизни и сознательном отказе от вредных привычек. По данным статистики в последние годы происходит резкое ухудшение здоровья детей: увеличение хронических заболеваний, сокращение числа здоровых выпускников по окончании школы. Всё это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу, поскольку через школу проходит всё население, и на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей и всего общества.

Учёные в последнее время говорят о перегрузке детей. Действительно, повысились умственные напряжения и нагрузки на нервно – эмоциональную сферу. Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса многими дисциплинами, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неблагополучная экологическая ситуация являются главными причинами этому. К сожалению, именно с поступлением ребёнка в школу резко сокращается его двигательная активность. Пожалуйста, помогите разобраться в сложившейся ситуации.

Какую работу необходимо провести преподавателю, чтобы его студенты в дальнейшем показывали отличные теоретические знания. «Воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, ЗОЖ.

**1.** Обоснуйте ситуацию, выявив причинно-следственные связи.

**2.** Выстройте иерархию основных компонентов здоровья и двигательного режима.

**3.** Подготовить реферат по теме: «ЗОЖ детей младшего школьного возраста», «Плавание как здоровье сберегающая технология».

**Маршрутный лист к кейсу**

**Инструкция:** Внимательно прочитайте предложенную ситуацию. Для её решения предлагается маршрутный лист с набором заданий, выполнение которых поможет грамотно и обоснованно решить ситуацию по кейсу.

Маршрутный лист предполагает выполнение задания в таком варианте.

Планомерное решение кейса, следуя по маршрутному листу и участвуя во всех видах работ; выполнение практических заданий, написание Реферата: «ЗОЖ детей младшего школьного возраста», «Плавание как здоровье сберегающая технология». Выполнение каждого задания кейса, оценивается зачётными единицами. Максимальное количество зачётных единиц, возможно для получения по кейсу – 40, а минимальный порог – 20 Если вы

набираете менее 20 баллов, то получаете не удовлетворительную оценку по теме.

Перевод зачётных единиц в отметку:

| Количество зачетных единиц | Оценка |
|---|---|
| 40 | 5 |
| 30 | 4 |
| 20 | 3 |
| 10 | 2 |

**Этапы работы над кейсом**

**Определение проблемы, выдвижение гипотезы решения.**

**1этап** – 1часа.

Изучение темы №1 Организационные основы занятий плаванием

**2 этап-**3часа.

1.Конспектирование материала по теме № 1:

Двигательная активность и здоровье. Оздоровительная роль физических упражнений и плавания. Потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и ЗОЖ. Основные факторы здорового образа жизни.

Задание 1.Сущность понятия «здоровье», основные факторы угрозы жизни и здоровью человека.

1……..

2……..

3……..

4……...…

Задание 2.Охарактеризуйте влияние физических упражнений и плавания на организм занимающихся.

2.1.Воздействие физических упражнений и плавания на сердечно-сосудистую систему: ……..……

……

……

……

2.3.Воздействие плавания на опорно-двигательный аппарат:

……

…….....

……

……

……

……

2.4.Воздействие плавания на другие органы организма:

……
……
……
……
……
……
……

## 7.3. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиаматериалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

### Основная литература:


1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496660 (дата обращения: 06.10.2022).
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. С. Казызаева [и др.]; Сиб. Гос. Университет физической культуры и спорта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. – 120 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640995 (дата обращения: 01.09.2022)
3. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/494145 (дата обращения: 06.11.2022).


### Дополнительная литература:


5. Дрокова, В. А. Теория и методика обучения плаванию [Электронный ресурс] : курс лекций / В. А. Дрокова.— Хабаровск : ДВГАФК, 2014 .— 189 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284521 (дата обращения: 01.09.2022)
6. Обучение технике спортивных способов плавания [Электронный ресурс] / В.Д. Бурлыков, В.С. Якимович, С.Н. Прошкин.— Элиста : Калмыцкий государственный университет, 2011 .— 24 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/299383 (дата обращения: 01.09.2022)
7. Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка [Электронный ресурс]: курс лекций / А.Н. Ключникова. – 3-еизд., испр. и доп. – Хабаровск: ДВГАФК, 2013. – 132с. ISBN978-5-8028-0160-4. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284515 (дата обращения: 01.09.2022)
8. Жукова, Е.С. Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде : учеб. пособие / И.В. Абраменко, Г.А. Тарасевич; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Е.С. Жукова .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 156 с. — URL: https://rucont.ru/efd/640951 (дата обращения: 06.11.2022)

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1 Электронные библиотечные системы

1. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: http://elibrary.ru
2. Электронно-библиотечная система «Национальный-цифровой ресурс РУКОНТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search
3. Электронный каталог АИБС «Марк-SQL» НПО «Информ-система» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.lesgaft.spb.ru/MarcWeb2/Default.asp
4. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sportfiction.ru/
5. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://window.edu.ru
6. Электронная библиотека Юрайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационная система «единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: http://window.edu.ru
2. Министерство здравоохранения РФ[Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: https://www.rosminzdrav.ru/ru
3. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru
4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru
5. Министерство просвещения Российской ФедерацииМинистерство науки и высшего образования Российской Федерации[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа:https://edu.gov.ru/
6. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://obrnadzor.gov.ru/ru/
7. Федеральный портал «российское образование»[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://www.edu.ru

8. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://fcior.edu.ru
9. Антидопинговое агентство "Русада" [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: http://rusada.ru
10. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.wada-ama.org
11. Медицинская информационная сеть[Электронный ресурс].-Режим доступа: https://www.medicinform.net
12. Новости спорта глухих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.deafsport.ru
13. Новости спортивного плавания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.swimnews.com
14. Спортивная Россия открытая платформа [Электронный ресурс]: [ресурсная площадка]. – Режим доступа: http://www.infosport.ru
15. Видео по плаванию [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://swim-video.ru
16. Сайт о плавании [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://plavaem.info

**Научно-поисковые системы**

1. Google Академия [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс]. –Режим доступа: https://scholar.google.ru/

**Энциклопедии, справочники, словари**

1. ANATOMIYONLINE.RU - Анатомический словарь online, остеология [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://anatomyonline.ru
2. Анатомия. Виртуальный атлас. Строение человека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.e-anatomy.ru
3. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rubricon.com
4. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://docs.cntd.ru/

**Библиотеки**

1. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.rsl.ru
2. Library.ru - информационно-справочный портал [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.library.ru
3. Сигла - служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sigla.ru

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
5. Библиотека естественных наук РАН [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.benran.ru
6. Библиотека Российской академии наук [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rasl.ru
7. Библиотека советской физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sportlib.su
8. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.gnpbu.ru
9. Государственная публичная историческая библиотека России [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.shpl.ru
10. Президентская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.prlib.ru
11. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://nlr.ru
12. Медицинская библиотека BooksMed [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com
13. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru
14. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru

**Федерации, ассоциации и союзы**

1. Всероссийская федерация плавания [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.russwimming.ru
2. Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.fpoda.ru
3. Всероссийская федерация полиатлона [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.polyathlon.ru
4. Европейская лига плавания ЛЕН [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www2.len.eu/
5. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.olympic.org
6. Международная федерация плавания ФИНА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.fina.org/
7. Общероссийская спортивная федерация спорта глухих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://osfsg.ru
8. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://olympic.ru
9. Паралимпийский комитет России [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://paralymp.ru

10. Федерация гребного спорта России [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://rowingrussia.ru
11. Федерация современного пятиборья [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.pentathlon-russia.ru
12. Федерация спорта слепых [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.fss.org.ru

**Периодические издания**

1. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.afkonline.ru
2. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php
3. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.mediasphera.ru
4. Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://sportmed.ru
5. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru
6. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://lfksport.ru
7. Мир спорта [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.sportedu.by/zhurnal-mir-sporta-o-studentah-bgufk
8. Советский спорт Издательство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sovsportizdat.ru
9. Советский спорт 95 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.sovsport.ru
10. Спорт в школе [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://spo.1sep.ru/index.php
11. Спорт день за днем [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.sportsdaily.ru
12. Спорт экспресс [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.sport-express.ru
13. Спортивная панорама - старейшее специализированное издание в Белоруссии [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://sportpanorama.by
14. Спортивное право [Электронный ресурс]: [научно – практический журнал].- Режим доступа: https://sciencesport.ru/ru/taxonomy/term/21
15. Спортивный психолог [Электронный ресурс]: [научно – практический журнал].- Режим доступа: http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale
16. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru

17. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ru
18. Физкультура и спорт (журнал) [Электронный ресурс]:[официальный сайт].- Режим доступа: http://www.fismag.ru
19. Журналы ВАК [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://arhvak.minobrnauki.gov.ru/87

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При изучении материалов РПУД особое внимание следует обратить на объем дисциплины и виды учебной работы п.4 содержание учебного материала в п.5.

Подробного изучения требует п. 7 – оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

*Основные требования к письменной реферативной работе (конспект, доклад, реферат, сообщение)*

Письменная реферативная работа выполняется студентами самостоятельно, во время, отведенное для самостоятельной работы по дисциплине предусмотренное рабочей программой. Студент выбирает тему работы из предложенного списка, причем темы в одной учебной группе не должны дублироваться. Допускается возможность подготовки работы по теме, не включенной в тематику, но особо заинтересовавшей студента. В этом случае студент согласовывает предполагаемую тему с преподавателем.

После выбора темы автору работы необходимо составить ее развернутый план, предусматривающий выделение узловых проблем. Далее необходимо перейти к отбору и изучению научной литературы, данных статистики и осмыслению фактов общественной жизни. Подобранную литературу необходимо читать с карандашом в руках, обдумывать прочитанное, а затем выделять наиболее сложные, и значимые места. Целесообразно делать выписки, содержащие новейшие данные статистики, наиболее свежие и интересные факты.

После изучения литературы и осмысления узловых проблем темы необходимо приступить к изложению материала письменной работы.

Структура письменной реферативной работы:

- титульный лист;
- план или содержание работы;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованной литературы.

Оптимальный объем работы:

- доклад – 3-4 стр. (письменный план работы не указывается, но предполагается);
- реферат – 20-25 стр.

Работа должна быть написана научным языком. Текст может быть набран на компьютере на одной стороне листа. Шрифт Times New Roman. Цвет шрифта должен быть чёрным, высота букв, цифр и других знаков – не менее 1,8 мм (кегль не менее 12), полуторный интервал. Размеры полей: верхнее и нижнее поля – 1,5-2 см., левое поле –3 см., правое 1,5-2 см. Нумерация страниц производится последовательно, начиная со 2-го листа, т.е. после титульного листа. Каждый новый раздел должен начинаться с новой страницы. Цитаты должны быть взяты в кавычки. В ссылке на цитируемый источник необходимо указать: фамилию, инициалы автора, название цитируемой работы, место и год издания, страницу. Письменная работа должна быть сброшюрована. Желательно приложить к тексту электронный вариант работы.

Заголовки разделов и подразделов следует печатать на отдельной строке с прописной буквы и следует располагать в середине строки без точки в конце, не подчеркивая. Выравнивание по центру или по левому краю. Отбивка: перед заголовком – 12 пунктов, после – 6 пунктов.

Титульный лист: в верхней части титульного листа пишется, в какой организации выполняется работа, далее буквами увеличенного кегля указывается тип («Реферат») и тема работы, ниже в правой половине листа – информация, кто выполнил и, кто проверяет работу. В центре нижней части титульного листа пишется город и год выполнения.

Титульный лист и листы, на которых располагают заголовки структурных частей студенческих работ «РЕФЕРАТ», «СОДЕРЖАНИЕ», «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ», «ПРИЛОЖЕНИЯ» не нумеруют, но включают в общую нумерацию работы.

Библиографические ссылки в тексте реферата оформляются в виде номера источника в квадратных скобках.

Оформление библиографического списка: в рефератах использованные источники следует располагать в порядке появления ссылок в тексте работы или алфавитном порядке фамилий первых авторов (заглавий).

Сведений об источниках, включаемых в список, необходимо давать в соответствии с требованиями ГОСТ 7.0.100-2018 с обязательным приведением названий работ.

*Требования к составлению презентации*

Презентация − это форма представления информации с помощью разнообразных технических средств: набор слайдов и спецэффектов (слайд-

шоу), текстовое содержимое презентации, заметки докладчика, а также раздаточный материал для аудитории, хранящиеся в одном файле.Назначение презентации – представить аудитории себя, свои идеи, проблемы, творческий продукт. После знакомства с презентацией аудитория должна получить представление о Вас, вашем продукте, о возможности использования его в своей практике.

Наиболее простым и распространенным вариантом презентации является презентация в формате PowerPoint.

*Общие требования к презентации:*

Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.

Первый слайд – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены:

1. В верхнем крае листа необходимо указать департамент образования, название учебного заведения.
2. Посередине листа должно располагаться название презентации.
3. Несколько ниже названия – ФИО обучающегося, курс, группа.
4. В нижней части листа указать город.
5. В самом низу листа необходимо указать дату написания реферата (доклада).

Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) урока-презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание.

Последними слайдами урока-презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Практические рекомендации по созданию презентаций

Основными задачами при составлении презентации являются:лаконичность, ясность, уместность, сдержанность, наглядность(подчеркивание ключевых моментов), запоминаемость (разумноеиспользование ярких эффектов).

Рекомендации по оформлению презентации:

− слайды желательно не перегружать текстом, лучше разместить короткие тезисы.

− наиболее важный материал лучше выделить.

− не следует излишне увлекаться мультимедийными эффектами анимации.

− режим просмотра презентации лучше установить «по щелчку мыши».

− необходимо соблюдать единый стиль оформления презентации.

− пронумеровать слайды.

− слайды презентации должны содержать только ключевые моменты по выбранной теме.

Общее количество слайдов не должно превышать 10-12.

Первый слайд (титульный) на фоне которого обучающийся предоставляет тему работы, фамилию, имя автора и преподавателя.

Второй слайд содержит цели и задачи работы.

Третий слайд содержит структуру работы.

На следующих слайдах предоставляется содержание и теоретическая значимость работы, применение данных на практике.

На последнем слайде − главные выводы, итоги.

При оценке презентации учитывается:

− соблюдение рекомендаций по оформлению презентации.

− полнота раскрываемой темы.

− соответствие материала выбранной теме.

Создание презентации состоит из трех этапов:

I. Планирование презентации – это многошаговая процедура, включающая определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала. Планирование презентации включает в себя:

1. Определение целей.
2. Сбор информации об аудитории.
3. Определение основной идеи презентации.
4. Подбор дополнительной информации.
5. Планирование выступления.
6. Создание структуры презентации.
7. Проверка логики подачи материала.
8. Подготовка заключения.

II. Разработка презентации – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

III. Репетиция презентации – это проверка и отладка созданной презентации. Требования к оформлению презентаций.

*Порядок усвоения теоретических разделов дисциплины*

1. Ознакомиться с требованиями рабочей программы дисциплины и методическими указаниями по конкретному разделу.

2. Изучить учебный материал определенного раздела по рекомендуемой литературе и составить конспект.

3. Дать ответы на вопросы для самостоятельной подготовки (в письменной или устной форме).

*Рекомендации по работе с литературой*

В разделе 8 настоящего учебно-методического комплекса представлена литература, необходимая для освоения дисциплины, в разделе 9 дан перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины. Не целесообразно использовать только Интернет ресурсы для подготовки вопросов, зачастую отдельные сведения требуют уточнения.

При работе с литературой и подготовке к занятию студентам рекомендуется составлять для себя краткий план ответа или конспект по изучаемому вопросу и выписывать наиболее трудные для запоминания термины и понятия.

*Разъяснения по поводу работы с тестовой системой*

Одной из форм текущего контроля знаний является тестирование. Тестовая система содержит основные определения, вопросы и теоретические положения из изучаемых тем соответствующих разделов. Вопросы тестирования предполагают оценку знаний и умений студентов в рамках преподаваемой дисциплины. Вопросы охватывают весь материал курса и используются в том числе и для студентов, по каким-либо причинам, не

получившим оценку за семинарское занятие или как способ оценки всех знаний полученных по итогам изучения курса (как правило, используется во время коллоквиумов).

Для успешной сдачи тестов студентам предлагается внимательно изучить методические рекомендации по конкретным темам дисциплины. Особое внимание следует обратить на знание основных понятий, правил, требований, законов и т.п.

При работе с тестами необходимо внимательно прочитать вопрос, вдуматься и проанализировать возможные варианты своих ответов, затем прочитать предлагаемые ответы и выбрать среди них правильный.

*Рекомендации по подготовке к зачету*

Условия допуска к зачету преподаватель обязан сообщить о них студентам на первом занятии.

Для успешной подготовки к зачету студенту необходимо иметь перечень зачетных вопросов, конспекты занятий.

При подготовке к зачету, целесообразно воспользоваться вопросами к зачету и ответить на них в письменной или устной форме.

При поиске ответов на вопросы целесообразно воспользоваться рекомендуемыми источниками специальной литературы. Возникшие затруднения при ответе на вопросы можно уточнить на консультации у преподавателя.

Теоретической основой данного курса является учебный материал дисциплины: «Анатомия», «Биомеханика», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Физиология человека», «Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности», «Спортивно-оздоровительный мониторинг», «Биологические основы физической культуры», «Физические основы двигательной деятельности».

## 11. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины должно включать:

- учебные аудитории для проведения лекционных занятий
- плавательный бассейн 50 м с соответствующим инвентарем;
- учебный плавательный бассейн с соответствующим инвентарем;
- тренажерный зал ОФП для проведения практических занятий.
- тренировочный зал СФП для проведения практических занятий.
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт;
- оборудование и спортивный инвентарь*;
- спортивная экипировка;
- компьютер стационарный;
- учебные видеоматериалы.
- учебные пособия в печатном виде и на электронных носителях.
- учебно-методическая литература для самостоятельной подготовки.
- мультимедийный комплекс с лицензионным программным оборудованием.

***Оборудование и спортивный инвентарь**

- весы медицинские
- доска для плавания
- доска информационная
- колокольчик судейский
- лопатки для плавания
- мяч ватерпольный
- поплавки-вставки для ног
- пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды
- свисток
- секундомер
- скамейка гимнастическая
- термометр для воды

## 12 Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

СОГЛАСОВАНО
Ответственный за ОПОП
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
профилю «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ И.А. Антипенкова

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«27» мая 2026г.
протокол № 10
Заведующий кафедрой
_____ Е.П. Писаренкова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректор по учебной
работе и молодежной политике
_____ А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА)

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

*Направленность (профиль): «Физкультурно-оздоровительные технологии»*

| | |
|---|---|
| Уровень образования: | бакалавриат |
| Форма обучения: | заочная |
| Курсы: | 2 |
| Семестры: | 3-4 |
| Итоговая форма контроля: | дифференцированный зачет (4 семестр) |

Программу разработал:
к.п.н., доцент Писаренкова Е.П.

Смоленск, 2026

Содержание

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО.. ..... 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 9
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 10
5. Содержание дисциплины ..... 10
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 10
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 12
5.2.1. Содержание лекционных занятий ..... 12
5.2.2. Содержание практических занятий ..... 14
6. Самостоятельная работа студентов ..... 18
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 20
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 20
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 27
7. 2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 27
7. 2. 2. Тестовые задания по дисциплине ..... 27
7. 2.3. Вопросы к зачету ..... 35
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 37
Рекомендуемая литература (основная) ..... 37
Рекомендуемая литература (дополнительная) ..... 38
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet,необходимые для освоения дисциплины ..... 38
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 39
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 40
12. Лицензионное программное обеспечение ..... 43

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере образования, в области физической культуры и спорта; в сфере научных исследований в области физической культуры и спорта);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- педагогический;
- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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-3 – способен проводить занятия и физкультурно - оздоровительные мероприятия с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно–спортивной деятельности и когнитивному обучению, и физической подготовке.

ОПК-7 –способен обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

ПК-1 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

ПК-10 – Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированности определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать**:<br>- значение физической культуры как фактора развития человека, основной составляющей здорового образа жизни;<br>- влияние легкоатлетических упражнений на основные показатели физического развития, функциональной подготовленности;<br>- основы организации здорового образа жизни;<br>- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;<br>- правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике;<br>- технику видов лёгкой атлетики;<br>- методики обучения технике видов лёгкой атлетики;<br>- методики развития физических качеств средствами лёгкой атлетики;<br>- основы планирования и проведения занятий по лёгкой атлетике;<br>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;<br>- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.<br>**Уметь**:<br>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;<br>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по лёгкой атлетике оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;<br>- проводить занятия по общей физической подготовке средствами лёгкой атлетики;<br>- определять и учитывать величину нагрузки | ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (ИМД)<br>B/01.4<br>B/02.4 | УК-7 |

| | | |
|---|---|---|
| на занятиях по бегу, прыжкам и метаниям;<br>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении видов лёгкой атлетики;<br>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.<br>**Иметь опыт:**<br>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, лёгкой атлетики и основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств лёгкой атлетики для оптимизации двигательного режима;<br>- планирования и проведения занятий по обучению технике видов лёгкой атлетики;<br>- планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по лёгкой атлетике по обучению технике видов лёгкой атлетики и развитию физических качеств;<br>- владения техникой видов лёгкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;<br>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. | | |
| **Знать:**<br>положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий лёгкой атлетикой с различным контингентом обучающихся и занимающихся;<br>- специфику планирования занятий лёгкой атлетикой,<br>-параметры применяемых нагрузок, методические и технологические подходы, структуру построения занятий, характеристику современных программ по лёгкой атлетике в общеобразовательной школе, их структуру и содержание.<br>**Уметь:**<br>планировать тренировочный процесс в лёгкой атлетике ориентируясь на общие положения теории физической культуры;<br>-самостоятельно определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и методов, устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени;<br>-разрабатывать документы планирования по лёгкой атлетике на основе примерных основных общеобразовательных программ (конспекты занятий) с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей; | ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (ИМД) D/04.5 | ОПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе.<br>**Иметь опыт:**<br>применения теоретических знаний, методических рекомендаций при разработке документов планирования тренировочного и образовательного процессов в лёгкой атлетике, активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени. | | |
| **Знать:**<br>- историю и современное состояние легкой атлетики, их место и значение в физической культуре;<br>- значение и виды, легкой атлетики, как базовых видов спорта;<br>- воспитательные возможности занятий легкой атлетикой,<br>- терминологию легкой атлетики,<br>- средства лёгкой атлетики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;<br>- основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));<br>- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;<br>- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;<br>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;<br>- правила и организацию соревнований в легкой атлетике;<br>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;<br>**Уметь:**<br>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;<br>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике, в зависимости от поставленных задач; | ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (ИМД)<br>B/01.4<br>B/02.4 | ОПК-3 |

| | | |
|---|---|---|
| - использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики,<br>- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики, с учетом их влияния на организм занимающихся;<br>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике,<br>- использовать средства, легкой атлетики, для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств;<br>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики,<br>- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых легкоатлетических упражнений;<br>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении видов легкой атлетики;<br>- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике, и определять ошибки в технике;<br>**Иметь опыт**:<br>- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов;<br>- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;<br>- участия в судействе соревнования по легкой атлетике,<br>- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств лёгкой атлетики с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;<br>- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций лёгкой атлетики);<br>- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне | | |

| | | |
|---|---|---|
| учебного времени образователь ой организации. | | |
| **Знать:**<br>о необходимости соблюдения техники безопасности обучающихся, занимающихся при проведении занятий лёгкой атлетикой;<br>- обеспечения соблюдения санитарно-гигиенических норм, профилактике травматизма, оказании при необходимости первой доврачебной помощи.<br>**Уметь:**<br>Соблюдать технику безопасности при проведении занятий по бегу, прыжкам и метаниям, соревнований по лёгкой атлетики, санитарно-гигиенические нормы на занятиях и соревнованиях, профилактику травматизма, оказывать при необходимости первую доврачебную помощь<br>**Иметь опыт:**<br>соблюдения техники безопасности на занятиях и соревнованиях по лёгкие атлетики;<br>-профилактики травматизма;<br>- оказания при необходимости первой доврачебной помощи;<br>соблюдения санитарно-гигиенических норм обучающихся, занимающихся при проведении занятий по лёгкой атлетике. | ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (ИМД)<br>B/01.4<br>B/02.4 | ОПК-7 |
| **Знать:**<br>-цели и задачи программы мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся лёгкой атлетикой в режиме учебного и внеучебного времени образовательной организации;<br>-изучает типовые программы кружков и секций по лёгкой атлетике;<br>-определяет задачи и содержание занятий по лёгкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;<br>-как разрабатывать планы проведения занятий по лёгкой атлетике.<br>**Уметь:**<br>-составлять программы мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного времени образовательной организации;<br>-проводить занятия по лёгкой атлетике согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам.<br>**Иметь опыт:**<br>-составления программы мероприятий | ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (ИМД)<br>B/01.4<br>B/02.4 | ПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного времени и внеучебного времени образовательной организации;<br>-консультирования руководителей кружков, спортивной секции лёгкой атлетики;<br>-вовлечения обучающихся, занимающихся в спортивные кружки и секции лёгкой атлетики;<br>-проведение работы по овладению обучающимися, занимающимися техникой видов лёгкой атлетики, развития физических качеств;<br>- проведения контроля состояния здоровья занимающихся лёгкой атлетикой совместно с медицинским работником, регулирования нагрузки. | | |
| **Знать:**<br>- как организовывать досуговую деятельность учащихся в процессе реализации дополнительной образовательной программы;<br>о необходимости планирования и подготовки досуговых мероприятий;<br>о планировании взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся; о планировании, организации и проведении мероприятий для привлечения и сохранения контингента учащихся разного возраста.<br>**Уметь:** организовывать подготовку досуговых мероприятий;<br>- разрабатывать сценарии досуговых мероприятий в том числе конкурсов, олимпиад, соревнований по лёгкой атлетике;<br>-осуществлять документационное обеспечение проведения досуговых мероприятий (положение о проведения соревнования по лёгкой атлетике); организовывать совместную деятельность детей и взрослых при проведении занятий по лёгкой атлетике и досуговых мероприятий.<br>**Иметь опыт:** планирования, организации и проведения соревнования по лёгкой атлетике; анализа организации досуговой деятельности и отдельных мероприятий. | ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования» (ПДО)<br>A/02.6<br>A/03.6<br>C/01.6<br>C/02.6<br>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (ИМД)<br>D/04.5 | ПК-10 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта (лёгкая атлетика)» относится к обязательной части 1 Блока дисциплин основной образовательной программы (Б1.О.28.04). В соответствии с

учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля: дифференцированный зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: анатомия человека, физиология, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека,

Дисциплина Теория и методика базовых видов спорта (лёгкая атлетика) является предшествующей для прохождения учебной и производственной практик, а также для освоения следующих дисциплин: «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Педагогика физической культуры», «Психология физической культуры».

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (лёгкая атлетика)» имеет трудоемкость, равную 4 зачетным единицам (144 часа).

### Распределение часов по видам учебной работы

| Виды занятий | | Итого | Распределение часов по курсам и семестрам | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 2 курс | |
| | | | 3 с | 4 с |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | 26 | 14 | 12 |
| Лекции | | 10 | 8 | 2 |
| Практические занятия | | 16 | 6 | 10 |
| Дифференцированный. зачет | | 4 | | 4 |
| Самостоятельная работа | | 114 | 58 | 56 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 144 | 72 | 72 |
| | **ЗЕ** | 4 | 2 | 2 |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы и темы | Всего часов | Лекции | Практ. занятия | Самост работ |
|---|---|---|---|---|
| | 2 | 3 | 5 | 6 |
| I. Общие вопросы теории легкой атлетики: | | | | |
| 1.Легкая атлетика как предмет профессионально-педагогической деятельности. | 8 | 2*(3с) | | 6 |
| 2. Основы техники легкоатлетических упражнений | 8 | 2*(3с) | | 6 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. | 8 | 2 *(3с) | | 6 |
| 4. Организация и проведение занятий оздоровительной ходьбой и бегом с лицами разного пола и возраста. | 8 | 2*(4с) | | 6 |
| 5.Организация и содержание урока по легкой атлетике в школе. | 8 | 2*(3с) | | 6 |
| II. Анализ техники, методика обучения видов легкой атлетики | | | | |
| 1.Анализ техники, методика обучения:<br>-с/ходьбе, бегу на выносливость;<br>-прыжкам в высоту;<br>-метанию гранаты;<br>-бегу на короткие дистанции,<br>-эстафетному бегу;<br>-прыжкам в длину;<br>-толканию ядра | <br>4<br>4<br>4<br>4<br>4<br>4<br>4 | | | <br>4<br>4<br>4<br>4<br>4<br>4<br>4 |
| 2.Технология составления конспекта урока по легкой атлетике. | 4 | | | 4 |
| III. Профессионально-педагогическая подготовка | | | | |
| 1.Техника легкоатлетических упражнений и методика их преподавания:<br>-спортивная ходьба;<br>-бег на выносливость;<br>-прыжок в высоту (перешагивание)<br>-метание гранаты;<br>-бег на короткие дистанции;<br>-эстафетный бег;<br>-прыжки в длину; | <br>3<br>3<br>4<br>4<br>4<br>7<br>4 | | <br>1(3с)<br>1(3с)<br>2(3с)<br>2(3с)<br>2(4с)<br>3(4с)<br>2(4с) | <br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>4<br>2 |
| 2.Ознакомление с техникой:<br>- барьерного бега;<br>- толкание ядра<br>- тройной прыжок; | <br>3<br>3<br>3 | | <br>1(4с)<br>1(4с)<br>1(4с) | <br>2<br>2<br>2 |
| IV. Педагогическое мастерство | | | | |
| -проведение строевых упражнений, построений, спец. и ОРУ;<br>-обучение отдельным элементам техники легкоатлетических видов;<br>-проведение урока по легкой атлетике;<br>-проведение соревнований по отдельным видам легкой атлетики (выполнение обязанностей судьи на виде) | | | | |
| 3. Домашние задания: | 30 | | | 30 |
| Аттестация (дифференцированный зачет) | 4 | | | |
| Всего часов: | 144 | 10 | 16 | 114 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

Лекционные занятия по данному курсу проводятся в форме интерактивных лекций (лекция-визуализация), в которой передача преподавателем информации студентам сопровождается показом различных рисунков, структурно-логических схем, опорных конспектов, диаграмм, презентаций и т. п.

**Общие вопросы теории легкой атлетики**

ЛЕКЦИИ

*Тема. Легкая атлетика как предмет профессионально-педагогической деятельности*.*

Определение легкой атлетики, содержание, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Основные исторические аспекты развития легкой атлетики и отдельно видов. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение занятий ходьбой, бегом, прыжками, метаниями. Легкая атлетика - как средство повышения физической подготовленности, ее связь с другими видами спорта. Содержание и задачи курса.

Литература: 1,2, 5. лекция, https://lib.rucont.ru/search

*Изучение темы направлено на приобретение знаний*: истории развития лёгкой атлетики, значении видов в физическом воспитании.

Умений: использовать средства легкой атлетики для повышения физической подготовленности.

Опыта: применения средств и методов легкой атлетики в профессиональной деятельности.

Формирование компетенций: УК-7; ОПК-1,3,7; ПК-1,10

*Тема. Основы техники легкоатлетических упражнений*.*

Основные понятия: спортивная техника, циклы движения, фазы, моменты. Качественные показатели техники: экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат. Основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний (цикл движений, динамические характеристики, особенности видов). Эволюция техники отдельных видов легкой атлетики. Структурный анализ техники легкоатлетических упражнений. Характеристика основных частей техники легкоатлетических упражнений (ходьбы, бега, прыжков и метаний) и их задачи. Зависимость спортивного результата от основных биомеханических факторов, влияющих на спортивный результат.

Литература: 1,2,4,5, лекция, https://lib.rucont.ru/search

*Изучение темы направлено на приобретение знаний:* техники легкоатлетических упражнений, основных биомеханических факторов, влияющих на спортивный результат.

Умений: использовать, полученные знания для анализа техники.

Опыта: анализа техники, факторов, влияющих на результат для исправления ошибок в технике.

Формирование компетенций: ОПК-1

*Тема. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике*.*

Виды соревнований. Календарь соревнований. Положение о соревновании. Распределение видов легкой атлетики в программе соревнований по дням и часам. Судейские бригады и их обязанности. Документация и оценка результатов соревнований. Инвентарь и оборудование для проведения соревнований по легкой атлетике.

Литература: 1, 2,5, лекция, https://lib.rucont.ru/search

*Изучение темы направлено на приобретение знаний*: о правилах организации и проведении спортивных соревнований по лёгкой атлетике.

Умений: выполнять обязанности судьи по лёгкой атлетике.

Опыта: организации и проведения соревнований по легкой атлетике.

Формирование компетенций: ОПК-7; ПК-1,10

*Тема. Организация и проведение занятий оздоровительной ходьбой и бегом с лицами различного пола и возраста*.*

Значение занятий бегом и ходьбой для здоровья человека. Организация и построение занятий оздоровительной ходьбой и бегом. Дозировка нагрузки для лиц разного пола и возраста. Контроль за состоянием здоровья, занимающихся.

Литература: 1,2,3,4,5. лекция, https://lib.rucont.ru/search

*Изучение темы направлено на приобретение знаний:* о средствах и методах легкой атлетики используемых при проведении занятий рекреационной и оздоровительной направленности;

Умений: использовать правила техники безопасности и соблюдение её в процессе профессиональной деятельности, санитарно-гигиенических норм проведения занятий по лёгкой атлетике

Опыта: использования средств и методов контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся

Формирование компетенций: УК-7; ОПК-1,3,7; ПК-1,10

*Тема. Организация и содержание урока по легкой атлетике в школа*.*

Легкая атлетика в школьной программе. Значение легкоатлетических упражнений для физического развития школьников. Основные требования к содержанию урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе. Особенности методики обучения школьников технике легкоатлетических упражнений. Последовательность применения упражнений при обучении и закреплении легкоатлетических видов. Оценка техники легкоатлетических упражнений и каталог ошибок при их выполнении школьниками. Преимуществен-

ная направленность воспитания двигательных качеств у школьников на уроках по физической культуре. Учебные нормативы по легкой атлетике.
Литература: 1,2,4,5. лекция, https://lib.rucont.ru/search

*Изучение темы направлено на приобретение знаний*: об организации физического воспитания учащихся общеобразовательной школы.

Умений: подбирать и дозировать средства лёгкой атлетики, составлять организационно-методические указания к проведению урока.

Опыта: проведения занятий с использованием средств и методов лёгкой атлетики;

Формирование компетенций: ОПК-1,7; ПК-1,10.

### 5.2.2. Содержание практических занятий

Практические занятия по данному курсу проводятся в форме интерактивных Учебно-практических занятий, на которых проводится групповое обсуждение техники и методики обучения видов легкой атлетики, анализ конкретных ситуаций. Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины.

### Второй курс (3 семестр)

*Спортивная ходьба.*

Создать представление о технике спортивной ходьбы.

Обучить технике движений ног, ног и таза, рук и плечевого пояса, движениям в целом при спортивной ходьбе.

*Интерактивное обучение:* оценить технику выполнения студентами и исправить ошибки.

Литература:1,2,4,5, https://lib.rucont.ru/search

*Изучение темы направлено на приобретение* знаний: о технике выполнения спортивной ходьбы, средствах и методах обучения спортивной ходьбе.

Умений: демонстрировать технику спортивной ходьбы, средства обучения

Опыта: обучения технике спортивной ходьбы.

Формирование компетенций: УК-7; ОПК-1,3,7; ПК-1,10

*Бег на выносливость.*

Создать представление о технике бега на выносливость. Обучить технике бега по прямой, по повороту, высокого старта и стартового ускорения, финиширования, технике бега в целом.

*Интерактивное обучение*: подобрать и продемонстрировать упражнения для обучения технике элементов бега.

Литература: 1, 2,4, 5, https://lib.rucont.ru/search

Изучение темы направлено на приобретение знаний: о технике бега на выносливость, средствах и методах обучения бегу на выносливость.

Умений: демонстрировать технику бега на выносливость, средства обучения.

Опыта: обучения технике бега на выносливость.

Формирование компетенций: УК-7; ОПК-1,3,7; ПК-1,10

*Прыжки в высоту*.

«Перешагивание»

Создать представление о технике прыжка в высоту способом перешагивание». Обучить технике отталкивания, разбега в сочетании с отталкиванием, перехода через планку и приземления, прыжка в целом.

*Интерактивное обучение:* подобрать и продемонстрировать упражнения для обучения технике элементов прыжка способом «перешагивание»

Литература: 1,2,4,5, https://lib.rucont.ru/search

Изучение темы направлено на приобретение знаний: о технике прыжка способом «перешагивание», средствах и методах обучения.

Умений: демонстрировать технику прыжка способом «перешагивание», средства обучения.

Опыта: обучения технике прыжка способом «перешагивание».

Формирование компетенций: УК-7; ОПК-1,3,7; ПК-1,10.

*Метание гранаты*.

Ознакомить с техникой метания гранаты (мяча). Обучить технике держания и выбрасывания снаряда, финальному усилию (технике метания с места), бросковых шагов, метания гранаты (мяча) с полного разбега, технике метания в целом.

*Интерактивное обучение:* подобрать и продемонстрировать упражнения для обучения технике элементов техники метания гранаты.

Литература: 1,2,4,5, https://lib.rucont.ru/search

*Изучение темы направлено на приобретение* знаний: о технике метания гранаты (мяча), средствах и методах обучения.

Умений: демонстрировать технику метания гранаты (мяча), средства обучения.

Опыта: обучения технике метания гранаты (мяча).

Формирование компетенции: УК-7; ОПК-1,3,7; ПК-1,10.

**Второй курс (4 семестр)**

*Бег на короткие дистанции*.

Ознакомить с особенностями бега на короткие дистанции и создать правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике бега по прямой дистанции, по повороту, низкого старта и стартового разгона, финиширования, бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

*Интерактивное обучение:* подобрать и продемонстрировать упражнения для обучения технике низкого старта.

Литература: 1,2, 4, 5, https://lib.rucont.ru/search

*Изучение темы направлено* на *приобретение* знаний: о технике бега на короткие дистанции, средствах и методах обучения.

Умений: демонстрировать технику бега на короткие дистанции, средства обучения.

Опыта: обучения технике бега на короткие дистанции

Формирование компетенций: УК-7; ОПК-1,3,7; ПК-1,10.

*Эстафетный бег*.

Ознакомить с техникой эстафетного бега. Научить технике передачи эстафетной палочки, старта на этапах эстафетного бега, передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне, эстафетного бега в целом.

*Интерактивное обучение* подобрать и продемонстрировать упражнения для обучения технике приема и передаче эстафетной палочки, исправить ошибки

Литература: 1,2. 4, 5, https://lib.rucont.ru/search

*Изучение темы направлено на приобретение* знаний: о технике эстафетного бега, средствах и методах обучения.

Умений: демонстрировать технику эстафетного бега, средства и методы обучения.

Опыта: обучения технике эстафетного бега.

Формирование компетенций: УК-7; ОПК-1,3,7; ПК-1,10.

*Прыжки в длину*.

Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания, разбега в сочетании с отталкиванием, технике приземления, движениям в полете, прыжков в длину в целом.

*Интерактивное обучение* оценить технику выполнения студентами и исправить ошибки.

Литература: 1,2, 4, 5, https://lib.rucont.ru/search

*Изучение темы направлено на приобретение* знаний: о технике прыжка в длину, средствах и методах обучения.

Умений: демонстрировать технику прыжка в длину, средства и методы обучения.

Опыта: обучения технике прыжка в длину.

Формирование компетенций: УК-7; ОПК-1,3,7; ПК-1,10.

*Толкание ядра*.

Ознакомить технике. Обучить технике держания и выталкивания ядра, толканию ядра с места (финальному усилию), скачкообразного разбег, а, толкания ядра со скачка.

Литература: 1,2, 4, 5, https://lib.rucont.ru/search

*Изучение темы направлено на приобретение* знаний: о технике толкания ядра, средствах и методах обучения.

Умений: демонстрировать технику толкание ядра, средства и методы обучения

Опыта: обучения технике толкание ядра.

Формирование компетенций: УК-7; ОПК-1,3,7; ПК-1,10.

*Тройной прыжок*.

Ознакомить с техникой тройного прыжка с разбега. Обучить технике «шага», сочетанию «шага» и «скачка», «шага» и «прыжка»,прыжка в целом. Литература 1,2,4,5, https://lib.rucont.ru/search

Изучение темы направлено на приобретение знаний: о технике тройного прыжка с разбега, средствах и методах обучения.

Умений: демонстрировать технику тройного прыжка с разбега, средства и методы обучения.

Опыта: обучения технике тройного прыжка с разбега

Формирование компетенций: УК-7; ОПК-1,3,7; ПК-1,10

*Барьерный бег*.

Ознакомить с техникой барьерного бега в целом и его отдельным элементам (техника преодоления барьеров, ритму и технике бега между барьерами, низкого старта и стартового разгона с преодолением барьеров). Литература:1,2,4,5, https://lib.rucont.ru/search

Изучение темы направлено на приобретение знаний: о технике барьерного бега средствах и методах обучения.

Умений: демонстрировать технику барьерного бега, средства и методы обучения.

Опыта: обучения технике барьерного бега.

Формирование компетенций: УК-7; ОПК-1,3,7; ПК-1,10.

**Педагогическое мастерство**

*(учебная практика-проводится в часы практических занятий*).

В процессе практических занятий студент по мере усвоения материала студенты учатся проводить:

- комплексы упражнений на месте, в движении, с предметами, объяснение и показ, подсчет, исправление ошибок;
- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с предметами и без;
- беговые и подводящие упражнения для обучения конкретного вида легкой атлетики;
– подготовительную часть урока по легкой атлетике;
- отдельные элементы, связки техники изучаемых видов легкой атлетики;

## 6. Самостоятельная работа студентов

В самостоятельной работе студентов используется метод — проектов- это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным способом; это совокупность приёмов, действий учащихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи- решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде конечного продукта.

Проводится в форме выполнения домашних заданий в виде: утренней гимнастики; выполнение упражнений с целью развития двигательных способностей для успешной сдачи практических нормативов по легкой атлетике, совершенствования техники программных видов. Рекомендуется дополнительное изучение программного материала по учебникам, пособиям, лекциям и другой литературе.

**Перечень и содержание заданий для самостоятельной работы**

| Содержание занятий | Объем в часах | Форма контроля | Литература |
|---|---|---|---|
| 1.Общие вопросы теории легкой атлетики: основы техники упражнений, правила соревнований, современное состояние в мире и России | 30 | Устный опрос, презентация | 1,2,3,4, https://lib.rucont.ru/search |
| 2. Написать конспект подготовительной части урока по легкой атлетике. | 2 | Письменная работа | 1,2,5, https://lib.rucont.ru/search |
| 3. Написать положение о соревновании по легкой атлетике (низового уровня). | 6 | Письменная работа | 2,5, https://lib.rucont.ru/search |
| 4. Анализ техники и методика обучения пройденных видов легкой атлетики. | 32 | Устный опрос, | 1,2,3,4, https://lib.rucont.ru/search |
| 5. Анализ техники и методика обучения одного из пройденных видов легкой атлетики. | 10 | Реферат | 1,2,3,4, https://lib.rucont.ru/search |
| 6. Написать конспект урока по легкой атлетике. | 6 | Конспект | 1,2, https://lib.rucont.ru/search |
| 7. Совершенствование техники программных видов по легкой атлетике. | 28 | Сдача контрольных нормативов | 1,2,3,4, https://lib.rucont.ru/search |
| Всего часов: | 114 | | |

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

*Тема. Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбе и бегу на выносливость.*

Краткая историческая справка. Биомеханический анализ техники спортивной ходьбы и бега на выносливость. Основные кинематические и гониометрические параметры техники. Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега. Задачи, средства и методические указания. Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления.

Литература: 1,2.3,4,5, https://lib.rucont.ru/search

*Тема. Анализ техники и методика обучения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери- флоп».*

Краткая историческая справка. Биомеханический анализ частей прыжка. Характеристика различных способов прыжка в высоту с разбега. Основные кинематические характеристики, динамические и гониометрические параметры техники. Последовательность обучения технике прыжка в высоту. Задачи, средства и методические указания. Типичные ошибки; их причины и средства исправления.

Литература: 1,2 3, 4, 5, https://lib.rucont.ru/search

*Тема. Анализ техники и методика обучения метанию гранаты.*

Краткая историческая справка. Требования к снарядам. Держание снаряда, разбег, бросковые шаги, подготовка к финальному движению. Финальное движение, выпуск снаряда, остановка после броска (удержание равновесия). Вариативность динамических и кинематических параметров. Последовательность обучения технике метания гранаты. Задачи, средства и методические указания. Ошибки, причины возникновения и средства для их исправления.

Литература: 1,2 3,4,5, https://lib.rucont.ru/search

*Тема. Анализ техники и методика обучения спринтерскому и эстафетному бегу.*

Краткая историческая справка. Биомеханическая характеристика частей бега: старта, стартового разгона, бега по дистанции (прямого и по виражу), финиширования. Виды эстафет. Способы приема и передачи эстафетной палочки. Поза, стартующего и принимающего эстафету. Установление контрольной отметки допуска (форы). Методическая последовательность обучения спринту и эстафетному бегу. Задачи, средства, используемые для обучения, и методические указания. Ошибки, возникающие при обучении, причины, средства и методы их исправления.

Литература: 1,2 3, 4, 5, https://lib.rucont.ru/search

*Тема. Анализ техники и методика обучения технике прыжка в длину с разбега.*

Краткая историческая справка. Части прыжков в длину с разбега. Длина, ритм и скорость разбега. Длина и темп последних шагов разбега. Углы отталкивания и вылета. Движения прыгуна в полете в различных способах прыжков. Приземление и его оптимальное выполнение. Методическая последовательность обучения технике прыжка в длину с разбега (задачи, средства, методические указания). Причины возникновения ошибок, средства и методы их исправления.
Литература: 1, 2,3, 4, https://lib.rucont.ru/search

*Тема 6. Анализ техники и методика обучения технике толкания ядра.*

Краткая историческая справка. Техника толкания ядра. Держание ядра. Исходное положение и предварительные движения. Старт, скачек. Движение ногами. Положение перед финальным усилием. Финальное усилие и выталкивание ядра. Угол выталкивания и траектория полета ядра. Сохранение равновесия после выпуска снаряда. Кинематическая, динамическая и ритмическая структура. Методическая последовательность обучения технике. Причины возникновения ошибок, средства и методы их исправления.
Литература: 1,2, 3, 4, 5, https://lib.rucont.ru/search

*Тема 7. Урок по легкой атлетике в школе.*

Урок как основная форма занятий по легкой атлетике, структура урока. Задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной частей урока. Подбор упражнений. Дозировка упражнений. Запись и графическое изображение отдельных упражнений. Конспект урока и методика его составления. Организационно-методические указания к проведению урока.
Литература: 1,2, 3, 4, 5, https://lib.rucont.ru/search

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения | ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (ИМД) B/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке B/02.4 Выполнение с | **Знает (пороговый уровень):** - значение легкой атлетики основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние легкоатлетических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; |

| | | |
|---|---|---|
| полноценной социальной и профессиональной деятельности. | занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях | - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;<br>- правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике<br>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами лёгкой атлетики;<br>- основы планирования и проведения занятий по лёгкой атлетике;<br>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;<br>- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;<br>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по лёгкой атлетике<br>оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;<br>- проводить занятия по лёгкой атлетике;<br>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях лёгкой атлетикой;<br>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении видов лёгкой атлетики;<br>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении лёгкой атлетики, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств лёгкой атлетики<br>для оптимизации двигательного режима;<br>- планирования и проведения занятий по обучению технике видов лёгкой атлетики;<br>- планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по лёгкой атлетике<br>по развитию физических качеств и воспитанию личности;<br>- владения техникой основных видов лёгкой атлетики<br>на уровне выполнения контрольных нормативов;<br>- самоконтроля и анализа своего физического |

| | | |
|---|---|---|
| | | состояния, физической подготовленности. |
| 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 | ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (ИМД)<br>D/04.5 Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок | **Знает (пороговый уровень):**<br>положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий лёгкой атлетикой с различным контингентом обучающихся и занимающихся;<br>- специфику планирования занятий лёгкой атлетикой,<br>-параметры применяемых нагрузок, методические и технологические подходы, структуру построения занятий, характеристику современных программ по лёгкой атлетике в общеобразовательной школе, их структуру и содержание.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>планировать тренировочный процесс в лёгкой атлетике ориентируясь на общие положения теории физической культуры;<br>-самостоятельно определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и методов, устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени;<br>-разрабатывать документы планирования по лёгкой атлетике на основе примерных основных общеобразовательных программ (конспекты занятий) с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей;<br>осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>применения теоретических знаний, методических рекомендаций при разработке документов планирования тренировочного и образовательного процессов в лёгкой атлетике, активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени. |
| ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно - оздоровительные мероприятия с использованием средств, | ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (ИМД)<br>B/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке<br>B/02.4 Выполнение с занимающимися занятий | **Знает (пороговый уровень):**<br>- историю и современное состояние легкой атлетики, их место и значение в физической культуре;<br>- значение и виды, легкой атлетики, как базовых видов спорта;<br>- воспитательные возможности занятий легкой атлетикой,<br>- терминологию легкой атлетики,<br>- средства лёгкой атлетики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; |

| | | |
|---|---|---|
| методов и приёмов базовых видов физкультурно–спортивной деятельности и когнитивному обучению, и физической подготовке. | по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях | - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));<br>- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;<br>- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;<br>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;<br>- правила и организацию соревнований в легкой атлетике;<br>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;<br>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике, в зависимости от поставленных задач;<br>- использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики,<br>- распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики, с учетом их влияния на организм занимающихся;<br>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике,<br>- использовать средства, легкой атлетики, для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств;<br>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики,<br>- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного |

| | | |
|---|---|---|
| | | выполнения любых легкоатлетических упражнений;<br>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении видов легкой атлетики;<br>- оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике, и определять ошибки в технике;<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов;<br>- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;<br>- участия в судействе соревнования по легкой атлетике,<br>- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств лёгкой атлетики с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;<br>- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций лёгкой атлетики);<br>- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. |
| ОПК-7<br>Способен обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь. | ПС «Педагог дополнительного образования»<br>А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.<br>В/03.5 планирование, организация и проведение образовательной работы по физической культуре обучающихся, занимающихся. | **Знает (пороговый уровень):**<br>-о необходимости соблюдения техники безопасности обучающихся, занимающихся при проведении занятий лёгкой атлетикой;<br>- обеспечения соблюдения санитарно-гигиенических норм, профилактике травматизма, оказании при необходимости первой доврачебной помощи.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Соблюдать технику безопасности при проведении: занятий по бегу, прыжкам и метаниям;<br>-соревнований по лёгкой атлетике, санитарно-гигиенические нормы на занятиях и соревнованиях;<br>- профилактику травматизма, оказывать при необходимости первую доврачебную помощь<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):** |

| | | |
|---|---|---|
| | | -соблюдения техники безопасности на занятиях и соревнованиях по лёгкие атлетики;<br>-профилактики травматизма;<br>- оказания при необходимости первой доврачебной помощи;<br>соблюдения санитарно-гигиенических норм обучающихся, занимающихся при проведении занятий по лёгкой атлетике. |
| ПК-1 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа. | ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (ИМД)<br>В/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке<br>В/02.4 Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях | **Знает (пороговый уровень):**<br>-цели и задачи программы мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся лёгкой атлетикой в режиме учебного и внеучебного времени образовательной организации;<br>-изучает типовые программы кружков и секций по лёгкой атлетике;<br>-определяет задачи и содержание занятий по лёгкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;<br>-как разрабатывать планы проведения занятий по лёгкой атлетике.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Составлять программы мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного времени образовательной организации;<br>Проводить занятия по лёгкой атлетике согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>Составления программы мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного времени и внеучебного времени образовательной организации;<br>-консультирования руководителей кружков, спортивной секции лёгкой атлетики;<br>-вовлечения обучающихся, занимающихся в спортивные кружки и секции лёгкой атлетики;<br>-проведение работы по овладению обучающимися, занимающимися техникой видов лёгкой атлетики, развития физических качеств;<br>- проведения контроля состояния здоровья занимающихся лёгкой атлетикой совместно с медицинским работником, регулирования нагрузки. |
| ПК-10 – Способен | ПС 01.003 «Педагог дополнительного | **Знает (пороговый уровень):**<br>- как организовывать досуговую деятельность |

| | | |
|---|---|---|
| проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. | образования» (ПДО)<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности учащихся в процессе реализации дополнительной образовательной программы.<br>A/03.6 Обеспеченние взаимодействия с родителями обучающихся, осваивающих дополнительную образовательную программу, при решении задач обучения и воспитания.<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий<br>C/02.6 Организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнёрства и проведение услуг дополнительного образования детей и взрослых.<br>ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (ИМД)<br>D/04.5 Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок | учащихся в процессе реализации дополнительной образовательной программы;<br>о необходимости планирования и подготовки досуговых мероприятий;<br>о планировании взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся;<br>о планировании, организации и проведении мероприятий для привлечения и сохранения контингента учащихся разного возраста в группах лёгкой атлетики.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- организовывать подготовку досуговых мероприятий;<br>- разрабатывать сценарии досуговых мероприятий в том числе конкурсов, олимпиад, соревнований по лёгкой атлетике;<br>-осуществлять документационное обеспечение проведения досуговых мероприятий (положение о проведения соревнования по лёгкой атлетике, отчет о проведении соревнований);<br>- организовывать совместную деятельность детей и взрослых при проведении занятий по лёгкой атлетике и досуговых мероприятий.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- планирования, организации и проведения соревнования по лёгкой атлетике; анализа организации досуговой деятельности и отдельных мероприятий. |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7. 2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль осуществляется в виде тестового контроля знаний студентов. Итоговый контроль – дифференцированный зачет в 4 семестре.

### 7. 2. 2. Тестовые задания по дисциплине

Инструкция для выполнения тестирования: необходимо выбрать один из предложенных вариантов ответа

**Вопросы и варианты ответов по теме:**
**«Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений»**

1. Сколько комплектов медалей разыграно в легкоатлетических дисциплинах на Олимпийских играх?

| | | | |
|---|---|---|---|
| а) 36 | б) 42 | в) 46 | г) 48 |

2. Назовите дисциплины спринтерского бега, включенные в программу крупнейших соревнований?(несколько вариантов ответов)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| а) 100 | б) 200 | в) 300 | г) 400 | д) 800 |

3. Назовите продолжительность марафонской дистанции?

| | | | |
|---|---|---|---|
| а) 40 км 260 м | б) 41 км 190м | в) 42 км 195 м | г) 46 км 196 м |

4. Сколько видов входит, соответственно, в мужское и женское многоборье?

| | | | |
|---|---|---|---|
| а) 10 и 8 | б) 5 и 3 | в) 10 и 7 | г) 8 и 6 |

5. Назовите дистанции эстафетного бега в программе Олимпийских игр?

| | | | |
|---|---|---|---|
| а) 3 х 400м | б) 4 х 100м | в)4 х 400м | г)2 по кругу |

6. В какой легкоатлетической дисциплине спортсмены преодолевают яму с водой?

| | | | |
|---|---|---|---|
| а) 2000 м с барьерами | б)3000 м с препятствиями | в)5000 м с барьерами | г)3600 м с препятствиями |

7. Какая женская легкоатлетическая дисциплина впервые включена в программу Олимпийских игр 2008 года?

| | | | |
|---|---|---|---|
| а) спортивная ходьба 50 км | б) бег с препятствиями 3000 м | в) барьерный бег 110 м | г) прыжки с места в длину |

8. Назовите массу легкоатлетических снарядов, применяемых на соревнованиях у женщин?

| | Диск | Ядро | Копье | Молот |
|---|---|---|---|---|
| а) | 1,5 кг | 4,0 кг | 600 г | 4,260 кг |
| б) | 1,5 кг | 4,0 кг | 800 г | 5,0 кг |
| в) | 1,0 кг | 3,0 кг | 600 г | 4,257 кг |
| г) | 1,0 кг | 4,0 кг | 600 г | 4,0 кг |

9. Назовите массу легкоатлетических снарядов, применяемых на соревнованиях у мужчин?

| | Диск | Ядро | Копье | Молот |
|---|---|---|---|---|
| а) | 1,5 кг | 7,251 кг | 750 г | 7,251 кг |
| б) | 1,5 кг | 7,250 кг | 750 г | 7,250 кг |
| в) | 2,0 кг | 7,260 кг | 800 г | 7,260 кг |
| г) | 2,0 кг | 7,257 кг | 700 г | 7,257 кг |

10. Определите, соответственно, высоту женских и мужских барьеров в беге на 100 и 110 м с барьерами?

| а) 76,2 см<br>91,4 см | б) 80,0 см<br>100 см | в) 84,0 см<br>106,7 см | г) 86,2 см<br>107,6 см | д) 91,4 см<br>106,7 см |
|---|---|---|---|---|

**Вопросы и варианты ответов по теме:**
**«История развития легкой атлетики»**

1. В каких видах легкой атлетики соревновались древние греки на Олимпийских играх?

а) бег на короткие дистанции, прыжки в длину, метание копья, марафонский бег;
б) бег на короткие дистанции, метание диска, прыжки в высоту, метание копья;
в) марафонский бег, прыжки в длину, бег на короткие дистанции, толкание ядра;
г) бег на короткие дистанции, метание диска, прыжки в длину.

2. В каком году были проведены первые соревнования в истории современной легкой атлетики?

| а) 1824 г. | б) 1837 г. | в) 1888 г. | г) 1896 г. |
|---|---|---|---|

3. Когда был организован первый спортивный кружок по легкой атлетике в России?

| а) 1812 г. | б) 1888 г. | в) 1912 г. | г) 1918 г. |
|---|---|---|---|

4. Кто стал первым олимпийским чемпионом современности?

| а) Р. Юрии | б ) Б. Бимон | в ) Д. Оуэнс | г) Д. Конноли |
|---|---|---|---|

5. В каком году и где российские легкоатлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх?

а) 1908г. - Лондон; в) 1952г. – Хельсинки;
б) 1912г. – Стокгольм; г) 1960г. - Рим.

6. Назовите спортсменов-легкоатлетов, завоевавших больше всех золотых олимпийских медалей?(несколько вариантов)

| | | | |
|---|---|---|---|
| а) П. Нурми | б) Д. Оуэнс | в) К. Льюис | г) В. Санеев |

7. Кто из отечественных легкоатлетов завоевал первую олимпийскую золотую медаль?

| | | | |
|---|---|---|---|
| а) Л. Латынина | б)Г.Зыбина | в)Н. Пономарева | г)Л. Кондратьева |

8. В каком году отечественные легкоатлеты завоевали больше всех олимпийских медалей?

| | | | |
|---|---|---|---|
| а) 1952 г. | б) 1960 г. | в) 1980 г. | г) 1992 г. |

9. Кто из представленных выдающихся спортсменов-мужчин не является легкоатлетом?

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| а) В. Брумель | б)В. Куц | в)В. Санеев | г)В. Борзов | д)В. Сальников |

10. Кто из представленных выдающихся отечественных спортсменок не является легкоатлеткой?

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| а)Т. Пресс | б)Н. Садова | в)М.Киселева | г)Т. Лебедева | д) Е. Слесаренко |

**Вопросы и варианты ответов по теме:**
**«Основы техники легкоатлетических упражнений»**

1. Скорость бега по дистанции зависит, главным образом, от:
   а) величины реакции опоры;
   б) ускорения силы тяжести;
   в) силы сопротивления внешней среды;
   г) длины и частоты шагов;
   д) росто-весовых показателей спортсмена.

2. Сила реакции опоры в беге …
   а) равна по величине и направлена противоположно силе отталкивания ноги от грунта;
   б) меньше по величине, чем сила отталкивания от грунта, но совпадает с ней по направлению;
   в) непрерывно изменяется в различные моменты и фазы опорного периода, но всегда больше силы отталкивания ноги от грунта.

3. Наибольшая скорость поступательного движения ОЦМТ наблюдается в …
   а) момент отрыва ноги от опоры;
   б) полетной фазе;
   в) момент постановки ноги на грунт;
   г) момент вертикали опорного периода.

4. Опорная реакция в момент постановки ноги на грунт создает торможение или замедление скорости бега в фазе амортизации. Уменьшение действия тормозящих сил обеспечивается за счет …
   а) согласованности движений рук и ног в беге;
   б) амортизации ноги и постановки ее ближе к проекции ОЦМТ на дорожку;
   в) увеличения наклона туловища вперед;
   г) большей частоты движений рук во время бега;

5. Основной задачей разбега в прыжках является …
   а) создание оптимальной горизонтальной скорости движения;
   б) быстрое достижение максимальной длины и частоты шагов;
   в) создание благоприятных условий для вылета тела спортсмена под углом 45º;
   г) приобретение правильного ритма шагов.

6. Результативность прыжка определяется в первую очередь …
   а) техникой движений спортсмена в полетной фазе;
   б) начальной скоростью и углом вылета тела прыгуна;
   в) углом отталкивания и углом местности;
   г) высотой подъема ОЦМТ перед взлетом;

7. Начальная скорость вылета тела прыгуна … вертикальной скорости движения спортсмена
   а) равна по величине; б) меньше; в) больше.

8. Высота параболической траектории полета ОЦМТ спортсмена в безопорной фазе зависит главным образом от …
   а) вертикальной скорости, развиваемой при отталкивании и угла отталкивания;
   б) угла отталкивания и угла местности;
   в) положения ОЦМТ в момент отталкивания относительно опоры;
   г) сопротивления воздушной среды;
   д) ударной постановки ноги при большом угле опоры.

9. Основные факторы, влияющие на дальность полета снаряда, это …
   а) ускорение силы тяжести и угол вылета снаряда;
   б) высота над уровнем моря и географическая широта места метания;
   в) аэродинамические свойства снаряда и начальная скорость вылета;
   г) начальная скорость и угол вылета снаряда; угол вылета и высота выпуска снаряда над землей.

10. Скорость вылета снаряда зависит от …

а) градиента силы;
б) угла вылета и сопротивления воздушной среды;
в) высоты выпуска снаряда над землей и его аэродинамических свойств;
г) величины силы приложения к снаряду, длины пути ее воздействия на снаряд и времени приложения.

11. При непосредственной подготовке к финальному усилию …
а) увеличивается скорость движения верхних звеньев тела метателя и снаряда по сравнению с нижними звеньями тела;
б) скорость движения верхних звеньев тела метателя и снаряда выравнивается со скоростью движения нижних звеньев тела;
в) увеличивается скорость движения нижних звеньев тела метателя по сравнению с верхними звеньями тела и снарядом.

12. В связи с повышением точки вылета снаряда по отношению к точке приземления выгодно выбрасывать снаряд под углом …
а) 45º; б) меньше 45º; в) превышающим 45º.

**Вопросы и варианты ответов по теме:**
**«Правила соревнований по легкой атлетике»**

1. Кто формирует состав судейской коллегии?
а) главный судья соревнований;
б) организация, проводящая соревнования совместно с соответствующим президиумом коллегии судей;
в) главный секретарь соревнований совместно со старшими судьями по видам.

2. Укажите, в какой момент финиша судьи-хронометристы останавливают секундомеры?
а) касания туловищем воображаемой плоскости финиша;
б) пересечения ногой воображаемой плоскости финиша;
в) пересечения рукой или ногами финишного створа;
г) пересечения головой воображаемой плоскости финиша;
д) пересечения спортсменом финишного створа любой частью тела.

3. Время участника бега на 100 м, пришедшего на финиш первым, судьи зафиксировали тремя секундомерами. Однако, все три секундомера показали разное время: 1-й секундомер – 12,0 с, 2-й секундомер – 12,4 с, 3-й секундомер – 12,5 с. Какое время судьи дадут победителю забега?
а) лучшее время – 12,0 с;
б) худшее время – 12,5 с;
в) время среднего секундомера, т.е. 12,4 с;

г) среднее арифметическое время (сумма времени, показанная тремя секундомерами и деленная на три), т.е. 12,3 с.

4. Для чего старший судья-хронометрист сравнивает запись времени бега участников с записью "метража"?
   а) с целью контроля работы судей;
   б) чтобы, сообразуясь с данными "метража", внести исправления в протокол показаний секундомеров;
   в) с целью внесения поправки на скорость попутного ветра;
   г) для контроля количества кругов, пробегаемых спортсменами.

5. Назовите состав судейской бригады по прыжкам и метаниям?
   а) старший судья, судьи-измерители и секретарь;
   б) главный судья, судьи-измерители и секретарь;
   в) главный судья, старший судья, судьи-измерители и секретари;
   г) старший судья, судьи-измерители, диспетчер и врач соревнований.

6. В каком месте сектора должна находиться нулевая отметка измерительной ленты при определении дальности прыжка с помощью рулетки?
   а) в яме для приземления у ближайшей к бруску точки следа, оставленного любой частью тела прыгуна;
   б) у бруска отталкивания;
   г) по усмотрению старшего судьи нулевая отметка измерительной ленты может находиться в прыжковой яме или у бруска отталкивания.

7.Как распределить места в прыжках в длину, если два участника или более показали одинаковый лучший результат?
   а) необходимо провести перепрыжку;
   б) кто из участников показал лучший результат первым, тот и занимает более высокое место;
   в) кто из участников показал лучший результат в финале, тот и занимает более высокое место;
   г) места распределяются по лучшему результату из всех остальных попыток.

9.Каким условным обозначением отмечается в протоколе по прыжкам в высоту удачная попытка?
   а) +; б) V; в) 0; г) X;
   д) результат удачной попытки проставляется цифрами в специальную графу напротив фамилии каждого участника.

10. Сколько времени дается на осуществление попытки в прыжках в высоту, если соревнуются более трех участников?

а) 1 минута; б) 1,5 минут; в) 2 минуты; г) 3 минуты.

**Для итогового контроля (дифференцированного зачета) необходимо:**

1. Знать, теоретический материал следующих тем:
   - легкая атлетика, как предмет профессионально-педагогической деятельности;
   - основы техники легкоатлетических упражнений (ходьбы, бега, прыжков, метаний);
   - организация и проведение соревнований по легкой атлетике;
   - организация и проведение занятий оздоровительной ходьбой и бегом с лицами разного пола и возраста;
   - техника и методика обучения пройденных видов легкой атлетики.
2. Получить положительную оценку за выполнение самостоятельной работы.
3. Получить положительную оценку за учебную практику:
   - проведение подготовительной части урока по легкой атлетике.
4. Сдать практический зачет по технике пройденных видов легкой атлетики, при условии одновременного выполнения следующих нормативов

| Виды легкой атлетики | НОРМАТИВЫ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | женщины | | | мужчины | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Спортивная ходьба | Оценка техники 400м | | | Оценка техники 800м | | |
| Бег на 800 м (мин., с) | 3:10,0 | 3:15,0 | 3:20,0 | 2:35,0 | 2:40,0 | 2:45,0 |
| Метание гранаты (м) | 25 | 23 | 20 | 40 | 38 | 35 |
| Прыжки в высоту (см) | 120 | 115 | 110 | 140 | 135 | 130 |
| Бег на 100 м (с) | 15,5 | 16,0 | 17,0 | 13,5 | 13,8 | 14,2 |
| Эстафетный бег (с) | 65,0 | 66,0 | 68,0 | 54,0 | 55,0 | 56,0 |
| Прыжки в длину (м) | 4,00 | 3,80 | 3,50 | 5,00 | 4,70 | 4,50 |
| Толкание ядра (м) | Оценка техники | | | | | |
| Тройной прыжок | Оценка техники | | | | | |
| Барьерный бег | Оценка техники | | | | | |
| *Примечание: женщины старше 35 лет и мужчины старше 35 лет практические нормативы сдают только на оценку техники.* | | | | | | |

**Примерная тематика рефератов для итогового контроля**

1. Анализ техники и методика обучения следующих, легкоатлетических видов:
2. Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбе;
3. Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции.
4. Анализ техники и методика обучения бегу на средние дистанции.
5. Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу.

6. Анализ техники и методика обучения прыжкам в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
7. Анализ техники и методика обучения прыжку в длину с разбега.
8. Анализ техники и методика обучения метанию гранаты и копья.
9. Влияние оздоровительной ходьбы и бега на организм человека.
10. Содержание занятий оздоровительной ходьбой и бегом в разных возрастных группах населения.
11. Итоги выступления российских спортсменов на Олимпийских играх XX века или XXI века.
12. История становления и развития легкой атлетики в России IXX и XX вв.
13. Легкая атлетика в системе физического воспитания школьников 1-11 классов.

Обзорный реферат представляемый к итоговой аттестации должен иметь следующую структуру: *титульный лист, план-оглавление, введение* (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, ее значимость, могут указываться цель и задачи реферата), *основная часть* (каждый ее раздел доказательно раскрывает отдельный вопрос или одну из его сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы и рисунки), *заключение* (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, могут предлагаться рекомендации и перспективы дальнейшего решения проблемы), *список литературы* (включает не менее 5-6 различных источников).

Тема реферата, доклада или сообщения указывается преподавателем заранее, в зависимости от полноты раскрытия темы преподаватель может провести опрос по тексту работы либо оценить её без проведения опроса.

Требуемое оформление текста: формат А4, шрифт Times New Roman, кегль 14, межстрочный интервал 1,5.

Для сообщения: от 1-3 страниц; для доклада: от 5-8; для реферата: от 15 до 20 страниц.

***Образец титульного листа реферата***

СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА
Факультет физической культуры и оздоровительных технологий
Кафедра теории и методики легкой атлетики

НАЗВАНИЕ ТЕМЫ

Студент-исполнитель _____
Оценка за работу _____
«___» _____ 202 г.

Смоленск 202

***Образец оглавления***
***(на примере темы «Анализ техники и методика обучения бега на короткие дистанции»)***

**Введение** (дается историческая справка и современное состояние вида)……3
**Основы техники бега** (приводятся факторы, определяющие спортивный результат и структурные единицы движения) ……4
**Анализ техники бега на короткие дистанции** (характеризуются составные части и их двигательные задачи) ……6
**Методика обучения техники бега на короткие дистанции** (выделяются основные задачи, приводятся средства для их решения, даются методические указания)……8
**Характерные ошибки при обучении техники бега на короткие дистанции и способы их исправления** ……11
**Правила и организация соревнований по бегу на короткие дистанции** (дается характеристика мест соревнований, инвентаря и оборудования, судейских бригад и их обязанностей, приводятся возможные нарушения правил и необходимые меры безопасности при проведении соревнований) ....13
**Список литературы** (содержит наименования не менее 5 использованных источников) ……...15

Оформление сообщений и докладов аналогично оформлению рефератов, однако допускается отсутствие внутренней структуры текста (содержание, введение, основная часть, заключение).

Обзорный реферат представляемый к итоговой аттестации должен иметь следующую структуру: *титульный лист, план-оглавление, введение* (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, ее значимость, могут указываться цель и задачи реферата), *основная часть* (каждый ее раздел доказательно раскрывает отдельный вопрос или одну из его сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы и рисунки), *заключение* (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, могут предлагаться рекомендации и перспективы дальнейшего решения проблемы), *список литературы* (включает не менее 5-6 различных источников).

### 7. 2.3. Вопросы к зачету

**ФОРМА ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ** дифференцированный зачет
(4 семестр)

Дифференцированный зачета предусматривает проверку теоретических знаний студентов в объеме всей программы. Общая оценка выставляется с учетом практической подготовленности студента по пройденным видам легкой атлетики.

**Вопросы для итогового дифференцированного зачета** по «Теории и методики базовых видов спорта (лёгкая атлетика) для студентов 2 курса

1. Оздоровительное, прикладное, воспитательное и образовательное значение занятий легкоатлетическими упражнениями.
2. Анализ техники бега на короткие дистанции.
3. Современное состояние легкоатлетических видов в программе Олимпийских игр (выдающиеся спортсмены нашей страны, чемпионы Олимпийских игр).
4. Анализ техники бега на средние дистанции.
5. Классификация и характеристика видов легкой атлетики.
6. Анализ техники эстафетного бега 4х100 м.
7. Характеристика основных методов обучения легкоатлетическим упражнениям.
8. Анализ техники спортивной ходьбы
9. Общая характеристика беговых видов.
10. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
11. Общая характеристика легкоатлетических прыжков.
12. Анализ техники барьерного бега на 100 м (женщины) или 110 м (мужчины).
13. Общая характеристика легкоатлетических метаний.
14. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
15. Структура обучения технике легкоатлетическим упражнениям.
16. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
17. Анализ содержания программного материала по легкой атлетике для учащихся начальной и основной школы.
18. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
19. Организация и содержание урока по легкой атлетике (варианты, структура, цель, задачи).
20. Анализ техники метания диска.
21. Цикл движений в беге (периоды, фазы, моменты).
22. Анализ техники толкания ядра.
23. Конспект урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе.
24. Анализ техники метания гранаты и малого мяча.
25. Основные биомеханические факторы, определяющие спортивный результат в ходьбе и беге.
26. Методика обучения технике эстафетного бега 4х100 м.
27. Основные задачи частей техники бега.
28. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
29. Методика проведения занятий по оздоровительной ходьбе и бегу с лицами разного пола и возраста.
30. Методика обучения технике метания гранаты и малого мяча.
31. Основные биомеханические факторы, определяющие спортивный результат в легкоатлетических прыжках.

32. Методика обучения технике метания диска.
33. Основные задачи частей техники легкоатлетических прыжков.
34. Методика обучения технике толкания ядра.
35. Основные биомеханические факторы, определяющие спортивный результат в метаниях.
36. Организация проведения и правила соревнований по бегу.
37. Основные задачи частей техники легкоатлетических метаний.
38. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
39. Организация проведения и правила соревнований по прыжкам.
40. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
41. Организация проведения и правила соревнований по метаниям.
42. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
43. Влияние занятий оздоровительной ходьбой и бегом на организм занимающихся.
44. Методика обучения технике барьерного бега на 100 м (женщины) или 110 м (мужчины).
45. Организация проведения и правила соревнований по кроссу.
46. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
47. Цикл движений в ходьбе (периоды, фазы, моменты).
48. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега.
49. Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной ходьбой и бегом.
50. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
51. Анализ содержания программного материала по легкой атлетике для учащихся общеобразовательной школы.
52. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике (виды соревнований, положение).
53. Организация и проведение соревнований по спортивной ходьбе.
54. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега.
55. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом.
56. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

Рекомендуемая литература (основная)

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 464с.

2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учеб. пособие / Е.П. Врублевский .— 2- е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016 .— 241 с. : ил. — ISBN 978- 5- 9907240- 3- 7 .– URL: https://lib.rucont.ru/efd/641202 (дата обращения: 01.06.2026)

3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебник для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 461 с. - (Высшее образование). - ISBN 978- 5- 534- 04548- 2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/585754 (дата обращения: 02.06.2026).

4. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно- спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 300 с. - (Высшее образование). - ISBN 978- 5- 534- 12402- 6. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/587951 (дата обращения: 02.06.2026).

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Бегай! Прыгай! Метай! : Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: [учеб.- метод. пособие] / ред.: В.В. Балахничев, В.Б. Зеличенок; пер. А. Гнетова; Междунар. ассоц. легкоатлет. федераций .— Москва : Человек, 2013 .— 214 с. : ил. — Пер. с англ. — ISBN 978- 5- 904885- 96- 0 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/641137 (дата обращения: 01.06.2026)

2. Легкая атлетика. Энциклопедия. В 2 т. Т. 1. А- Н; Т. 2. О- Я [комплект] / ред. В.В. Балахничев; В.Б. Зеличенок, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах; Междунар. федерация легкоатлет. федераций .— Москва : Человек, 2013 .— 1539 с. : ил. — Т. 1. — М.: Человек, 2012. — 708 с.; Т. 2. — М.: Человек, 2013. — 832 с. — ISBN 978- 5- 904885- 81- 6 (Т. 2) .— ISBN 978- 5- 904885- 80- 9 (Т. 1) .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/641200 (дата обращения: 01.06.2026)

3. Никитушкин, В.Г. Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика : учеб. пособие / Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов; В.Г. Никитушкин .— Москва : Физическая культура, 2012 .— 252 с. — ISBN 978- 5- 9746- 0167- 5 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/862791 (дата обращения: 01.06.2026)

4. Организация и методика проведения занятий оздоровительной ходьбой и бегом: метод. Рекомендации / Под ред. Дубинина Г.В., Конова Л.Г.- Смоленск: СГИФК,1994.- 17с.

5. Учебное пособие «Легкая атлетика» / Е. Я. Гридасова, Е. С. Кетлерова, В.В. Мехрикадзе, В. И. Никонов, Г.В. Самойлов, А. М. Степанова - Москва, ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, 2022 г. https://lib.rucont.ru/api/efd/806846/read

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet,необходимые для освоения дисциплины

### Интернет-ресурсы

1. Электронно - библиотечная система Руконт https://lib.rucont.ru/search
2. Университетская библиотека онлайн. ONLINE http://biblioclub.ru/
3. Образовательная платформа Юрайт https://urait.ru/
4. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики: Легкая

атлетика России http://www. rusathletics.info
5. Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru
6. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" http://www.infosport.ru

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При подготовке к экзамену особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Оценка знаний производится комплексно, и это находит свое отражение в компоновке вопросов в экзаменационном билете. Таким образом, пробел знаний в одном из перечисленных ниже направлений, не позволяет «компенсировать» этот недостаток за счет высокого уровня владения остальным материалом.

Оценка знаний на экзамене осуществляется по следующим направлениям:

- знание исторических аспектов легкоатлетических видов;
- основы техники различных видов легкой атлетики;
- методика обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методика организации и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе;
- организация и судейство соревнований по легкой атлетике;
- проведение занятий оздоровительной ходьбой и бегом с лицами разного пола и возраста.

2. При подготовке к экзамену необходимо учитывать последовательность изучения материала в ходе учебного процесса. Так прежде, чем приступить к повторению, тем, касающихся, например, методики обучения технике отдельных видов легкой атлетики целесообразно вспомнить материал по основам техники легкоатлетических упражнений.

3. Целесообразно начинать подготовку к экзамену с изучения собственных конспектов, лекций и методических занятий, а затем, переходить к более углубленному изучению частных вопросов, используя основную и дополнительную литературу.

4. Как показывает опыт приема экзамена, следует уделить больше внимания освоению специальной терминологии. Это позволит более грамотно излагать собственные познания в области теории и методики избранного вида спорта, полученные в процессе спортивно-педагогического совершенствования.

5. Следует отметить, что уровень знаний студентов в области организации и судейства соревнований тесно связан с практическими навыками судейства. Так, студенты активно участвующие в данной деятельности испытывают меньше трудностей при оценке данной области знаний.

6. Опыт приема экзамена (зачета) выявил, что наибольшие трудности при проведении экзамена возникают по разделу «Методика обучения видов

легкой атлетики». Для того, чтобы избежать трудностей при ответах, по вышеназванному разделу, рекомендуем при подготовке к экзамену уделить этому разделу больше внимания в процессе консультаций с преподавателем, а при самостоятельной подготовке письменно зафиксировать основные теоретические положения.

7. При подготовке вопросов, касающихся современного состояния мировой и отечественной легкой атлетики, рекомендуется активное использование Интернет-ресурсов.

Результатом овладения техникой вида легкой атлетики является её демонстрация в полном объеме и выполнение практического норматива. При оценивании техники выполнения вида по пятибалльной шкале рекомендуются следующие критерии:

«5» - выполнение техники вида в полном объеме.

«4» - выполнение техники с незначительными ошибками

«3» - выполнение техники со значительными ошибками

«2» - не выполнение основы техники.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Аудитория №208 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 12; для преподавателя – 1. Учебная доска для фломастера настенная магнитная одноэлементная 100*159см. 3 шкафа с учебно-методической литературой, 1 трибуна для выступлений | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| 2. | Аудитория № 210 - помещение для занятий | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | лекционного и семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Интерактивная доска TRIUMPH BOARD модель 55 MULTI Touch LED LCD, мышь компьютерная, клавиатура компьютерная, Учебная доска для фломастера настенная магнитная одноэлементная 100*159см, 1 шкаф, 2 кондиционера | ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License |
| 3. | Аудитория № 219 - помещение для занятий лекционного и семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 81; для преподавателя – 3. Учебная доска для фломастера настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Перечень технических средств обучения: Проекционный экран Interactivy 1280c, TRIUMPH BOARD модель 55 MULTI Touch LED LCD, мышь компьютерная, клавиатура компьютерная, проектор inFocusIN122a (стационарный), 2 колонки BOSE, интерактивное устройство VirtualInk Mimio Xiinteractive, Вешалки напольные для одежды 3 шт. | |
| 4. | Легкоатлетический манеж – помещение для групповых занятий | Укомплектованы специализированной мебелью и тренажерами для занятий легкой атлетикой: | |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | и текущего контроля | 1. Сектор для толкания ядра (разметка сектора, сегмент, круг для метания, защитная сетка);<br>2. Тренировочный сектор для метания молота (круг для метания, защитная сетка);<br>3. Тренировочный сектор для метания копья (разметка сектора, защитная сетка);<br>4. Беговая дорожка 100 метров (6 беговых дорожек с разметкой, тренировочные барьеры);<br>5. Беговая дорожка 60 метров (8 беговых дорожек с разметкой, 8 стартовых колодок);<br>6. Беговая дорожка 200 метров (6 дорожек с разметкой по кругу)<br>7. Беговая дорожка 30 метров (2 беговые дорожки для специальных беговых и прыжковых упражнений с мягким покрытием;<br>8. Сектор для прыжка с шестом POLANIK (2 стойки, маты для приземления, дорожка с разметкой)<br>9. 2 ямы для прыжка в длину с разбега и тройного прыжка с разбега (4 планки для отталкивания);<br>10. 2 ямы для прыжка в высоту POLANIK (4 стойки, маты для приземления, 1 планка для прыжка в высоту)<br>11. Шведская стенка (10 секций);<br>12. 2 гимнастических перекладины;<br>13. Подвесные перекладины (8 штук);<br>14. 1 гимнастический конь;<br>15. 1 гимнастический мостик; | |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | | 16. 10 гимнастических скамеек;<br>17. Маты тренировочные 10 штук;<br>18. 2 препятствия POLANIK для стипль-чеза. | |

*Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*

*Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.*

## 12. Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Node 1 year Educational Renewal License | | |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:
Ответственная за ОПОП
по направлению подготовки
49.03.01 «Физическая культура»
к.п.н., доцент И.В.Антипенкова

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное образовательное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

*Направленность (профиль программы):*
*«Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 2
Семестр – 3-4
Итоговая форма контроля – экзамен (4 семестр)

Программу разработал:
Дарданова Н.А., к.п.н., доцент

Смоленск, 2026

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА....3
1.1. Выписка из ФГОС 3++....3
1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины....3
2. Результаты обучения по дисциплине....4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП....12
4. Объем дисциплины и виды учебной работы....12
5. Содержание дисциплины....13
5.1. Количество часов по видам занятий....13
5.2 Содержание дисциплины по видам занятий....14
5.2.1 Содержание лекционных занятий....14
5.2.2 Содержание практических занятий....16
6. Самостоятельная работа студентов....21
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации....22
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины....22
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы....32
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля....32
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине....32
7.2.3. Вопросы к экзамену....37
8. Перечень основной и дополнительной литературы....41
8.1. Основная литература....41
8.2. Дополнительная литература....41
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины....42
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины....42
11.Материально-техническое обеспечение дисциплины....43
Лицензионное программное обеспечение дисциплины....44
ПРИЛОЖЕНИЕ....45

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Выписка из ФГОС 3++

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» разработана в соответствии с Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (редакция с изменениями от 27 февраля 2023 г. №208).

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата по направлению 49.03.01 «Физическая культура», включают:

01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения и образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивных организаций) (п. 1.11.).

Виды профессиональной деятельности:

- оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- организационно-методическая деятельность;
-управление деятельностью и развитием физкультурно-оздоровительной организации (по мету работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях).

Типы профессиональных задач:

- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (ПС):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (ПДО)
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (ИМД);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (РО).

## 1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» реализуется в рамках обязательной части Блока 1 учебного плана, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.03.01 – «Физическая культура».

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «Теория и методика обучения БВС: гимнастика» состоит из пяти разделов:

- Гимнастика и особенности ее преподавания;
- Основы гимнастической терминологии;
- Основные средства гимнастики;
- Общие основы техники гимнастических упражнений, методика и технология обучения;
- Формы и методика занятий гимнастикой.

Практическая реализация дисциплины предусматривает насыщение знаний студентов современными теоретическими положениями и концепциями, строящимися с

учетом анализа передового практического опыта и материалов фундаментальных наук.

Учебная работа проводится в форме лекций, семинарских, методических, практических занятий, учебной практики и самостоятельной внеаудиторной работы.

Основным этапом изучения дисциплины является профессионально-педагогическая подготовка, в которой студенты осваивают методику разработки учебно-методической документации и программирование деятельности тренера. А также способствует формированию учения управлять процессом учебно-тренировочной деятельности занимающихся, т.е. конкретизирует умения, обеспечивающие практическую деятельность будущего тренера.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК 7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

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-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.

ПК-1- способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа

ПК-10- способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности.

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- методика оздоровительной тренировки<br>- основы здорового образа жизни человека<br>- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления человеческого организма в зависимости от возраста и образа жизни<br>- возрастные особенности человека<br>- основы биомеханики, анатомия человека<br>- особенности организации самостоятельных занятий по физической подготовке для различных категорий населения<br>- комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий<br>- базовые принципы планирования дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки<br>виды тренажерных устройств, их классификация и | ПС «ИМД»<br>D/03.5<br>D/04.5 | УК-7 |

| | | |
|---|---|---|
| принципы работы<br>- методы определения состояния переутомления или перетренированности<br>- организация и методика работы спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях<br>**Уметь:**<br>- оценивать интересы, физическое состояние и развитие, физическую подготовленность населения, выявлять наличие противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам<br>давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий<br>- разъяснять анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека<br>- давать разъяснения населению по корректировке техники выполнения двигательных действий<br>- разъяснять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений, дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки<br>- оказывать методическое сопровождение организации спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях<br>**Иметь опыт:**<br>- подбор рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, показаний и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам<br>разъяснение населению принципов, анатомических и физиологических факторов адаптации организма человека к физическим нагрузкам<br>- разъяснение населению рисков потери физиологической адаптации (детренированности) после прекращения регулярной физической активности<br>- разъяснение населению вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности<br>- проведение с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга<br>- оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях | | |

| | | |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия<br>- правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населения<br>закономерности возрастного развития различных систем организма человека<br>- формы, виды и средства физической культуры и спорта для развития физической активности, поддержания активного долголетия населения<br>- типовые методики организации мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения<br>- комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке<br>- правила проведения подвижных спортивных игр с населением различных возрастных групп<br>- правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря при проведении мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения<br>- порядок и формы планирования физкультурной и спортивно-массовой работы физкультурно-спортивной организации<br>- типовые и авторские методические комплексы физической подготовки, физического развития населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности<br>- методики проведения физкультурных, спортивно-массовых мероприятий<br>- способы оформления и представления методических, презентационных, обучающих материалов<br>- методы и формы планирования спортивной подготовки<br>- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду (видам) спорта<br>- формы и технологии методического обеспечения отборочного, тренировочного и воспитательного процессов спортивной подготовки в физкультурно-спортивной организации<br>- требования к разработке программ спортивной подготовки по виду (видам) спорта<br>- принципы разработки стратегии тренировочного и соревновательного процессов спортивной подготовки<br>- типовые методические комплексы реализации программ спортивной подготовки<br>**Уметь:**<br>- подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами | ПС «ИМД»<br>D/01.5<br>F/02.6<br>F/05.6 | ОПК-1<br>ПК - 1 |

| | | |
|---|---|---|
| общественных организаций с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик<br>- информировать население о рисках, связанных с недостатком движения, физической активности<br>- осуществлять целеполагание и контролировать ход выполнения плана или программы мероприятия по физическому воспитанию населения<br>- выбирать оптимальные средства и методы вовлечения населения в мероприятия по физическому воспитанию, пропаганды физической активности среди населения<br>- формировать у населения навыки здорового образа жизни, неприятие вредных привычек<br>- использовать методики календарного планирования и ресурсного обеспечения физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в физкультурно-спортивных организациях<br>- подбирать средства, методы и формы физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в соответствии с поставленными задачами деятельности физкультурно-спортивной организации<br>- использовать соответствующие возрастному и психофизиологическому развитию населения методики воспитания<br>- составлять программы, планы мероприятий по формированию патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, норм честной игры в спорте для населения<br>- составлять программы, планы подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма<br>- использовать методики планирования состава секций, групп физкультурной и спортивной направленности<br>- планировать и проводить мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности<br>- разрабатывать методическую документацию по проведению набора в группы занятий по виду спорта, по индивидуальному отбору лиц для прохождения программ спортивной подготовки<br>использовать методы и инструменты планирования спортивной подготовки<br>- подбирать и систематизировать методические и информационные материалы для разработки программ спортивной подготовки | | |

| | | |
|---|---|---|
| - планировать содержание воспитательного, тренировочного процессов, психологической подготовки, медико-биологические, восстановительные и антидопинговые мероприятия по периодам и циклам спортивной подготовки на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта<br>**Иметь опыт:**<br>- составление расписания мероприятий на основе плана или программы мероприятий по физическому воспитанию населения<br>- организация и проведение мероприятий по физическому воспитанию населения<br>- контроль выполнения программы мероприятия по физическому воспитанию населения<br>- определение задач и составление календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации<br>- составление плана ресурсного обеспечения физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации<br>- планирование подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма<br>- разработка методической документации по проведению набора в группы занятий по виду спорта, по индивидуальному отбору лиц для прохождения программ спортивной подготовки<br>- формирование сводного плана комплектования групп занимающихся по видам спорта и этапам спортивной подготовки<br>- разработка годового плана спортивной подготовки и плана ресурсного обеспечения спортивной подготовки<br>- разработка календарного плана физкультурных, спортивных и воспитательных мероприятий<br>планирование нагрузки тренеров на календарный год (спортивный сезон)<br>- разработка методических и информационных материалов по реализации программ спортивной подготовки | | |
| **Знает:**<br>- правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населения<br>физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления<br>- формы, виды и средства физической культуры и спорта для развития физической активности, поддержания активного долголетия населения | ПС «ИМД»<br>D/01.5;<br>D/02.5 | ОПК-3<br>ПК-10 |

| | | |
|---|---|---|
| - типовые методики организации мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения<br>- комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке<br>- гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом<br>- правила проведения подвижных спортивных игр с населением различных возрастных групп<br>- средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков<br>- система классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности детей и подростков к занятиям фитнесом<br>- анатомические, физиологические и психологические особенности детей и подростков<br>сенситивные периоды развития физических способностей<br>- основы биомеханики двигательной деятельности<br>основы педагогики физической культуры, включая теорию воспитания личности и общечеловеческие нормы нравственности<br>- методики проведения занятий с тренажерными устройствами для детей, подростков<br>- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе<br>- нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки для детей и подростков<br>- организация работы по физическому воспитанию и физическому развитию детей и подростков<br>- методики проведения занятий по физической подготовке детей и подростков к выполнению нормативов испытаний (тестов)<br>- состав и содержание испытаний (тестов) для детей и подростков<br>- требования к детям и подросткам, проходящим тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов)<br>- структура занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки<br>- общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях по программам детского и подросткового фитнеса и способы их предупреждения<br>- комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений | | |

| | | |
|---|---|---|
| фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга<br>- типовые программы детского, подросткового фитнеса<br>- правила проведения подвижных и развивающих игр для детей и подростков<br>- техники и методы страховки при проведении занятий с детьми и подростками<br>- требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятия по программам детского и подросткового фитнеса<br>**Умеет:**<br>- организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности<br>- анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности<br>- выбирать оптимальные средства и методы вовлечения населения в мероприятия по физическому воспитанию, пропаганды физической активности среди населения<br>- организовывать взаимодействие с лицами старшего возраста, разъяснять роль и значение физической активности в поддержании активного долголетия<br>инструктировать лиц, участвующих в проведении мероприятия по физическому воспитанию населения<br>использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности детей и подростков к занятиям фитнесом<br>- учитывать психофизические особенности и мотивацию детей, подростков при выборе комплексов упражнений для занятия<br>- выявлять первые признаки утомления детей, подростков, варьировать направленностью и объемом нагрузки, интенсивностью и координационной сложностью упражнений с учетом уровня подготовленности детей, подростков<br>- использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей, подростков<br>- подбирать оптимальные комплексы упражнений и объемы нагрузки для гармоничного физического развития детей и подростков<br>- обучать детей, подростков техникам выполнения комплексов упражнений, правилам безопасного | | |

| | | |
|---|---|---|
| использования спортивного оборудования и инвентаря с привлечением методов словесного и сенсорно-коррекционного воздействия<br>- обучать детей и подростков правилам этичного поведения и методам самостраховки<br>- контролировать двигательную активность и безопасное выполнение упражнений, участие в игре детей, подростков с соблюдением ими норм этичного поведения при проведении занятия и в детской игровой зоне<br>- использовать спортивное оборудование и инвентарь, звуковое и осветительное оборудование при проведении занятий по программам детского, подросткового фитнеса<br>- подбирать и применять специальные комплексы упражнений для подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) детьми и подростками<br>**Имеет опыт:**<br>- организация работы с лицами старшего возраста по пропаганде активного долголетия, стимулированию физической активности<br>- инструктирование лиц, участвующих в проведении мероприятий по физическому воспитанию населения организация и проведение мероприятий по физическому воспитанию населения<br>- оказание первой помощи до оказания медицинской помощи<br>- составление протокола о проведении мероприятия по физическому воспитанию населения<br>- подбор видов и состава развивающих упражнений, подвижных игр, инвентаря и игрушек для проведения занятий с детьми по программам детского фитнеса<br>- подбор оптимальных форм и видов занятий по программам подросткового фитнеса с учетом психофизических особенностей и мотивации подростков, выбор типов нагрузок с учетом уровня подготовленности подростков<br>- подбор комплексов упражнений и музыкального сопровождения для занятий фитнесом с подростками с использованием элементов аэробики, упражнений с элементами единоборств, силовых программ для укрепления всех мышечных групп, развития баланса, стретчинга, упражнений с использованием предметов<br>- инструктирование детей и подростков по технике безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, информирование о правилах этичного поведения на занятиях | | |

| | | |
|---|---|---|
| - контроль физической готовности детей и подростков к выполнению занятия по программам детского и подросткового фитнеса<br>- проверка исправности спортивного оборудования, инвентаря и экипировки до начала занятия<br>- выполнение с детьми, подростками комплексов упражнений, подвижных и развивающих игр, предусмотренных структурой занятия по программе детского, подросткового фитнеса<br>- контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием физических нагрузок на детей, подростков при проведении занятия, в детской игровой зоне<br>- контроль за безопасным использованием спортивного оборудования и инвентаря, безопасным выполнением комплексов упражнений детьми, подростками и за соблюдением ими норм этичного поведения | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика» относится к базовой части (Б1.О.28.05). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля: экзамен. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: история физической культуры, анатомия, спортивные сооружения, биология, биомеханика.

Цель дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» – формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков по гимнастике, необходимых для самостоятельной работы в качестве учителя физической культуры, педагога дополнительного образования и преподавателя физического воспитания, а так же для педагогической работы в различных звеньях системы физического воспитания, в организационно-управленческой и научно-исследовательской деятельности бакалавра по физической культуре.

Задача учебной дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» – сформировать у студентов осознанную и значимую мотивацию деятельности компетентного спортивного педагога, расширить диапазон компетенций необходимых для предстоящей профессионально-педагогической деятельности.

Данная дисциплина в системе подготовки выпускников является профилирующей, поскольку практический раздел дисциплины направлен на формирование педагогических умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности студентов.

Лекционный курс дисциплины знакомит студентов с теоретико-методическими особенностями построения занятий по гимнастике. Практические занятия направлены на ознакомление студентов со средствами, методам и формам обучения гимнастики.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | семестры | |
|---|---|---|---|
| | | 3 | 4 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | | |
| В том числе: | | | |
| Лекции | 6 | 4 | 2 |
| Семинары, практические занятия | 24 | 12 | 12 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Лабораторные работы | | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | 9 | к/р | 9 |
| **Самостоятельная работа студента** | | 105 | 56 | 49 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 144 | 72 | 72 |
| | **зачетные единицы** | 4 | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семи-нары | Практ. занятия | Метод. занят | Самост. работа |
| 3 семестр (16 часов) | | | | | | |
| Раздел 1. Гимнастика и особенности ее преподавания | | | | | | |
| Введение в предмет | 6 | 2 | | | | 4 |
| Характеристика гимнастической терминологии | 14 | | 2 | | | 12 |
| Правила записи гимнастических упражнений | 10 | | | | 2 | 8 |
| Комплекс ОРУ с музыкальным сопровождением | 16 | | | 4 | | 12 |
| Общеразвивающие упражнения как основное средство гимнастики | 12 | 2 | | | | 10 |
| Строевые упражнения на занятиях физической культурой | 14 | | | 4 | | 10 |
| 4 семестр (16 часов) | | | | | | |
| Техника выполнения акробатических упражнений и опорного прыжка | 10 | | | 2 | | 8 |
| Методика обучения и проведения ОРУ, строевых упражнений | 10 | | | 2 | | 8 |
| Техника выполнения упражнений гимнастического многоборья и прикладных упражнений | 16 | | | 4 | | 12 |
| Раздел 2. Формы и методика занятий гимнастикой | | | | | | |
| Урок гимнастики в средней школе | 8 | 2 | | | | 6 |
| Методика занятий гимнастикой в школе | 8 | | | | 2 | 6 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Особенности занятий гимнастикой с разными возрастными и целевыми группами | 11 | | 2 | | | 9 |
| **Всего** | **135** | **6** | **4** | **16** | **4** | **105** |

## 5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1 Содержание лекционных занятий

**Лекция №1 (2 часа)**

**Введение в предмет гимнастика в системе физического воспитания**

План:

1. Предмет и задачи гимнастики.
2. Основные средства и методические особенности гимнастики.
3. Классификация видов гимнастики.
4. Гимнастические залы и их оборудование.
5. Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой.

Краткое содержание:

Гимнастика как спортивно-педагогическая и научная дисциплина в системе физического воспитания. Задачи, средства и методические особенности гимнастики, виды гимнастики. Материально-техническое оснащение гимнастических залов: их основные параметры, виды используемого инвентаря и оборудования. Причины травматизма при занятиях гимнастикой, способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Обучение приемам страховки и помощи. Значение самоконтроля и врачебного контроля для предупреждения травм на занятиях гимнастикой.

Литература:

1. Гимнастика [Электрон.ресурс]: учебное пособие / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Москва: КноРус, 2017. – 312 с. – Режим доступа: http://www.book.ru//book/927554.

2. Никулин, Ж.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта / ред. Ж.В. Никулина .— Москва : Издательство "Перо", 2019 .— 322 с. — ISBN 978-5-00150-319-4 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/714071

3. Дарданова, Н.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. Ч. 1 : учебное пособие / А. Д. Антоновский, С. К. Потапенко; Н.А. Дарданова .— Смоленск : СГАФКСТ, 2020 .— 152 с. : ил. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/736103

Изучение темы направлено на приобретение знаний о средствах гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности, о значении и видах гимнастики как основного базового вида спорта, о санитарно-гигиенических требованиях к занятиям гимнастикой и формирование ***общепрофессиональных компетенций (ОПК-1, ПК-10)***.

**Лекция №2 (2 часа).**

**Общеразвивающие упражнения как основное средство гимнастики**

План:

1. Определение и характеристика общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Признаки классификации ОРУ.
3. Воспитание физических качеств с помощью ОРУ.
4. Условия и упражнения для формирования правильной осанки.

5. Схема построения комплекса ОРУ.
6. Способы обучения гимнастическим упражнениям.

Краткое содержание:

Назначения ОРУ и их классификация. Характеристика ОРУ б/предмета и с предметами, ОРУ на снарядах, парные и групповые ОРУ, для развития двигательных качеств. Воздействия ОРУ на организм занимающихся. Значение ОРУ для подготовки к предстоящей деятельности.

Литература:

1. Абушинов, С.Н. Комплексы общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] / С.В. Зудбинов, А.П. Кальдинов, С.Н. Абушинов .— Элиста : Калмыцкий государственный университет, 2014 .— 18 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/299381.

2. Дарданова, Н.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. Ч. 1 : учебное пособие / А. Д. Антоновский, С. К. Потапенко; Н.А. Дарданова .— Смоленск : СГАФКСТ, 2020 .— 152 с. : ил. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/736103.

3. Медведева, Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика) [Электрон.ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.Н. Медведева, А.А. Манойлов. – Великие Луки: ВГАФКС, 2013. – С. 60-106. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279194

4. Гимнастика [Электрон.ресурс]: учебное пособие / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Москва: КноРус, 2017. – 312 с. – Режим доступа: http: //www. book.ru//book/927554 .

Изучение темы направлено на приобретение знаний, умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений с занимающимися различных возрастов и подготовленности и формирование ***универсальных (УК-7), общепрофессиональных*** **(ОПК-3) и профессиональных (ПК-10)** ***компетенций*****.**

**Лекция №3 (2 часа)**

**Урок гимнастики в средней школе**

План:

1. Формы проведения занятий гимнастикой.
2. Структура урока гимнастикой.
3. Задачи и средства частей урока гимнастики.
4. Приемы регулирования физиологической нагрузки на уроках гимнастики.

Краткое содержание:

Характеристика урока как основной формы занятий. Структура урока. Назначение и средства подготовительной части урока гимнастики. Общие требования к преподаванию и способы проведения подготовительной части урока гимнастики. Чередование видов упражнений. Общие требования к проведению и способы проведения основной части урока. Назначение и средства заключительной части урока. Общие требования и способы проведения заключительной части урока. Музыка в уроке гимнастики.

Литература:

1. Никулин, Ж.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта / ред. Ж.В. Никулина .— Москва : Издательство "Перо", 2019 .— 322 с. — ISBN 978-5-00150-319-4 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/714071

2. Дарданова, Н.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. Ч. 1 : учебное пособие / А. Д. Антоновский, С. К. Потапенко; Н.А. Дарданова .— Смоленск : СГАФКСТ, 2020 .— 152 с. : ил. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/736103

3. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, М. В. Белавкина, С. Н. Кривсун, В. Н. Курысь. — Москва : КноРус, 2021. — 327 с. — ISBN 978-5-406-02007-4. — URL: https://book.ru/book/941475

Изучение темы направлено на приобретение знаний и умений организации и проведения урока (фрагмента урока) физической культуры с использованием средств гимнастики и формирование ***общепрофессиональных (ОПК-1, ОПК-3) и профессиональных (ПК-10) компетенций.***

**Лекция №6 (2 часа)**
**Особенности занятий гимнастикой с разными возрастными и целевыми группами**

План:

1. Особенности занятий гимнастикой с дошкольниками.
2. Особенности занятий гимнастикой в школе, учреждениях общего и профессионального образования.
3. Особенности занятий гимнастикой с населением разного возраста с оздоровительной и рекреационной целью.

Краткое содержание:

Виды занятий гимнастикой, средства и методика занятий с дошкольниками. Особенности применения разнообразных форм проведения занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста. Особенности занятий гимнастикой с учащимися средних общеобразовательных учебных заведений, основные задачи и средства. Особенности занятий гимнастикой с подготовительной и специальной медицинской группами. Внеклассные и внешкольные занятия по гимнастике. Особенности занятий гимнастикой с учащимися средних специальных учебных заведений (ссузов). Специфические особенности преподавания гимнастики на занятиях физической культурой в высшей школе. Виды занятий гимнастикой, характеристика средств и методика занятий для оздоровительной и рекреационной деятельности взрослого населения.

Литература:

1. Король, Т. В. Методика преподавания гимнастики : учебное пособие / Т. В. Король, О. Н. Анфимова. – Минск : РИПО, 2022. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711507
2. Физическая культура в школе : учебник : в 2 частях : [16+] / А. С. Гречко, В. Г. Турманидзе, Ю. И. Сиренко, С. Г. Сорокин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2022. – Часть 2. – 320 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698863
3. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, М. В. Белавкина, С. Н. Кривсун, В. Н. Курысь. — Москва : КноРус, 2021. — 327 с. — ISBN 978-5-406-02007-4. — URL: https://book.ru/book/941475

Изучение темы направлено на приобретение знаний организации и проведения разнообразных форм занятий с применением средств гимнастики с разными возрастными и целевыми группами и формирование ***универсальных (УК-7), общепрофессиональных (ОПК-1, ОПК-3) и профессиональных (ПК-1, ПК-10) компетенций.***

**5.2.2 Содержание практических занятий**

**Семинарское занятия №1 (2 часа)**
**Микролекция: Характеристика гимнастической терминологии**

План:

1. Значение терминологии в гимнастике.
2. Требования, предъявляемые к терминологии.
3. Правила гимнастической терминологии.
4. Формы записи гимнастических упражнений.
5. Правила записи гимнастических упражнений.
6. Значение тире, союза «и», предлога «с» при записи упражнений.
7. Ось снаряда, плечевая ось гимнаста, продольное и поперечное положение, части снарядов и их разновидности.
8. Хваты и их разновидности.

Краткое содержание:

Гимнастическая терминология, ее значение. Правила образования терминов для движения и статических положений. Характеристика основных и дополнительных терминов и правила их применения. Особенности терминологии отдельных групп гимнастических упражнений. Правила и формы записи гимнастических упражнений. Характеристика ОРУ и вольных упражнений. Правила определения направления движения.

Литература:

1. Абушинов, С.Н. Комплексы общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] / С.В. Зудбинов, А.П. Кальдинов, С.Н. Абушинов .— Элиста : Калмыцкий государственный университет, 2014 .— 18 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/299381.

2. Никулин, Ж.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта / ред. Ж.В. Никулина .— Москва : Издательство "Перо", 2019 .— 322 с. — ISBN 978-5-00150-319-4 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/714071

3. Дарданова, Н.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. Ч. 1 : учебное пособие / А. Д. Антоновский, С. К. Потапенко; Н.А. Дарданова .— Смоленск : СГАФКСТ, 2020 .— 152 с. : ил. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/736103

4. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, М. В. Белавкина, С. Н. Кривсун, В. Н. Курысь. — Москва : КноРус, 2021. — 327 с. — ISBN 978-5-406-02007-4. — URL: https://book.ru/book/941475

Изучение темы направлено на приобретение знаний об использование гимнастической терминологии при проведении занятия по гимнастике и другим видам спорта и формирование ***общепрофессиональных компетенций (ОПК-1, ОПК-3, ПК-10).***

**Методическое занятие №2 (2 часа)**
**Правила записи гимнастических упражнений**

Термины круговых движений, приседов, выпадов, упоров, седов и т.д. Практика записи отдельных упражнений. Основные термины упражнений на гимнастических снарядах, правила их записи (1 час).

Контрольная работа: «Гимнастическая терминология» (1 час).

Основные требования выполнения контрольной работы:

- определить студентам вариант выполнения контрольной работы;
- на выполнение заданий отводится 25 минут (по 5 минут на каждое задание);
- при исправлении, правильным считается последний записанный студентом вариант;
- самостоятельное выполнений заданий.

Домашнее задание: практиковаться в записи общеразвивающих упражнений разными способами: без предметов; с предметами; в парах; на гимнастической скамейке и другие.

Литература:

1. Дарданова, Н.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. Ч. 1 : учебное пособие / А. Д. Антоновский, С. К. Потапенко; Н.А. Дарданова .— Смоленск : СГАФКСТ, 2020 .— 152 с. : ил. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/736103

2. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, М. В. Белавкина, С. Н. Кривсун, В. Н. Курысь. — Москва : КноРус, 2021. — 327 с. — ISBN 978-5-406-02007-4. — URL: https://book.ru/book/941475

3. Дарданова, Н.А. Терминология: строевые и общеразвивающие упражнения / Е.И. Ярославцева, А.С. Коржакова, О.Ю. Горелова; Н.А. Дарданова .— Смоленск : СГУС, 2022 .— 63 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/809421

Изучение темы направлено на приобретение навыков записи гимнастических упражнений при оформлении учебно-методической документации по гимнастике и другим видам спорта и формирование ***общепрофессиональных компетенций*** **(ОПК-1, ОПК-3).**

**Практические занятия №3-4 (4 часа)**
**Комплекс ОРУ с музыкальным сопровождением**

Обучение на 3-ем практическом занятии упражнений из комплекса ОРУ с музыкальным сопровождением (приложение 1). На занятии 4 закрепление и совершенствование комплекса ОРУ с музыкальным сопровождением в целом. Сдача комплекса ОРУ на оценку.

Изучение темы направлено на приобретение умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений с занимающимися различных возрастов и подготовленности и формирование ***универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций*** **(УК-7, ОПК-3, ПК-10).**

**Практические занятия №5-6 (4 часа)**
**Строевые упражнения на занятиях физической культурой**

Понятия: «строй», «шеренга», «фланг», «ширина строя», «фронт», «тыльная сторона строя», «интервал», «двухшереножный строй», «глубина строя», «сомкнутый строй», «разомкнутый строй», «колонна», «дистанция», «направляющий», «замыкающий».

Обучение подаче и выполнению команд при построении, перестроении и передвижениях:

1. рапорт дежурного; построение в одну шеренгу;
2. повороты направо, налево, в движении; перемена направления фронта захождением плечом;
3. «в зал шагом марш», «направляющий на месте», «группа – стой»; подсчет по четыре; «дистанция два (3 и т.д.) шага;
4. расчет, по порядку, на первый и второй; по три (четыре и т.д.) в одной шеренге и в колонне; в движении, на 9, 6, 3 на месте (6,4,2 на месте и т.д.);
5. передвижения: шаг на месте, обычный (походный) шаг, остановка группы; переход с шага на бег на месте и наоборот, движение в обход; изменение длины и частоты шага, движения к углам и точкам зала, по диагонали, через центр, по кругу, противоходом; разновидности передвижения (8 вариантов), ходьба – приставными шагами, скресными и переменными шагами, с движениями руками, с подскоками; бег (10 вариантов), с поворотами кругом, на 360, с движениями руками и туловищем;
6. построения в колонну по одному (выбор места перед строем); построения и перестроения, из одной шеренги в две и обратно; перестроения из колонны по одному в колонну по два (на месте и в движении) и уступом по расчету 9-6-3 – на месте, 6-4-2 – на месте; перестроения поворотом в движении; размыкания и смыкания по распоряжению, в движении; размыкания и смыкания приставными шагами, по строевому уставу, по распоряжению, по направляющим в колоннах.

Изучение темы направлено на приобретение умений и навыков применения строевых упражнений на занятиях физической культуры с занимающимися различных возрастов и подготовленности и формирование ***общепрофессиональных и профессиональных компетенций*** **(ОПК-3, ПК-10).**

**Практические занятия №7 (2 часа)**
**Техника выполнения акробатических упражнений и опорного прыжка**

Обучение техники выполнения опорного прыжка, кувырков вперед (длинный кувырок и вперед прыжком) и назад, стойка на лопатках, голове и руках, переворот боком (колесо). Описание техники выполнения акробатических упражнений и опорного прыжка, методические приемы создания представления, выбора метода обучения технике выполнения упражнений, комплекс подводящих упражнений, возникающие ошибки и приемы их устранения.

Изучение темы направлено на приобретение умений и навыков выполнения акробатических упражнений и опорного прыжка и формирование ***универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций*** **(УК-7; ПК-10).**

**Практические занятия №8 (2 часа)**
**Методика обучения и проведения ОРУ, строевых упражнений**

Обучение разнообразным организационным формам и приемам проведения ОРУ. Группы приемов проведения ОРУ, строевых упражнений: направленные на целесообразное размещение группы для выполнения упражнений (владение вариантами построений, перемещений, перестроений и размыканий, определение интервала и дистанции, выбора места для показа и объяснений); обучающие правилам упражнений, создание представлений о нем (владение методическими приемами обучения ОРУ – объяснений, показ, совмещенное объяснение и показ); служащие непосредственному проведению упражнения (подача команд для начала и окончания упражнения, подсчет); исправления ошибок; активизация внимания при выполнении упражнений (владение приемами – выполнение упражнений при различном размещении занимающихся; выполнение одного упражнения обычное, другое – закрыв глаза; включение на последние счеты перестроений и др.). Способы регулирования нагрузки при выполнении ОРУ. Проведение строевых упражнений, демонстрируя необходимые для этого умения (7 различных вариантов, предоставляются преподавателем. Самостоятельное составление комплекса ОРУ без предметов, с предметами, в движении, в парах, и проведение данного комплекса с группой (приложение 2).

Изучение темы направлено на приобретение умений и навыков владения методикой обучения и проведения общеразвивающих и строевых упражнений с занимающимися различных возрастов и подготовленности и формирование ***общепрофессиональных и профессиональных компетенций*** **(ОПК-3, ПК-1, ПК-10).**

**Практические занятия №9-10 (4 часа)**
**Техника выполнения упражнений гимнастического многоборья и прикладных упражнений**

Обучение технике выполнения гимнастического многоборья и прикладных упражнений для юношей (конь-махи, опорные прыжки, брусья, перекладина, акробатика, кольца) и девушек (брусья разной высоты, бревно, опорный прыжок, акробатика) и выполнение упражнений на оценку. Упражнения гимнастического многоборья представлены в таблице.

| Упражнения для юношей | |
|---|---|
| Конь-махи | 1.Из упора перемах правой (левой) вперед и назад.<br>2.С прыжка перемах правой – перемах правой назад – тоже с |

| | |
|---|---|
| | левой – перемах правой и перемахом левой соскок с поворотом на право.<br>3.Одноименные круги. |
| Опорные прыжки (конь высота 125 см) | Вскок в упор присев и соскок прогнувшись (1сем) |
| Брусья | 1 – размахивание в упоре – соскок махом назад и вперед.<br>2 – Соскок махом вперед влево с поворотом на право кругом (или в другую строну). |
| Перекладина | Размахивание – соскок махом назад и махом вперед. |
| Акробатика | 1 – группировка и перекаты. Кувырок вперед и назад (серия).<br>2 – Из о.с. упор присев и силой (группируясь) стойка на голове и руках – Держать – группируясь упор присев и перекатом назад стойка на лопатках – держать перекат вперед в упор присев – встать.<br>3 – Махом одной стойка на руках (у стенки или с поддержкой ) – держать. |
| Кольца | Кольца низкие. Силой или толчком одной и махом другой вис согнувшись, вис прогнувшись, вис стоя сзади. Подъем в упор с прыжка и угол (держать 2 сек.). |
| Упражнения для девушек | |
| Брусья разной высоты | Размахивание в висе на в/ж и вис присев на н/ж – толчком ног вис лежа – перехватом скресно правой и поворот направо в сед на правом бедре, левую руку в сторону – обозначить – соскок прогнувшись. Подъем переворотом в упор на н/ж. |
| Бревно | Бревно низкое. Стойка на правом колене, левую назад на носок руки в стороны, прогнуться – встать на левую, правая сзади на носке, руки вверх – ходьба на носках с движениями руками на каждый шаг: вперед, вниз, в стороны, вверх-поворот на носках направо кругом в стойку на правой левая сзади на носке руки в стороны – шаг левой и подскок на ней прогнувшись – то же правой – то же левой – быстрая ходьба до конца бревна (руки вниз) и махом правой соскок прогнувшись. |
| Опорный прыжок (конь в ширину, высота 120 см.) | Вскок в упор присев и соскок прогнувшись. |
| Акробатика | 1 – Группировка и перекат. Кувырок вперед и назад (серия)<br>2 – О.с. – упор присев – перекатом назад стойка на лопатках – держать – перекат вперед в упор присев – прыжок вверх прогнувшись. |

Изучение темы направлено на приобретение умений и навыков владения техникой выполнения гимнастического многоборья и прикладных упражнений и формирование ***универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций*** **(УК-7; ПК-10).**

**Методические занятия №11 (2 часа)**
**Методика занятий гимнастикой в школе**

Цели и задачи, решаемые на занятиях гимнастикой в школе. Содержание занятий гимнастикой в средней школе. Формирование и совершенствование двигательной функции у школьников. Методика обучения школьников гимнастическим упражнениям. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной

медицинских групп. Осанка и ее нарушения. Формирование правильной осанки. Особенности детей и подростков, отнесенных к группе риска.

Изучение темы направлено на приобретение знаний методических особенностей проведения урока (фрагмента урока) физической культуры с использованием средств гимнастики и формирование ***универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций*** **(УК-7; ОПК-1, ОПК-3, ПК-10).**

**Семинарское занятие №12 (2 часа)**
**Микролекция: Особенности занятий гимнастикой с разными возрастными и целевыми группами**

План:

1. Особенности занятий гимнастикой с дошкольниками.
2. Особенности занятий гимнастикой в школе, учреждениях общего и профессионального образования.
3. Особенности занятий гимнастикой с населением разного возраста с оздоровительной и рекреационной целью.

Краткое содержание:

Виды занятий гимнастикой, средства и методика занятий с дошкольниками. Особенности применения разнообразных форм проведения занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста. Особенности занятий гимнастикой с учащимися средних общеобразовательных учебных заведений, основные задачи и средства. Особенности занятий гимнастикой с подготовительной и специальной медицинской группами. Внеклассные и внешкольные занятия по гимнастике. Особенности занятий гимнастикой с учащимися средних специальных учебных заведений (ссузов). Специфические особенности преподавания гимнастики на занятиях физической культурой в высшей школе. Виды занятий гимнастикой, характеристика средств и методика занятий для оздоровительной и рекреационной деятельности взрослого населения.

Литература:

1. Король, Т. В. Методика преподавания гимнастики : учебное пособие / Т. В. Король, О. Н. Анфимова. – Минск : РИПО, 2022. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711507
2. Физическая культура в школе : учебник : в 2 частях : [16+] / А. С. Гречко, В. Г. Турманидзе, Ю. И. Сиренко, С. Г. Сорокин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2022. – Часть 2. – 320 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698863
3. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, М. В. Белавкина, С. Н. Кривсун, В. Н. Курысь. — Москва : КноРус, 2021. — 327 с. — ISBN 978-5-406-02007-4. — URL: https://book.ru/book/941475

Изучение темы направлено на приобретение знаний организации и проведения разнообразных форм занятий с применением средств гимнастики с разными возрастными и целевыми группами и формирование ***универсальных (УК-7), общепрофессиональных (ОПК-1, ОПК-3) и профессиональных (ПК-1, ПК-10) компетенций.***

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении дисциплины студент самостоятельно готовиться по следующим темам и выполняет творческие задания:

| Содержание самостоятельной работы/ Темы занятий | Кол-во час. | Виды и формы контроля |
|---|---|---|
| 3 семестр | | |

| | | |
|---|---|---|
| Введение в предмет | 4 | Устный опрос |
| Характеристика гимнастической терминологии | 12 | Устный опрос, контрольная работа |
| Правила записи гимнастических упражнений | 8 | Запись упражнений после показа |
| Комплекс ОРУ с музыкальным сопровождением | 12 | Выполнение комплекса ОРУ под музыкальное сопровождение на оценку |
| Общеразвивающие упражнения как основное средство гимнастики | 10 | Составление комплекса ОРУ и его проведение на оценку |
| Строевые упражнения на занятиях физической культурой | 10 | Практическая демонстрация профессионально-педагогических умений и опыта владения организацией занимающихся (построения, перестроения, передвижения, изменения направления движения, размыкания) на оценку |
| 4 семестр | | |
| Техника выполнения акробатических упражнений и опорного прыжка | 8 | Оценка техники выполнения комплекса акробатических упражнений и опорного прыжка |
| Методика обучения и проведения ОРУ, строевых упражнений | 8 | Устный опрос, проведение подготовительной части урока на оценку |
| Техника выполнения упражнений гимнастического многоборья и прикладных упражнений | 12 | Оценка техники выполнения упражнений гимнастического многоборья и прикладных упражнений |
| Урок гимнастики в средней школе | 6 | Составление конспекта урока (фрагмента урока) по гимнастике |
| Методика занятий гимнастикой в школе | 6 | Проведение фрагмента урока гимнастики в школе на оценку, анализ проведения фрагмента урок с указанием ошибок и причин их возникновения, средств их устранения |
| Особенности занятий гимнастикой с разными возрастными и целевыми группами | 9 | Контрольная работа, разработка комплекса ОРУ с использованием средств гимнастики |
| Итого | 105 | |

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения | ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» D/03.5 Подготовка и | **Знает (пороговый уровень):** - методика оздоровительной тренировки - основы здорового образа жизни человека - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления человеческого организма в зависимости от возраста и |

| | | |
|---|---|---|
| полноценной социальной и профессиональной деятельности | проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)<br>D/04.5<br>Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок | образа жизни<br>- возрастные особенности человека<br>- основы биомеханики, анатомия человека<br>- особенности организации самостоятельных занятий по физической подготовке для различных категорий населения<br>- комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий<br>- базовые принципы планирования дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки<br>виды тренажерных устройств, их классификация и принципы работы<br>- методы определения состояния переутомления или перетренированности<br>- организация и методика работы спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- оценивать интересы, физическое состояние и развитие, физическую подготовленность населения, выявлять наличие противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам<br>давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий<br>- разъяснять анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека<br>- давать разъяснения населению по корректировке техники выполнения двигательных действий<br>- разъяснять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений, дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки<br>- оказывать методическое сопровождение организации спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- подбор рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с |

| | | |
|---|---|---|
| | | учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, показаний и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам<br>разъяснение населению принципов, анатомических и физиологических факторов адаптации организма человека к физическим нагрузкам<br>- разъяснение населению рисков потери физиологической адаптации (детренированности) после прекращения регулярной физической активности<br>- разъяснение населению вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности<br>- проведение с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга<br>- оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях |
| ОПК-1<br>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста<br>ПК - 1 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно- | ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»<br>D/01.5 Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки | **Знает (пороговый уровень):**<br>- принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия<br>- правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населения<br>закономерности возрастного развития различных систем организма человека<br>- формы, виды и средства физической культуры и спорта для развития физической активности, поддержания активного долголетия населения<br>- типовые методики организации мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения<br>- комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке<br>- правила проведения подвижных спортивных игр с населением различных возрастных групп<br>- правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря при проведении мероприятий по физическому воспитанию |

| | | |
|---|---|---|
| массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа | занимающихся | и физическому развитию населения<br>- порядок и формы планирования физкультурной и спортивно-массовой работы физкультурно-спортивной организации<br>- типовые и авторские методические комплексы физической подготовки, физического развития населения в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности<br>- методики проведения физкультурных, спортивно-массовых мероприятий<br>- способы оформления и представления методических, презентационных, обучающих материалов<br>- методы и формы планирования спортивной подготовки<br>- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду (видам) спорта<br>- формы и технологии методического обеспечения отборочного, тренировочного и воспитательного процессов спортивной подготовки в физкультурно-спортивной организации<br>- требования к разработке программ спортивной подготовки по виду (видам) спорта<br>- принципы разработки стратегии тренировочного и соревновательного процессов спортивной подготовки<br>- типовые методические комплексы реализации программ спортивной подготовки<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик<br>- информировать население о рисках, связанных с недостатком движения, физической активности<br>- осуществлять целеполагание и контролировать ход выполнения плана или программы мероприятия по физическому воспитанию населения<br>- выбирать оптимальные средства и методы вовлечения населения в мероприятия по физическому воспитанию, пропаганды физической активности среди населения |

| | | |
|---|---|---|
| | | - формировать у населения навыки здорового образа жизни, неприятие вредных привычек<br>- использовать методики календарного планирования и ресурсного обеспечения физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в физкультурно-спортивных организациях<br>- подбирать средства, методы и формы физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в соответствии с поставленными задачами деятельности физкультурно-спортивной организации<br>- использовать соответствующие возрастному и психофизиологическому развитию населения методики воспитания<br>- составлять программы, планы мероприятий по формированию патриотизма, национальной идентичности, общечеловеческих норм нравственности, олимпийских идеалов и ценностей, норм честной игры в спорте для населения<br>- составлять программы, планы подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма<br>- использовать методики планирования состава секций, групп физкультурной и спортивной направленности<br>- планировать и проводить мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением, проходящим физическую подготовку в секциях, группах физкультурной и спортивной направленности<br>- разрабатывать методическую документацию по проведению набора в группы занятий по виду спорта, по индивидуальному отбору лиц для прохождения программ спортивной подготовки<br>использовать методы и инструменты планирования спортивной подготовки<br>- подбирать и систематизировать методические и информационные материалы для разработки программ спортивной подготовки<br>- планировать содержание воспитательного, тренировочного процессов, психологической подготовки, медико-биологические, восстановительные и антидопинговые мероприятия по |

| | | |
|---|---|---|
| | | периодам и циклам спортивной подготовки на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- составление расписания мероприятий на основе плана или программы мероприятий по физическому воспитанию населения<br>- организация и проведение мероприятий по физическому воспитанию населения<br>- контроль выполнения программы мероприятия по физическому воспитанию населения<br>- определение задач и составление календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации<br>- составление плана ресурсного обеспечения физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации<br>- планирование подготовки занимающихся по видам рекреации и спортивно-оздоровительного туризма<br>- разработка методической документации по проведению набора в группы занятий по виду спорта, по индивидуальному отбору лиц для прохождения программ спортивной подготовки<br>- формирование сводного плана комплектования групп занимающихся по видам спорта и этапам спортивной подготовки<br>- разработка годового плана спортивной подготовки и плана ресурсного обеспечения спортивной подготовки<br>- разработка календарного плана физкультурных, спортивных и воспитательных мероприятий<br>планирование нагрузки тренеров на календарный год (спортивный сезон)<br>- разработка методических и информационных материалов по реализации программ спортивной подготовки |
| ОПК-3<br>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные | ПС «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» | **Знает (пороговый уровень):**<br>- правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населения<br>физиологические и биохимические |

| | | |
|---|---|---|
| мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке<br><br>ПК-10 Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности | D/01.5 Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>D/02.5 Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса | закономерности двигательной активности и процессов восстановления<br>- формы, виды и средства физической культуры и спорта для развития физической активности, поддержания активного долголетия населения<br>- типовые методики организации мероприятий по физическому воспитанию и физическому развитию населения<br>- комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке<br>- гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом<br>- правила проведения подвижных спортивных игр с населением различных возрастных групп<br>- средства детского, подросткового фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития детей и подростков<br>- система классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности детей и подростков к занятиям фитнесом<br>- анатомические, физиологические и психологические особенности детей и подростков<br>сенситивные периоды развития физических способностей<br>- основы биомеханики двигательной деятельности<br>основы педагогики физической культуры, включая теорию воспитания личности и общечеловеческие нормы нравственности<br>- методики проведения занятий с тренажерными устройствами для детей, подростков<br>- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в детском и подростковом фитнесе<br>- нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки для детей и подростков<br>- организация работы по физическому воспитанию и физическому развитию детей и подростков<br>- методики проведения занятий по физической подготовке детей и подростков к выполнению нормативов испытаний (тестов) |

| | | |
|---|---|---|
| | | - состав и содержание испытаний (тестов) для детей и подростков<br>- требования к детям и подросткам, проходящим тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов)<br>- структура занятия по программам детского и подросткового фитнеса и элементы физической нагрузки<br>- общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях по программам детского и подросткового фитнеса и способы их предупреждения<br>- комплексы упражнений для групповых занятий с детьми и подростками с элементами хореографии, аэробики подражательного характера, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга<br>- типовые программы детского, подросткового фитнеса<br>- правила проведения подвижных и развивающих игр для детей и подростков<br>- техники и методы страховки при проведении занятий с детьми и подростками<br>- требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятия по программам детского и подросткового фитнеса<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности<br>- анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности<br>- выбирать оптимальные средства и методы вовлечения населения в мероприятия по физическому воспитанию, пропаганды физической активности среди населения<br>- организовывать взаимодействие с лицами старшего возраста, разъяснять роль и значение физической активности в поддержании активного долголетия<br>инструктировать лиц, участвующих в проведении мероприятия по физическому |

| | | |
|---|---|---|
| | | воспитанию населения<br>использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности детей и подростков к занятиям фитнесом<br>- учитывать психофизические особенности и мотивацию детей, подростков при выборе комплексов упражнений для занятия<br>- выявлять первые признаки **утомления** детей, подростков, варьировать направленностью и объемом нагрузки, интенсивностью и координационной сложностью упражнений с учетом уровня подготовленности детей, подростков<br>- использовать комплексы упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки детей, подростков<br>- подбирать оптимальные комплексы упражнений и объемы нагрузки для гармоничного физического развития детей и подростков<br>- обучать детей, подростков техникам выполнения комплексов упражнений, правилам безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря с привлечением методов словесного и сенсорно-коррекционного воздействия<br>- обучать детей и подростков правилам этичного поведения и методам самостраховки<br>- контролировать двигательную активность и безопасное выполнение упражнений, участие в игре детей, подростков с соблюдением ими норм этичного поведения при проведении занятия и в детской игровой зоне<br>- использовать спортивное оборудование и инвентарь, звуковое и осветительное оборудование при проведении занятий по программам детского, подросткового фитнеса<br>- подбирать и применять специальные комплексы упражнений для подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) детьми и подростками<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- организация работы с лицами старшего возраста по пропаганде активного долголетия, стимулированию физической |

| | | |
|---|---|---|
| | | активности<br>- инструктирование лиц, участвующих в проведении мероприятий по физическому воспитанию населения<br>организация и проведение мероприятий по физическому воспитанию населения<br>- оказание первой помощи до оказания медицинской помощи<br>- составление протокола о проведении мероприятия по физическому воспитанию населения<br>- подбор видов и состава развивающих упражнений, подвижных игр, инвентаря и игрушек для проведения занятий с детьми по программам детского фитнеса<br>- подбор оптимальных форм и видов занятий по программам подросткового фитнеса с учетом психофизических особенностей и мотивации подростков, выбор типов нагрузок с учетом уровня подготовленности подростков<br>- подбор комплексов упражнений и музыкального сопровождения для занятий фитнесом с подростками с использованием элементов аэробики, упражнений с элементами единоборств, силовых программ для укрепления всех мышечных групп, развития баланса, стретчинга, упражнений с использованием предметов<br>- инструктирование детей и подростков по технике безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, информирование о правилах этичного поведения на занятиях<br>- контроль физической готовности детей и подростков к выполнению занятия по программам детского и подросткового фитнеса<br>- проверка исправности спортивного оборудования, инвентаря и экипировки до начала занятия<br>- выполнение с детьми, подростками комплексов упражнений, подвижных и развивающих игр, предусмотренных структурой занятия по программе детского, подросткового фитнеса<br>- контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием физических нагрузок на детей, подростков при проведении занятия, в детской игровой зоне |

| | | |
|---|---|---|
| | | - контроль за безопасным использованием спортивного оборудования и инвентаря, безопасным выполнением комплексов упражнений детьми, подростками и за соблюдением ими норм этичного поведения |

### 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

#### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

**3 семестр**

**Текущий контроль** – гимнастическая терминология оценка освоения:
- строевых упражнений (практ. занятие)
- общеразвивающих упражнений (практ. занятие)
- прикладных видов гимнастики (практ. занятие)
-упражнений на гимнастических снарядах (практ. занятие)
-комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение (практ.занятие)

**Промежуточный контроль:** контрольная работа (рабочая тетрадь), зачет по практике.

**4 семестр**

**Текущий контроль:**
- урок гимнастики (семинар)
- оценка за проведение ОРУ (практ. занятие)
- оценка освоения упражнений на гимнастических снарядах (практ. занятие)

**Итоговый контроль:**
- тестирование студентов по физической подготовке (практ. занятие),
- сдача практических нормативов на снарядах,
- экзамен.

#### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

**Тесты для самоконтроля знаний студентов 2-ого курса**
**по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика»**

Инструкция по выполнению работы

Тесты включают 30 вопросов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и предлагаемые варианты ответа. Отвечайте только после того, как Вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответов. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какой-то вопрос вызывает у Вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые Вы уверены. К пропущенным заданиям Вы сможете вернуться, если у Вас останется время.

К каждому вопросу предложено 4 варианта ответов. Выберите 1 ответ, который является, по вашему мнению, правильным. В бланке ответов поставьте условный знак в клетке напротив букв, соответствующей правильному ответу.

1. **Как определяются условные точки зала?**
   a) По расположению окон;
   b) По длине зала;
   c) Стоя спиной ко входу в зал;
   d) По расположению центра зала.
2. **Какие команды подаются для перестроения из одной шеренги в три?**
   a) По три рассчитайсь! В три шеренги – стройся!
   b) На первый, второй, третий рассчитайсь! В три колонны – стройся!
   c) По три рассчитайсь! В три шеренги – становись!

d) На первый, второй, третий рассчитайсь! В шеренгу по три – стройся!

**3. Вам нужно перевести занимающихся с бега на шаг, какую команду необходимо подать?**

a) Шагом – марш!
b) Перейти на шаг!
c) Ша-гом!
d) Без задания марш!

**4. Как называется это положение?**



a) Упор сидя сзади ноги врозь
b) Упор сидя сзади ноги в стороны
c) Упор сзади ноги врозь
d) Сед ноги врозь

**5. Из каких частей состоит любая команда?**

a) Подготовительной и заключительной
b) Предварительной и основной
c) Предварительной, паузы и исполнительной
d) Подготовительной, паузы и исполнительной

**6. Общеразвивающее упражнение выполняется из и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Какую команду нужно подать для принятия исходного положения?**

a) Исходное положение принять!
b) Исходную стойку принять!
c) Исходное положение прыжком принять!
d) Стойку ноги врозь принять!

**7. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам?**

a) Доступность, точность, образность
b) Краткость, точность, наглядность
c) Краткость, точность, доступность
d) Точность, доступность, последовательность

**8. Какого вида графической записи гимнастических упражнений не существует?**

a) Линейная «чертиками»
b) Объемной
c) Контурной
d) Полуконтурной

**9. Какие термины относятся к дополнительным?**

a) Стоя, сидя, присев, согнувшись
b) Стойка, вис, упор, выпад
c) Разгибом, дугой, переворотом
d) Переворот, сальто, оборот

**10. Какие термины относятся к основным?**

a) Стойка, вис, упор, наклон, подъем
b) Вперед, вправо, влево, наружу, внутрь
c) Разгибом, махом, силой, переворотом, толчком
d) На животе, на спине, на лопатках, на предплечьях

**11. На какие группы можно разделить задачи, которые решаются на уроках гимнастики:**

a) Образовательные, оздоровительные, воспитательные
b) Оздоровительные, подготовительные, воспитательные, формирующие
c) Оздоровительные, формирующие, образовательные, развивающие
d) Врабатывающие, образовательные, воспитательные, задачи по развитию качеств

**12. К средствам заключительной части урока гимнастики относятся:**

a) Упражнения на видах гимнастического многоборья, игры и эстафеты для развития координационных и кондиционных способностей

b) Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения

c) Общеразвивающие упражнения на гибкость, на расслабление, на дыхание, игровые задания на внимание и танцевальные упражнения низкой интенсивности

d) Строевые упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры, эстафеты

**13. Какая из задач соответствует образовательной?**

a) Развивать динамическую силу мышц рук и брюшного пресса для выполнения гимнастических упражнений

b) Обучить выполнение прыжка согнув ноги через коня в ширину

c) Воспитывать бережное отношение к гимнастическому инвентарю и оборудованию

d) Формировать правильную осанку

**14. Какая из задач соответствует оздоровительной?**

a) Воспитывать силовые способности (динамическую силу мышц рук и брюшного пресса для выполнения гимнастических упражнений)

b) Совершенствовать выполнение прыжка согнув ноги через коня в ширину

c) Воспитывать бережное отношение к гимнастическому инвентарю и оборудованию

d) Формировать правильную осанку

**15. Выберете правильное определение строевого упражнения «колонна» - это:**

a) Расположение занимающихся в затылок друг другу

b) Строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг другу

c) Расположение занимающихся в котором они стоят по росту

d) Строй, в котором занимающиеся стоят лицом в одном направлении.

**16. Выберете правильное определение строевого упражнения «шеренга» - это:**

a) Размещение занимающихся по одной линии

b) Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии лицом в одну сторону

c) Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на расстоянии ширины ладони на одной линии

d) Размещение занимающихся на одной линии плечом к плечу

e) Расположение занимающихся в одну линию, плечом к плечу с определенным интервалом.

**17. Из какого исходного положения следует правильно начинать кувырок вперед?**

a) Основная стойка

b) Группировка сидя

c) Упор присев

d) Присед руки вперед.

**18. Какой из перечисленных вариантов соответствует методу обучения ОРУ совмещенным способом?**

a) Название положения (движения) - «делай раз», название положения (движения) – «делай два»…

b) «Раз» - показ положения (движения), «два» - показ положения (движения)...

c) «На раз» – словесное описание положения (движения), «на два» – словесное описание положения (движения)...

d) «На раз» – словесное описание с одновременным показом положения (движения), «на два» – словесное описание с одновременным показом положения (движения)...

**19. Какие методы и методические приемы необходимо преимущественно использовать при проведении урока по гимнастике с детьми младшего школьного возраста?**

a) Показ, показ и рассказ, игровой метод

b) Рассказ, показ и рассказ, соревновательный метод

c) Показ и рассказ

d) Игровой и соревновательный метод

**20. Что такое общая плотность урока?**

a) Это количество задач, поставленных перед уроком и чем их больше, тем выше общая плотность урока

b) Это отношение времени, в течение которого занимающиеся двигаются на уроке к общему времени урока

c) Это отношение времени, в течение которого занимающиеся на уроке только смотрят и слушают объяснение к общему времени урока

d) Это отношение времени, в течение которого занимающиеся на уроке двигаются, слушают, смотрят, готовят снаряды и др., то есть отношение полезно затраченного времени к общему времени урока

**21. Что такое «моторная» (двигательная) плотность урока?**

a) Это количество задач, поставленных перед уроком и чем их больше, тем выше моторная плотность урока

b) Это количество движений, которое занимающиеся успевают выполнить на уроке

c) Это отношение времени, в течение которого занимающиеся двигаются на уроке к общему времени урока

d) Это максимальная частота сердечных сокращений занимающихся, достигнутая на уроке

**22. Какие меры безопасности и предупреждения травм, необходимо предпринимать учителю на занятиях гимнастикой?**

a) Ознакомить занимающихся с правилами поведения в зале и техникой безопасности. Далее провести опрос занимающихся по данной теме. Осуществлять страховку и помощь во время обучения упражнениям

b) Ознакомить занимающихся с инструкцией по технике безопасности под роспись в дневниках с указанием данной темы. Осуществлять страховку и помощь во время обучения упражнениям

c) Неукоснительно соблюдать принципы обучения «от простого к сложному», «доступности», «постепенности». Следить за дисциплиной. Осуществлять страховку и помощь во время обучения упражнениям

d) Ознакомить занимающихся с правилами поведения в зале и техникой безопасности. Проверять исправность снарядов и инвентаря и правильность его расположения, внешний вид учащихся, обеспечивать страховку и помощь при выполнении упражнений, осуществлять контроль состояния занимающихся, следить за дисциплиной и правильным расположением занимающихся, соблюдать принципы обучения.

**23. Что относится к средствам гимнастики?**

a) Общеразвивающие и строевые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения художественной и ритмической гимнастики, акробатические упражнения, вольные упражнения, прыжки

b) Пеший туризм, езда на велосипеде, упражнения в парах, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, прыжки с опорой и без опоры, упражнения в движении

c) Бег, прыжки, статические и динамические упражнения, упражнения на равновесие, подвижные игры

**24. К оздоровительным видам гимнастики относится:**

a) Основная
b) Художественная
c) Гигиеническая
d) Спортивная аэробика

**25. Какой вид упражнений не относится к мужскому многоборью?**

a) Конь-махи
b) Кольца
c) Брусья р/в
d) Перекладина

**26. Расставьте правильную последовательность записи отдельного движения в ОРУ:**

a) Название движения (____)
b) Исходное положение (____)
c) Конечное положение (____)
d) Направление (____)

**27. Какие упражнения следует отнести к анатомическому признаку классификации ОРУ?**

a) Силовые
b) Для мышц рук и плечевого пояса
c) Для воспитания выносливости
d) В парах

**28. Какой из представленных средств гимнастики относится к прикладным упражнениям?**

a) Акробатические упражнения
b) Лазание по канату
c) Опорные прыжки
d) Вольные упражнения

**29. Какой вид упражнений не относится к женскому многоборью?**

a) Бревно
b) Параллельные брусья
c) Вольные упражнения
d) Опорный прыжок

**30. Сколько фаз имеют опорные прыжки в гимнастике?**

a) Две
b) Пять
c) Семь
d) Три

Ключ к тестовым заданиям по дисциплине «Теория и методика базовых видов спорта (гимнастика)»

| № вопроса | вариант ответа | № вопроса | вариант ответа | № вопроса | вариант ответа |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | c | 11 | a | 21 | c |
| 2 | a | 12 | c | 22 | d |
| 3 | a | 13 | b | 23 | a |
| 4 | d | 14 | d | 24 | c |
| 5 | c | 15 | b | 25 | c |
| 6 | a | 16 | c | 26 | 1 b 2 a 3d 4c |
| 7 | c | 17 | c | 27 | b |
| 8 | b | 18 | d | 28 | b |
| 9 | c | 19 | a | 29 | b |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 | a | 20 | d | 30 | c |

Система оценки: более 90% (27-30 правильных ответов) – отлично; 89% – 70% (21 – 26 правильных ответов) – хорошо; 69% – 50% (20 – 15 правильных ответов) – удовлетворительно; менее 50% (14 и менее правильных ответов) – неудовлетворительно.

### 7.2.3. Вопросы к экзамену

Примерный перечень вопросов для промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика обучение базовым видам спорта: гимнастика» в форме «ЗНАЕТ»:

1. Значение и место гимнастики в общей системе физического воспитания. Задачи гимнастики.
2. Основные средства гимнастики и их краткая характеристика.
3. Методические особенности гимнастики.
4. Спортивные виды гимнастики и их краткая характеристика.
5. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика (лечебная, гигиеническая, производственная и ритмическая).
6. Образовательно-развивающие виды гимнастики и их краткая характеристика (основанная, атлетическая, женская, профессионально-прикладная, военно-прикладная, спортивно-прикладная).
7. Гигиенические требования и правила эксплуатации гимнастических залов.
8. Оборудование гимнастических залов и их характеристика, перечень гимнастических снарядов и их параметры.
9. Правила эксплуатации спортивных залов и оборудования.
10. Характеристика травм и причины травматизма в гимнастике.
11. Профилактика травматизма в гимнастике.
12. Роль страховки и помощи в предупреждении травм. Требования, предъявляемые к страхующему.
13. Определение понятия термин, терминология. Требования, применяемые к терминологии и правила применения терминов в гимнастике.
14. Классификация терминов в гимнастике (общие, основные и дополнительные). Правила сокращений. Способы образования терминов.
15. Характеристика основных терминов в гимнастике (стойки, сед, присед, выпад, упор, наклон, равновесие, положение рук).
16. Характеристика движений руками и ногами. Исходные положения ног и рук.
17. Значение строевых упражнений и их классификация.
18. Основные понятия строевых упражнений: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, фланг, фронт.
19. Характеристика и классификация ОРУ.
20. Правила записи ОРУ (отдельного упражнения, нескольких движений, с предметами, на гимнастической скамейке, стенке и с использованием гимнастических снарядов, в парах).
21. Формы записи ОРУ. Требования к графической записи.
22. Правила составления ОРУ и методические указания к их использованию.
23. Способы обучения и проведения общеразвивающих упражнений. Регулирование физической нагрузки при занятиях общеразвивающими упражнениями.
24. Характеристика прикладных упражнений (разновидности ходьбы, бега, равновесие, лазание и перелазание, метание и ловля мячей, поднимание и переноска груза, переползание), как средства гимнастики.

25. Основы кинематики гимнастических упражнений (удержание статических поз; изменение позы (в условиях, близких к статике); вращение вокруг опоры; безопорное вращение; форсированное изменение направления вращения; изменение положения на опоре и перемещения относительно нее).
26. Классификация статических и силовых упражнений и их краткая характеристика.
27. Структура маховых упражнений и их классификация.
28. Характеристика акробатических упражнений, их классификация.
29. Задачи, средства и методика проведения частей (подготовительная, основная, заключительная) урока гимнастики.
30. Подготовка педагога к проведению урока и разработка документов планирования по гимнастике.
31. Особенности занятий гимнастикой с дошкольниками.
32. Особенности занятий гимнастикой с учащимися средней школы, учреждений общего и профессионального образования.
33. Особенности занятий гимнастикой с населением разного возраста с оздоровительной и рекреационной целью.

Примерный перечень практических заданий для промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика обучение базовым видам спорта: гимнастика» в форме «УМЕЕТ»:

1. Дайте характеристику поворотов на месте, полуповоротов, поворотов в движении и укажите, в каких случаях применяются вышеуказанные строевые упражнения в процессе занятий.
2. Дайте характеристику расчетов: по порядку, на 1-й и 2-й, по три, расчеты по заданию. Укажите рациональность использования вышеуказанных расчетов на занятиях гимнастикой.
3. Дайте характеристику строевых приемов по командам: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Отставить!». Укажите вариации использования вышеуказанных команд в процессе занятий гимнастикой.
4. Дайте характеристику следующим построениям: в одну шеренгу и в колонну по одному. Укажите основные отличительные черты процесса обучения построениям в одну шеренгу и в колонну по одному.
5. Дайте характеристику следующим перестроениям: из одной шеренги в две, три, на месте. Укажите основные ошибки при подаче команд.
6. Дайте характеристику следующим перестроениям из шеренги уступом по расчету на 9,6,3, на месте. Укажите основные ошибки при подаче команд.
7. Дайте характеристику следующим передвижениям (подача команд): движения в обход; перехода с шага на бег и с бега на шаг. Укажите основные ошибки при подаче команд.
8. Дайте характеристику следующим передвижениям: остановки группы; движения противоходом, по диагонали. Укажите основные ошибки при подаче команд.
9. Подайте команды и укажите действия занимающихся для перестроения из колонны по одному в колонну по три (4,5 и т.д.) поворотом в движении без размыкания и с размыканием по ходу движения.
10. Подайте команды и укажите действия занимающихся для размыканий и смыканий, применяемых на занятиях по гимнастике, ходьбе и беге для изменения длины и частоты шага.
11. Сформулируйте образовательные и воспитательные задачи для начального этапа обучения кувырку вперед.
12. Сформулируйте оздоровительные задачи при обучении стойкам на лопатках, на голове и руках.

13. Назовите основные ошибки при выполнении кувырка назад и укажите действия педагога при их исправлении.
14. Предложите свой вариант организации обязательных мероприятий по предупреждению травм и несчастных случаев при обучении акробатическим упражнениям.
15. Предложите свой вариант организации обязательных мероприятий по предупреждению травм и несчастных случаев при обучении комбинации на бревне (для девушек) и кольцах (для юношей).
16. Предложите свой вариант организации деятельности занимающегося с явными признаками утомления в процессе занятий гимнастикой.
17. Дайте характеристику критериям оценки усвоения занимающимся техники выполнения упражнения «мост» из различных исходных положений.
18. Какое стандартное и дополнительное оборудование гимнастики Вы будете использовать при организации физкультурно-оздоровительного мероприятия в школе среди учащихся младших классов? Дайте ему краткую характеристику и обоснование для его применения.
19. Раскройте значение музыкального сопровождения применяемого на практике при проведении ОРУ, строевых упражнений для детей разного возраста.
20. Составьте инструкцию по технике безопасности и профилактики травматизма в период проведения урока по гимнастики с детьми.

Примерный перечень комплексных практических заданий для промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика обучение базовым видам спорта: гимнастика» в форме «ИМЕЕТ ОПЫТ»:

1. Разработайте свой вариант обучения прыжку ноги врозь через коня в длину (для юношей) и прыжку согнув ноги через коня (для девушек).
2. Разработайте свой вариант комбинации вольных упражнений, на основе ранее изученных акробатических упражнений.
3. Разработайте проект контрольных упражнений (тесты) для определения гибкости и силовых способностей на занятиях гимнастикой с учащимися младших классов.
4. Разработайте проект контрольных упражнений (тесты) для определения координационных и скоростно-силовых способностей на занятиях гимнастикой с учащимися старших классов.
5. Разработайте комплекс из 5-6 гимнастических упражнений, направленный на развитие гибкости девушек 16-18 лет.
6. Разработайте комплекс из 5-6 гимнастических упражнений, направленный на развитие силы юношей 16-18 лет.
7. Разработайте комплекс ОРУ в соответствии со следующими задачами урока:
   - обучить технике выполнения подъема переворотом на брусьях разной высоты.
   - воспитывать силовые способности мышц рук и живота.
   - способствовать формированию правильной осанки.
8. Разработать комплекс ОРУ, применимый в подготовительной части занятия по легкой атлетике с учащимися старшего школьного возраста.
9. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники стойки на голове и руках. Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.
10. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники стойка на лопатках. Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.

11. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники кувырка вперед в группировке. Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.
12. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники кувырка назад в группировке. Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.
13. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники переворота боком «колесо». Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.
14. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники прыжку ноги врозь через гимнастического коня (козла). Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.
15. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники прыжку согнув ноги через коня (козла) в ширину. Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.
16. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники для мужчин - брусья махом вперед соскок влево с поворотом направо кругом; для женщин - бревно: перемещения, повороты и их разновидности. Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.
17. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники: для мужчин - подъем разгибом на перекладине: для женщин – подъем с переворотом на низкой жерди. Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.
18. Сравните методы направленные на обучения ОРУ, а затем обоснуйте преимущество одного метода над другим в гимнастике (показа, рассказа, по показу-рассказу (совмещенный), по разделениям и.т.д.)
19. Разработайте и составьте фрагмент подготовительной части урока, по гимнастики используя средства гимнастике для любого возраста школьников. (Задачи, средства и время).
20. Разработайте и составьте фрагмент основной части урока, по гимнастики используя средства гимнастике для любого возраста школьников. (Задачи, средства и время).
21. Разработайте и составьте фрагмент заключительной части урока, по гимнастики используя средства гимнастике для любого возраста школьников. (Задачи, средства и время).
22. Составьте конспект по гимнастики и раскройте кратко содержание её частей для любого возраста школьников. (Задачи, средства и время).
23. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники прикладного упражнения лазанья по канату в три приема. Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.
24. Разработайте проект применения кругового метода, направленного на физическую подготовленность занимающихся, состоящий из 8 специально-подготовительных упражнений.

**Критерии оценки знаний студентов на экзамене**

**«Отлично» -** глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие

выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

**«Хорошо»** - содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

**«Удовлетворительно»** - содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

**«Неудовлетворительно»** - студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

### 8.1. Основная литература

1. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, М. В. Белавкина, С. Н. Кривсун, В. Н. Курысь. — Москва : КноРус, 2021. — 327 с. — ISBN 978-5-406-02007-4. — URL: https://book.ru/book/941475 Никулин, Ж.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта / ред. Ж.В. Никулина .— Москва : Издательство "Перо", 2019 .— 322 с. — ISBN 978-5-00150-319-4 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/714071 (дата обращения: 15.05.2026)

2. Дарданова, Н.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. Ч. 1 : учебное пособие / А. Д. Антоновский, С. К. Потапенко; Н.А. Дарданова .— Смоленск : СГАФКСТ, 2020 .— 152 с. : ил. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/736103 (дата обращения: 15.05.2026)

3. Печеневская, Н. Г. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : учебное пособие : [16+] / Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. – 121 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=722504 (дата обращения: 15.05.2026)

4. Печеневская, Н.Г. «ТиМ ОБВС: Гимнастика»: строевые упражнения : учеб.-метод. пособие / Г.П. Безматерных; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Н.Г. Печеневская .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2022 .— 71 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/870434 (дата обращения: 15.05.2026)

5. Король, Т. В. Методика преподавания гимнастики : учебное пособие / Т. В. Король, О. Н. Анфимова. – Минск : РИПО, 2022. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711507 (дата обращения: 15.05.2026)

### 8.2. Дополнительная литература

1. Дружков А.Л. и др.. Базовые виды двигательной подготовки (гимнастика) [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Дружков А.Л., Константинова С.Е., Быков

Л.А., Дружков А.Л. и др. — М. : РГУФКСМиТ, 2013 .— 11 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236380 (дата обращения: 15.05.2026)

2. Абушинов, С.Н. Комплексы общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] / С.В. Зудбинов, А.П. Кальдинов, С.Н. Абушинов .— Элиста : Калмыцкий государственный университет, 2014 .— 18 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/299381 (дата обращения: 15.05.2026)

3. Дарданова, Н.А. Терминология: строевые и общеразвивающие упражнения / Е.И. Ярославцева, А.С. Коржакова, О.Ю. Горелова; Н.А. Дарданова .— Смоленск : СГУС, 2022 .— 63 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/809421 (дата обращения: 15.05.2026)

4. Теория и методика обучения базовым видам спорта «гимнастика» : рабочая тетрадь для студентов очной формы обучения / Н.А. Дарданова, Е.И. Ярославцева, А.Н. Вегерова .— Смоленск : СГУС, 2025 .— 52 с. : ил. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/945168 (дата обращения: 15.05.2026)

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта «гимнастика» : рабочая тетрадь для студентов заочной формы обучения : [16+] / авт.-сост. Н. А. Дарданова, Е. И. Ярославцева, О. Ю. Горелова, А. С. Коржакова [и др.]. – Смоленск : Смоленский государственный университет спорта, 2023. – 45 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=725164 (дата обращения: 15.05.2026)

6. Физическая культура в школе : учебник : в 2 частях : [16+] / А. С. Гречко, В. Г. Турманидзе, Ю. И. Сиренко, С. Г. Сорокин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2022. – Часть 2. – 320 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698863 (дата обращения: 15.05.2026)

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

Электронные образовательные ресурсы

1. https://kopilkaurokov.ru – сайт для учителей
2. https://infourok.ru – ведущий образовательный портал России

Электронные библиотеки

1. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт» https://lib.rucont.ru
2. Электронно-библиотечная система https://biblioclub.ru/

Интернет-ресурсы

1. https://sgus.ru/nauka/izdatelskaya-deyatelnost/
2. https://rutube.ru/channel/40230750/
3. http://www.yandex.ru
4. https://vk.com/gimnastika.sgys

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студентам, изучающим курс гимнастики необходимо уделить особое внимание т.к. целый ряд разделов учебно-методического комплекса необходим профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту. Особое внимание уделить изучению терминологии гимнастики, строевым и ОРУ. Врачебный контроль и меры профилактики травм на занятиях гимнастикой имеют большое значение в сохранении здоровья и достижения спортивных и физкультурных результатов.

Необходимо много внимания уделить внеаудиторной самостоятельной подготовке.

**11.Материально-техническое обеспечение дисциплины**

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 69 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 44; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная 120*100см. Технические средства обучения: интерактивная доска TRIUMPH BOARD модель: 55*MULTI Touch LED LCD Monitor |
| 2. | Аудитория № 68 (методический кабинет) - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 10; для преподавателя – 1. |
| 3. | Аудитория 3а (в зале №3) | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – 1. Учебная доска Brauberg магнитно-маркерная 90*120 см. Проектор Epson Exceed Your Vision |
| 4. | Зал №3 | Укомплектован специализированным оборудованием:<br>• Скамейки гимнастические<br>• Стенка гимнастическая<br>• Бревно низкое и высокое<br>• Перекладина (высокая, низкая)<br>• Брусья (высокие и низкие)<br>• Конь (прыжковый) и для махов<br>• Мостики гимнастические<br>• Маты гимнастические<br>• Скакалки<br>• Палки гимнастические<br>• Мячи набивные<br>• Гантели разные<br>• Брусья разной высоты<br>• Кольца низкие и высокие<br>• Канаты для лазания<br>• Подвесные и ручные лонжи<br>• Фортепиано |
| 5. | Зал №4 | Укомплектован специализированным оборудованием:<br>• Скамейки гимнастические<br>• Гимнастический ковер<br>• Булавы<br>• Скакалки<br>• Палки гимнастические<br>• Зеркала |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| | | • Фортепиано |
| 6. | Зал №2 | Укомплектован специализированным оборудованием:<br>• Батут<br>• Поролоновая яма<br>• Скамейки гимнастические<br>• Гимнастические кольца<br>• Перекладина<br>• Брусья |

**Лицензионное программное обеспечение дисциплины**

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

# ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

## ЗАЧЕТНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ

(для юношей и девушек – 3 семестр)

Комплекс ОРУ выполняется под музыкальное сопровождение

**1-е упражнение**

И.п. - о.с.

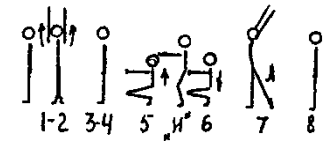
1-2 - поднимаясь на носки, дугами наружу руки вверх, потянуться (смотреть на руки)

3-4 - опускаясь на всю стопу, дугами наружу руки вниз

5-6 - два пружинящих приседа, руки вперед, пальцы в кулак
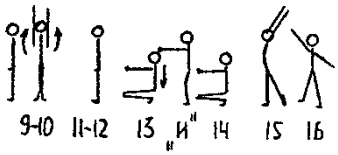
7 - встать на правую, левую назад на носок, руки вверх-наружу

8 - и.п.




9-15 - повторить первые восемь счетов, но на 7-й счет второй восьмерки встать на левую, правую назад на носок, руки вверх-наружу

16 - стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями кверху.

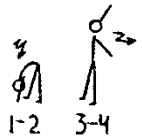



**2-е упражнение**

1-2 - два пружинящих наклона, касаясь ладонями пола

3-4 - выпрямиться, прогибаясь в грудной части, два рывка руками назад

5-8 - повторить счеты 1-4



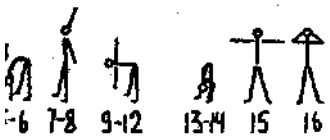

9-12 - медленный наклон (вперед) прогнувшись, руки в стороны

13 - наклон с захватом за голень, голову опустить

14 - притянуть руками туловище к ногам

15 - выпрямиться, руки в стороны ладонями кверху

16 - руки за голову.




**3-е упражнение**

1-2 - два пружинящих наклона влево, сгибая правую, руки вверх (смотреть на руки)

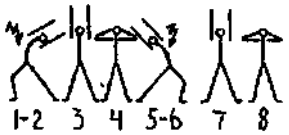
3 - стойка ноги врозь, руки вверх

4 - руки за голову

5-6 - то же вправо

7 - счет 3

8 - стойка ноги врозь, руки за голову





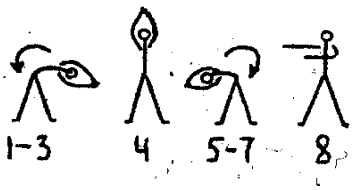


9-15 - повторить упражнение еще раз

16 - кисти соединить в замок.

**4-е упражнение**

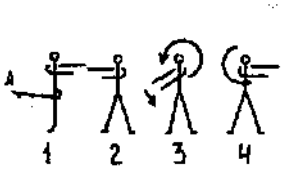
1-3 - круговое движение туловищем вперед-влево-назад, руки

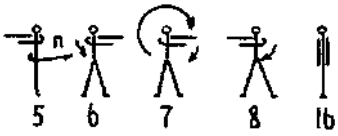


вверх, пальцы в замок
4 - выпрямиться
5-8 - то же вправо
9-15 - повторить упражнение еще раз
16 -выпрямляясь, руки вправо, с поворотом головы направо.

**5-е упражнение**

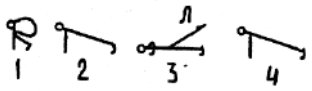
1 - поднимаясь на носок правой, мах левой вправо, дугами книзу руки влево
2 - и.п.
3-4- круг руками книзу и дугами книзу руки влево (движение руками сопровождать взглядом)
5-8 - то же с правой
9-15 - повторить упражнение еще раз
16 - приставить правую, руки вниз

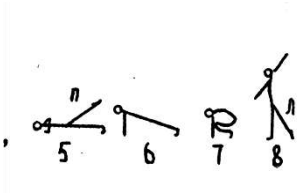



**6-е упражнение**

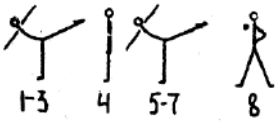
1 - упор присев
2 - упор лежа (прогнуться голову поднять)
3 - согнуть руки, левую назад
4 - упор лежа
5-6 - то же с правой
7 - упор присев
8 - и.п.
9-15 - повторить упражнение еще раз
16 - встать, левую назад на носок, руки в стороны.



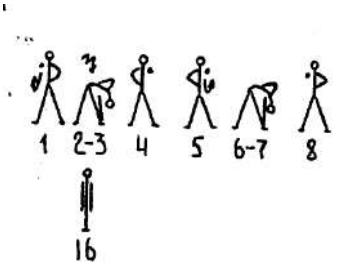

**7-е упражнение**

1-7 - равновесие на правой
8 - о.с.
9-14 -то же на левой
15 - выпрямляясь правую назад на носок (руки в стороны)
16 - мах правой в сторону в стойку ноги врозь, правую руку вперед (пальцы в кулак), левую руку на пояс.



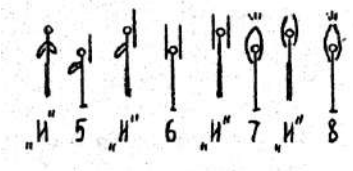

**8-е упражнение**

1 - круг правой книзу с поворотом туловища направо
2-3 - два пружинящих наклона касаясь левого носка
4 - выпрямиться и поменять положение рук
5-8 - то же к правой
9-15 - повторить упражнение еще раз
16 - приставляя правую, руки вниз.



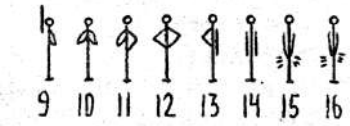

**9-е упражнение**

1 - подскок, левую руку на пояс
2 - подскок, правую руку на пояс



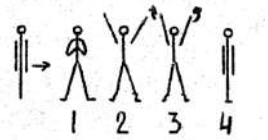
4

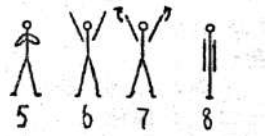
3 - подскок, левую руку к плечу
4 - подскок, правую руку к плечу
5 - подскок, левую руку вверх
6 - подскок, правую руку вверх
7-8 - два подскока с двумя хлопками над головой
9-14 - подскоки с движениями руками в обратной последовательности
15-16 - два подскока с двумя хлопками о бедра
1-16 - ходьба на месте




**10-е упражнение**

1 - шаг левой в сторону, руки к плечам (локти внизу, плечи отвести назад)
2 - поднимаясь на носки, руки вверх-наружу, потянуться
3 - повернуть ладони наружу, голову поднять
4 - приставляя левую, дугами наружу руки вниз,
5-8 - то же правой
9-16 - повторить упражнение еще раз.



Приложение 2

**Комплекс ОРУ для учебной практики студентов** (4 семестр)*

Упражнение №1
И.П.-О.С.
1-2 –дугами наружу руки вверх
3-4- дугами наружу руки вниз
5-6 – дугами внутрь руки вверх
7-8- дугами наружу руки вниз
Упражнение №2
И.П.-О.С.
1 – присед, руки вперед
2 - и.п.
3-наклон, руками коснуться пола
4 – и.п.
Упражнение № 3
И.П. – руки на пояс
1 – левую руку вперед
2 – правую руку вперед
3 – левую руку в сторону
4 – правую руку в сторону
5 -6 – наклон назад, руки за голову
7 – выпрямиться, руки в стороны
8 – и.п.
Упражнение № 4
И.П. – О.С.
1 – руки в стороны
2 – круг руками книзу
3 – круг руками кверху
4 – и.п.
Упражнение №5
И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам
1 – наклон влево, руки вверх
2 – и.п.
3 – наклон вправо, руки вверх (или тоже вправо)
4 – и.п.
Упражнение №6
И.П. – руки вперед ладонями книзу
1 – мах левой, руки назад
2 – и.п.
3 – мах правой ,руки назад ( или тоже правой )
4 – и.п.
Упражнение №7
И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс
1 – поворот туловища налево, руки в стороны
2 – и.п.
3 – поворот туловища направо, руки в стороны (или тоже направо)
4 – и.п.

Упражнение №8
И.П. – сед ноги врозь
1 – наклон к левой

2 – и.п.
3 – наклон к правой
4 – и.п.
5 – 7- пружинящие наклоны перед собой
8 – и.п.
Упражнение №9
И.П. – О.С.
1 – подскок в стойку ноги врозь, руки в стороны
2 – подскок в и.п.
3 – подскок в стойку ноги врозь, руки вперед
4 – подскок и.п.
5 – ходьба на месте и остановка группы
*/ упражнения 1,3,4,5,7,9 рекомендуется показывать в анфас, а упражнения 2,6,8 – в профиль.

Приложение 3

**Нормативы по физической подготовке**

| Контрольные упражнения | | Оценка | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Удовл. | Хорошо | Отлично |
| Мужчины | | | | |
| 1. | Подтягивание в висе на перекладине | 9 | 10 | 13 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 10 | 12 | 15 |
| 3. | Вис согнувшись на гимнастической стенке (к-во) | 3-4 | 5-7 | 7-10 |
| 4. | Мост из положения лежа на спине | По 5-ти бальной системе | | |
| 5. | Наклон (касание пальцами, ладонями, с захватом голеней) сек. | +6 | +7 | +13 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 200-210 | 215-225 | 230-250 |
| Женщины | | | | |
| 1. | Подтягивание из виса на пристеночной перекладине | 10 | 15 | 20 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 10 | 12 | 14 |
| 3. | Вис углом на гимнастической стенке (кол-во) | 3-5 | 5-8 | 8-11 |
| 4. | Мост из положения лежа на спине | По 5-ти бальной системе | | |
| 5. | Наклон (касание пальцами, ладонями, с захватом голеней) 2 сек. | +8 | +11 | +16 |
| 9 | Прыжок в длину с места (см.) | 160-170 | 170-180 | 190-210 |

отв. за ОПОП по направлению подготовки
49.03.01 «Физическая культура»
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ Антипенкова И.В.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра теории и методики биатлона и стрельбы

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«10» июня 2026 г.
протокол № 11
Заведующий кафедрой: Жуков С.В.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
_____ А.В. Мазурина
«_____» _____ 20____г.

Рабочая программа по дисциплине
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**
**СТРЕЛКОВЫЙ СПОРТ**
основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура**

***Направленность (профиль программы): физкультурно-оздоровительные технологии***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс 2

Семестр 3,4

Итоговая форма контроля – зачет (4 семестр)

Рабочую программу разработал:
кандидат техн. наук, доцент
Жуков С.В.

Смоленск 2026

## СОДЕРЖАНИЕ


1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ООП ..... 6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 6
5. Содержание дисциплины ..... 7
   - 5.1. Количество часов по видам занятий ..... 7
   - 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 8
     - 5.2.1. Содержание лекционных занятий ..... 8
     - 5.2.2. Содержание практических занятий ..... 8
6. Самостоятельная работа студентов ..... 11
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 11
   - 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 11
   - 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 15
     - 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 15
     - 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине ..... 16
     - 7.2.3. Вопросы к зачету ..... 19
     - 7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи ..... 20
8. Перечень литературы ..... 20
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины .....
   - 9.1. Электронные библиотечные системы ..... 21
   - 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ..... 22
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 23
11. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины ..... 24

## 1. Выписка из федерального государственного образовательного стандарта

Рабочая программа дисциплины «……» разработана в соответствии с ФГОС 3++, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 25.09.2019 № 886, с изменениями, внесенными Приказами Минобрнауки России от 25.02.2020 г. № 681; 26.11.2020 г. № 1456; 08.02.2021 г. № 83; 10.07.2022 г. № 662; 27.02.2023 г. № 208.

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере образования в области физической культуры и спорта; в сфере научных исследований в области физической культуры и спорта);

05 Физическая культура и спорт (в сфере спортивной подготовки, подготовки спортивных сборных команд).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- тренерский;
- педагогический;
- организационно-методический;
- научно-исследовательский.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

:

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| Знать: | | |
| Теория и методика обучения виду спорта | Специалист по инструкторской и методической работе (ИМД) F/05.6 | УК-7, ОПК-3 |
| Методика тренировочной и воспитательной работы в физкультурноспортивных организациях, осуществляющих спортивную подготовку | | ОПК-7, ОПК-13 |

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду (видам) спорта | | ОПК-3, ОПК-9, ПК-1 |
| Методика тренировочной и воспитательной работы в физкультурноспортивных организациях, осуществляющих спортивную подготовку | | УК-7, |
| Законодательство Российской Федерации и субъекта Российской Федерации в части, регламентирующей деятельность в сфере дополнительного образования детей и взрослых, локальные нормативные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность | Педагог дополнительного образования(ПДО) С/01.6; С/02.6 | ОПК-3, ОПК-4 |
| Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся | | ОПК-7 |
| Уметь: | | |
| Проводить самостоятельно занятия по физической культуре, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений, развитию нравственно-волевых качеств | Специалист по инструкторской и методической работе (ИМД) F/05.6 | ОПК-3, ОПК-4, ОПК-9, ПК-1 |
| Использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера | | УК-7,ОПК-3, ОПК-4, ОПК-9, ПК-10 |
| Пользоваться спортивным инвентарем | | УК-7, ОПК-7 |
| Уметь разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении | | ОПК-7 |

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| упражнений на занятиях по физической культуре | | |
| Организовывать мероприятия по набору и комплектованию групп обучающихся с учетом специфики реализуемых дополнительных общеобразовательных программ, индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся | Педагог дополнительного образования(ПДО) С/02.6 | УК-7, ОПК-4, ОПК-9 |
| Иметь опыт: | | |
| Проведение работы по овладению обучающимися, занимающимися навыками и техникой выполнения физических упражнений, формированию их нравственно-волевых качеств | Специалист по инструкторской и методической работе (ИМД) F/05.6 | УК-7, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-13 |

## 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части базового модуля образовательной программы (Б1.О.27.06). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2-м курсе в 3,4 -м семестре по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачет 4 семестр.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: естественнонаучные основы физической культуры и спорта, анатомия, биомеханика, биохимия, педагогика физической культуры, правовые основы профессиональной деятельности, психология физической культуры, теория и методика физической культуры, физиология человека.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | семестры | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | … | … |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | **8** | - | - | **4** | **4** | - | - |
| Лекции | 2 | - | - | 2 | - | - | - |
| Семинары | - | - | - | - | - | - | - |
| Практические занятия | 2 | - | - | - | 2 | - | - |

| Вид учебной работы | | Всего | семестры | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Методические занятия | | 4 | - | - | 2 | 2 | - | - |
| Зачет | | 4 | - | - | - | 4 | - | - |
| ***Самостоятельная работа*** | | **60** | | | **30** | **30** | | |
| **Общая трудоекость** | **часы** | **72** | | | **34** | **38** | | |
| | **ЗЕ** | **2** | | | **1** | **1** | | |

Реализация компетентностного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Мет. зан. | Семинары | Практич. занятия | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Стрелковый спорт в системе физического воспитания | 12 | 2 | - | - | - | 10 |
| 2. История развития стрелкового спорта | 8 | - | - | - | - | 8 |
| 3. Пороха. Основы баллистики | 10 | | **2** | - | - | 8 |
| 4. Единая всероссийская спортивная классификация по стрелковому спорту | 12 | | **2** | - | - | 10 |
| 5.Оборудование и эксплуатация спортивных сооружений для занятий стрелковым спортом | 8 | - | - | - | - | 8 |
| 6. Основы техники стрельбы | 10 | - | - | - | 2 | 8 |
| 7. Техника стрельбы и методика обучения стрельбе из м/к винтовки «лежа» | 8 | - | - | - | - | 8 |
| **ВСЕГО:** | **68** | **2** | **4** | - | **2** | **60** |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

Тема 1. Стрелковый спорт в системе физического воспитания
Лекция 2 часа

Задачи и содержание дисциплины стрелкового спорта в академии физической культуры. Организация и проведение занятий. Требования к студентам. Разновидности стрелкового спорта: пулевая стрельба, стендовая стрельба, спортинг(краткая характеристика, оружие, оборудование мест занятий и основные упражнения, выполняемые в данном виде стрелкового спорта). Стрелковый спорт в основных звеньях системы физического воспитания (ДЮСШ, СШМ, коллективах физической культуры и сборных командах ДСО). Прикладное значение занятий по стрельбе. Разрядные нормы и требования к стрелковому спорту в Единой всероссийской спортивной классификации. Руководство стрелковым спортом в России.

Литература:

1. Жуков С.В.. Теория и методика стрелкового спорта. / С.В.Жуков.– Смоленск: СГАФКСТ «Принт-Экспресс», 2013- 196с.
2. Современные подходы к совершенствованию технической подготовленности в стрелковых видах спорта [Электронный ресурс]: материалы Всерос. науч.-практ. конференции, 7-10 апреля 2015 г. / Т.В. Байдыченко, П.П. Вагнер, Е.С. Палехова, Н.С. Марголин, Д.А. Гладченко, ред.: Р.М. Городничев, ред.: С.А. Моисеев; Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта.— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2015.— 100 с.: ил. — Библиогр. в конце ст. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/358019

*Изучение темы направлено на приобретение* ***знаний*** *о стрелковом спорте в системе физического воспитания и* ***формирование универсальной (УК–6,7) и обще профессиональных компетенций (ОПК – 1,14)***

### 5.2.2. Содержание практических занятий

Тема 3. Пороха. Основы баллистики
Методическое занятие 2 часа.

Виды порохов, их физико-химические и баллистические характеристики.

Явление выстрела. Движение пули по нарезам канала ствола оружия. Дульное давление. Прочность и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули. Отдача оружия и образование угла вылета.

Образование траектории. Движение пули в безвоздушном пространстве.

Движение пули в воздухе. Вращение пули. Зависимость траектории от метеорологических условий. Рассеивание выстрелов.

Спортивное пневматическое оружие. Классификация, характеристики. Особенности эксплуатации и хранения оружия.

Литература:


1. Жуков С.В.. Теория и методика стрелкового спорта. / С.В.Жуков.– Смоленск: СГАФКСТ «Принт-Экспресс», 2013- 196с.
2. Летние олимпийские виды спорта: нормы и требования [Электронный ресурс]: справ.-метод. пособие в таблицах и чертежах / Н.К. Полещук [и др.].— М.: Советский спорт, 2013.— 268 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0650-9.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279320
3. Корольков, А. Н. Эргодические фрагменты структуры соревновательных результатов в прицельных видах спорта (на примере гольфа и пулевой стрельбы) [Электронный ресурс]: статья / А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, Г. Н. Германов, 2013.— 10 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/232656
4. Современные подходы к совершенствованию технической подготовленности в стрелковых видах спорта [Электронный ресурс]: материалы Всерос. науч.-практ. конференции, 7-10 апреля 2015 г. / Т.В. Байдыченко, П.П. Вагнер, Е.С. Палехова, Н.С. Марголин, Д.А. Гладченко, ред.: Р.М. Городничев, ред.: С.А. Моисеев; Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта.— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2015.— 100 с.: ил. — Библиогр. в конце ст. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/358019


*Изучение темы направлено на приобретение* ***знаний*** *об оружии, основах формирования траектории пули в стрелковом спорте и* ***формирование обще профессиональных компетенций (ОПК –7,13)***

Тема 4. Единая всероссийская спортивная классификация по стрелковому спорту

Методическое занятие 2 часа.

Нормативы Единой всероссийской спортивной классификации по стрелковому спорту для юношей и взрослых. Правила проведения соревнований по пулевой стрельбе. Программа подготовки стрелков по нормативам ГТО. Условия, порядок присвоения и оформления спортивных разрядов.

Литература:

1. Жуков С.В.. Теория и методика стрелкового спорта. / С.В.Жуков.– Смоленск: СГАФКСТ «Принт-Экспресс», 2013- 196с.
2. Летние олимпийские виды спорта: нормы и требования [Электронный ресурс]: справ.-метод. пособие в таблицах и чертежах / Н.К. Полещук [и др.].— М.: Советский спорт, 2013.— 268 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0650-9.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279320
3. Корольков, А. Н. Эргодические фрагменты структуры соревновательных результатов в прицельных видах спорта (на примере гольфа и пулевой стрельбы) [Электронный ресурс]: статья / А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, Г. Н. Германов, 2013.— 10 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/232656
4. Современные подходы к совершенствованию технической подготовленности в стрелковых видах спорта [Электронный ресурс]: материалы Всерос. науч.-практ. конференции, 7-10 апреля 2015 г. / Т.В. Байдыченко, П.П. Вагнер, Е.С. Палехова, Н.С. Марголин, Д.А. Гладченко, ред.: Р.М. Городничев, ред.: С.А. Моисеев; Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта.— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2015.— 100 с.: ил. — Библиогр. в конце ст. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/358019

*Изучение темы направлено на приобретение* ***знаний*** *об Единой всероссийская спортивная классификация по стрелковому спорту и* ***формирование обще профессиональных компетенций (ОПК – 3,7,13)***

Тема 6. Основы техники стрельбы
Практическое занятие 2 часа

Общие требования к изготовке для стрельбы из различных положений из спортивного оружия — пистолетов и винтовок. Управление дыханием. Процесс прицеливания. Способы обработки спуска, координации действий в цикле одного выстрела, серий и упражнения в целом. Спортивная стрельба в условиях соревнований.

*Изучение темы направлено на приобретение* ***знаний*** *и формирование* ***умений и навыков*** *основ техники стрельбы и* ***формирование обще профессиональных компетенций (ОПК – 3,7,13)***

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| № п/п | Содержание самостоятельной работы | Кол-во часов | Виды и формы контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | Изучить виды стрелкового спорта, дисциплины и упражнения пулевой стрельбы и стендовой стрельбы. | 10 | Устный опрос, проверка записей в тетради |
| 2 | Изучить историю развития стрелкового спорта, основные достижения отечественных спортсменов на международных соревнованиях различного уровня. | 8 | Устный опрос, проверка записей в тетради |
| 3 | Изучить основные положения внутренней и внешней баллистики, требования безопасности при обращении с оружием, основы обращения с оружием и боеприпасами | 8 | Устный опрос, проверка записей в тетради |
| 4 | Изучить организацию и порядок проведения соревнований по спортивной стрельбе | 10 | Устный опрос, проверка записей в тетради |
| 5 | Изучить требования, предъявляемые к стрелковым объектам, характеристики оборудования и инвентаря для занятий стрелковым спортом | 8 | Устный опрос, проверка записей в тетради |
| 6 | Изучить технику стрельбы из пневматической винтовки (принятие изготовки, прицеливание, управление дыханием, управление спуском) | 8 | Устный опрос, проверка записей в тетради |
| 7 | Изучить методику обучения стрельбе из пневматической винтовки | 8 | Устный опрос, проверка записей в тетради |
| **ВСЕГО:** | | **60** | |

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| *УК-7.* Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для | Специалист по инструкторской и методической работе (ИМД) F/05.6 | Знает: правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; |

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;<br>правила эксплуатации контрольно - измерительных приборов и инвентаря.<br>Умеет:<br>соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;<br>пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.<br>Имеет опыт:<br>владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов. |
| *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. | Специалист по инструкторской и методической работе (ИМД)<br>F/05.6 | *Знает:*<br>историю и современное состояние ИВС, их место и значение в физической культуре, науке и образовании.<br>*Умеет:*<br>нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. |
| *ОПК-4*. Способен | Специалист по инструк- | *Знает:* |

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорт. | торской и методической работе (ИМД) F/05.6<br><br>Педагог дополнительного образования(ПДО) С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий;<br>С/02.6 Организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых | историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;<br>терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;<br>специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;<br>*Умеет:*<br>использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;<br>объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС;<br>пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС;<br>оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике;<br>*Имеет опыт:*<br>проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических |

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| | | качеств и воспитанию личности учащегося. |
| *ОПК-7.* Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь. | Специалист по инструкторской и методической работе (ИМД) F/05.6 | *Знает:* специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС. *Умеет:* разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС. *Имеет опыт:* проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. |
| *ОПК-9.* Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и фи- | Специалист по инструкторской и методической работе (ИМД) F/05.6 | *Знает:* методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС. *Умеет:* использовать систему нормативов и методик |

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| зической подготовленности, психического состояния занимающихся. | | контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС. |
| ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта. | Специалист по инструкторской и методической работе (ИМД)<br>F/05.6<br><br>Педагог дополнительного образования(ПДО)<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий;<br>С/02.6 Организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых | *Знает:*<br>устройство тира, стенда, стрельбища;<br>требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС.<br>*Умеет:*<br>использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта и ИВС; |
| *ПК-1.* Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа. | Специалист по инструкторской и методической работе (ИМД)<br>F/05.6 | *Знает:*<br>правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения;<br>виды и организацию соревнований в ИВС.<br>*Умеет:*<br>планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;<br>определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного со- |

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| | | ревнования,<br>физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера. |
| *ПК-10.* Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности. | Педагог дополнительного образования(ПДО)<br>С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий;<br>С/02.6 Организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых | *Знает:*<br>специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;<br>*Умеет:*<br>использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;<br>объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС;<br>пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС;<br>*Имеет опыт:*<br>проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с макетом федерального государственного образовательного стандарта оценка качества подготовки студентов должна включать:

А. Текущую аттестацию.

В. Промежуточную аттестацию.

С. Итоговую государственную аттестацию.

Текущая аттестация (представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра.

Текущий контроль знаний студентов может представлять собой:

устный опрос (групповой или индивидуальный);

проверку выполнения письменных домашних заданий;

проведение контрольных работ;

тестирование (письменное или компьютерное);

проведение коллоквиумов (в письменной или устной форме);

контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины. Основными формами промежуточной аттестации являются зачет.

В качестве критерия измерения компетентности бакалавров используется технология обучения четырех уровней инновационного мышления в процессе освоения соответствующих компетенций:

1-й уровень – **репродуктивный** – способность решать поставленную задачу с использованием стандартных методов и по заранее разработанным, установленным и предписанным процедурам;

2-й уровень – **инновационно-репродуктивный** – способность находить в рамках поставленных задач нестандартные методы их решения, выбирая наиболее эффективные процедуры;

3-й уровень –**инновационный** – способность ставить цели и задачи своей деятельности, деятельности своих подчиненных и организации в целом, разрабатывать инновационные методы и процедуры их достижения;

4-й уровень – **инновационно-креативный** – способность разрабатывать концепции своей деятельности, деятельности своих подчиненных, организации в целом на основе многоуровневой оценки ситуации в организации и внешней среде.

При проектировании ожидаемых результатов предусмотрены различные *уровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения

новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

**Оценка «отлично»** выставляется студенту за отражение компетенций эталонного уровня.

**Оценка «хорошо»** выставляется студенту за отражение компетенций стандартного уровня.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту за отражение компетенций порогового уровня.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

**Инструкция:** Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа.

*1. Перечислить разновидности стрелкового спорта:*

а) стрельба из пистолета, стрельба из винтовки, стрельба из лука;
б) пулевая стрельба, стендовая стрельба, спортинг;
в) стрельба «лежа», стрельба «с колена», стрельба «стоя».

*2. Как называется организация, объединяющая все спортивные организации России, занимающиеся стрелковым спортом?*

а) Российский стрелковый союз;
б) Российская ассоциация стрелков спортсменов;
в) клуб любителей и профессионалов стрельбы России;
г) ассоциация стрелкового спорта России.

*3. Кто и выдающихся стрелков спортсменов являлся одним из первых организаторов стрелкового спорта в СССР?*

а) Н.А.Панин-Коломенкин;
б) А.А.Смирнский;
в) А.Мелентьев;
г) Я.Железняк;
д) А.Егрищин.

*4. Какие упражнения стрельбы из м/к винтовки входят в перечень Олимпийских упражнений?*

а) МВ-1, МВ-2, МВ-4, МВ-5,МВ-6, МВ-7, МВ-8, МВ-9;
б) МВ-1, МВ-2, МВ-4;
в) МВ-5,МВ-6, МВ-7, МВ-8, МВ-9;
г) МВ-5,МВ-6, МВ-9;
д) МВ-4, МВ-5,МВ-6.

*5. Малокалиберный патрон 5,6 мм называется патроном бокового огня, потому что:*

а) огонь вследствие воспламенения пороха выбрасывается вбок;

б) при стрельбе таким патроном пули отклоняются вбок от линии огня;

в) пороховой заряд воспламеняется при ударе бойка по закраине гильзы, в которой находится впрессованный воспламеняющий состав;

г) применяется для стрельбы по мишеням, находящимся под углом к стрелку.

*6. Как называется элемент цевья винтовки, подгонка которого имеет большое значение для стрелка при стрельбе «стоя»?*

а) шампиньон;

б) упор;

в) подставка;

г) ручка.

*7. Явление деривации это:*

а) влияние силы тяжести на полет пули в воздухе;

б) влияние силы трения на движение пули по каналу ствола оружия;

в) боковое отклонение пули от линии огня для нарезного оружия;

г) вращение пули вокруг своей оси при полете.

*8. Что называется углом возвышения?*

а) угол между линией выстрела и линией бросания;

б) угол между линией выстрела и горизонтом оружия;

в) угол между линией бросания и горизонтом оружия.

*9. Синергисты это:*

а) мышцы человека одинакового действия;

б) мышцы человека противоположного действия;

в) хрящевые составляющие позвоночника человека;

г) обезболивающие препараты внутреннего применения.

*10. Вестибулярный аппарат – орган равновесия ,расположенный в височной части головы. Он состоит из:*

а) нервов и мозжечка;

б) наружного, среднего и внутреннего уха человека;

в) отолитового аппарата и полукружных каналов;

г) мозжечка и отолитового аппарата;

д) нервов, мозжечка и полукружных каналов.

*11. Практический опыт выдающихся спортсменов стрелков показывает, что при стрельбе из винтовки «лежа» тело стрелка по отношению к плоскости стрельбы должно располагаться под углом в пределах:*

а) 25 -35 градусов;

б) 35- 45 градусов;
в) 60 – 90 градусов;
г) 10-20 градусов.

*12. Перечислите правильную последовательность основных этапов в обучении техники стрельбы:*

а) обучение прицеливанию, обучение управлению спуском отдельно от изготовки, обучение управлению спуском одновременно с изготовкой, освоение прицеливания и управления спуском ;

б) обучение управлению спуском отдельно от изготовки, обучение прицеливанию, обучение управлению спуском одновременно с изготовкой, освоение прицеливания и управления спуском;

б) обучение управлению спуском одновременно с изготовкой, обучение прицеливанию, обучение управлению спуском отдельно от изготовки, освоение прицеливания и управления спуском;

в) освоение прицеливания и управления спуском, обучение прицеливанию, обучение управлению спуском отдельно от изготовки, обучение управлению спуском одновременно с изготовкой.

*13. Какие дистанции используются для стрельбы из м/к винтовки?*

а) 10 м, 25 м, 50 м;
б) 25 м, 50 м, 100 м;
в) 25м, 50 м;
г) 50м, 100м.

*14. В чем сущность «эстонского» варианта изготовки к стрельбе « лежа»?*

а) этот вариант изготовки к стрельбе используют только спортсмены стрелки из Эстонии;

б) сильное отнесение тела вправо с одновременным сгибом в коленном суставе правой ноги;

в) большой угол разворота туловища со значительным разбрасыванием ног в стороны и прижатие пяток к земле;

г) небольшой угол разворота туловища со значительным разбрасыванием ног в стороны без прижатия пяток к земле.

*15. Выберите из перечня помещений стрелкового павильона те, которые не являются обязательными для них:*

а) помещения для подготовки спортсменов к выполнению упражнения и для их отдыха;
б) помещения для обслуживающего персонала тира;
в) помещения для хранения оружия и патронов;
г) помещения для хранения материальных ценностей, мишеней и документации проводимых соревнований;
д) помещения для размещения и работы судейской коллегии;
е) помещение для пункта первой медицинской помощи и проведе-

ния допинг-контроля;

ж) специальные места для чистки оружия;

з) умывальники и туалеты.

Таблица правильных ответов

| № вопроса | Ответ | № вопроса | Ответ | № вопроса | Ответ |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | б | 6 | а | 11 | а |
| 2 | а | 7 | в | 12 | б |
| 3 | а | 8 | а | 12 | в |
| 4 | г | 9 | а | 14 | б |
| 5 | в | 10 | в | 15 | б |

### 7.2.3. Вопросы к зачету

Изучение дисциплины «Стрелковый спорт» завершается устным зачетом, на котором проверяется усвоение материала.

1. Характеристика видов пулевой стрельбы и их классификация.
2. Классификация и конструктивные характеристики винтовок.
3. Классификация и конструктивные характеристики пистолетов и револьверов.
4. Требования, предъявляемые к спортивному оружию правилами соревнований.
5. Образование траектории. Движение пули в безвоздушном пространстве.
6. Силы, действующие на пулю в воздухе.
7. Классификация порохов, их свойства.
8. Основные этапы в обучении техники стрельбы.
9. Биомеханический анализ изготовки стрелка.
10. Методика обучения технике стрельбы из м/к винтовки «лежа».
11. Методика обучения технике прицеливания.
12. Методика обучения технике изготовки для стрельбы «лежа».
13. Методика обучения технике управления спуском
14. Основные ошибки при обучении технике стрельбы из м/к винтовки «лежа»
15. Анализ техники изготовки для стрельбы «лежа» (определение, фазовая структура, параметры техники).
16. Спортивные сооружения для занятий стрелковым спортом.
17. Нормативы Единой всероссийской спортивной классификации по стрелковому спорту для юношей и взрослых.

18. Организация и правила проведения соревнований по стрельбе из винтовок.
19. Организация и правила проведения соревнований по стрельбе из пистолетов.
20. Организация и правила проведения соревнований по движущимся мишеням.

### 7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи

1. Подготовить стрелковый тренажер «СКАТТ» для проведения практического занятия по обучению технике стрельбы из пневматической винтовки.
2. Провести инструктаж по требованиям безопасности перед проведением тренировочного занятия по ИВС.
3. Определить среднюю точку прицеливания по результатам стрельбы из пневматической винтовки.
4. Перечислить методические приемы обучения прицеливанию при стрельбе из пневматической винтовки.

## 8. Перечень литературы

### Основная литература


1. Жуков С.В.. Теория и методика стрелкового спорта. / С.В.Жуков.– Смоленск: СГАФКСТ «Принт-Экспресс», 2013- 196с.

2. Зрыбнев, Н. А. Учебно - методические рекомендации по обучению стрельбе из спортивного оружия. Ч.II: Теория меткой стрельбы из винтовки [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Н.А. Зрыбнев; ФГБОУ ВО "СГАФКСТ". - Смоленск: СГАФКСТ, 2016. - 95 с.: ил.

3. Зрыбнев, Н. А. Методика обучения меткой стрельбе по условиям упражнения для сдачи норм [Текст]: учебно - метод. пособие / Н.А. Зрыбнев; ФГБОУ ВО "СГАФКСТ". - Смоленск: СГАФКСТ, 2017. - 103 с.: ил.


### Дополнительная литература


1. Цыдыпов, Б.Д. Теория и методика обучения стрельбе из лука [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Б.Д. Цыдыпов, Х.Д. Гомбожапова.— Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2014.— 148 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/271469

2. Шилин, Ю. Н. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обуче-

ния [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ю. Н. Шилин, Е. Н. Белевич.— М.: ТВТ Дивизион, 2014.— 280 с.: ил. — ISBN 978-5-98724-085-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280173

3. Стендовая стрельба [Электронный ресурс]: программа / ред.: А.В. Митрофанов; Федер. агентство по физ. культуре и спорту.— М.: Советский спорт, 2007.— 159 с. — (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства).— ISBN 978-5-9718-0167-2.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/294668

4. Современные подходы к совершенствованию технической подготовленности в стрелковых видах спорта [Электронный ресурс]: материалы Всерос. науч.-практ. конференции, 7-10 апреля 2015 г. / Т.В. Байдыченко, П.П. Вагнер, Е.С. Палехова, Н.С. Марголин, Д.А. Гладченко, ред.: Р.М. Городничев, ред.: С.А. Моисеев; Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2015.— 100 с.: ил. — Библиогр. в конце ст. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/358019

5. Корольков, А. Н. Эргодические фрагменты структуры соревновательных результатов в прицельных видах спорта (на примере гольфа и пулевой стрельбы) [Электронный ресурс]: статья / А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, Г. Н. Германов, 2013.— 10 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/232656

6. Летние олимпийские виды спорта: нормы и требования [Электронный ресурс]: справ.-метод. пособие в таблицах и чертежах / Н.К. Полещук [и др.].— М.: Советский спорт, 2013.— 268 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0650-9.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279320

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://elibrary.ru/defaultx.asp
2. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс].-Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search

## 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационная система «единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://window.edu.ru
2. Министерство спорта РФ[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru
3. Антидопинговое агентство "Русада"[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://rusada.ru

### Научно-поисковые системы:

1. Google Scholar [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс].- Режим доступа: https://scholar.google.ru

### Библиотеки:

1. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.rsl.ru
2. Library.ru - информационно-справочный портал [Электронный ресурс].-Режим доступа: http://www.library.ru
3. Спортивная электронная библиотека[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru

### Федерации, ассоциации и союзы:

1. Стрелковый союз России[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://shooting-russia.ru
2. Федерация современного пятиборья[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.pentathlon-russia.ru

### Периодические издания:

1. Спорт в школе[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://spo.1sep.ru/index.php
2. Теория и практика физической культуры[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru
3. Физкультура и спорт (журнал) [Электронный ресурс]:[официальный сайт].- Режим доступа: http://www.fismag.ru

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При подготовке к зачету особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Оценка знаний производится комплексно, и это находит свое отражение в компоновке вопросов в билете. Таким образом, пробел знаний в одном из перечисленных ниже направлений, не позволяет «компенсировать» этот недостаток за счет высокого уровня владения остальным материалом.

2. При подготовке к зачету необходимо учитывать последовательность изучения материала в ходе учебного процесса.

3. Целесообразно начинать подготовку к зачету с изучения собственных конспектов, лекций и методических занятий, а затем, переходить к более углубленному изучению частных вопросов, используя основную и дополнительную литературу.

4. Как показывает опыт приема зачета, следует уделить больше внимания освоению специальной терминологии. Это позволит более грамотно излагать собственные познания в области теории и методики избранного вида спорта полученные в процессе спортивно-педагогического совершенствования.

5. Опыт приема зачета выявил, что наибольшие трудности при проведении зачета возникают по теме «Единая всероссийская спортивная классификация по стрелковому спорту». Для того, чтобы избежать трудностей при ответах, по вышеназванной теме, рекомендуем при подготовке к зачету уделить этой теме больше внимания в процессе консультаций с преподавателем, а при самостоятельной подготовке письменно зафиксировать основные теоретические положения.

7. При подготовке вопросов касающихся современного состояния мирового и отечественного стрелкового спорта рекомендуется активное использование Интернет-ресурсов и т.п.).

Тема доклада или сообщения указывается преподавателем заранее, в зависимости от полноты раскрытия темы преподаватель может провести опрос по тексту работы либо оценить её без проведения опроса.

Требуемое оформление текста: формат А4, шрифт Times New Roman, кегль 14, межстрочный интервал 1,5. Для сообщения: от 1-3 страниц; для доклада: от 5-8; для реферата: от 15 до 20 страниц. В списке литературы должны быть правильно и подробно оформлены выходные данные текстов, использованных при подготовке; приводятся в алфавитном порядке.

При оформлении сообщений и докладов допускается отсутствие внутренней структуры текста (содержание, введение, основная часть, заключение).

## 11. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

На кафедре для обеспечения проведения занятий по дисциплине имеется в наличии следующий спортивный инвентарь и оборудование:

| N п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря индивидуального пользования (Приложение N 11 ФС по виду «Пулевая стрельба» | Единица измерения | Количество |
|---|---|---|---|
| 1 | Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм) | шт. | 17 |
| 2 | Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм) | шт. | 2 |
| 3 | Пневматические пульки (калибр 4,5 мм) | шт. | 10000 |
| 4 | Мишени | шт. | 10000 |
| 5 | Футляр для перевозки оружия | шт. | 7 |
| 6 | Футляр для перевозки патронов | шт. | 1 |
| 7 | Стрелковый тренажер "СКАТТ" | шт. | 2 |

При проведении различных форм занятий используются следующие технические средства обучения:

- кино и видеофильмы, видеоролики и видеоклипы соревнований видов стрелкового спорта, мультимедийные презентации, кинограммы;
- таблицы, рисунки, плакаты.

Используется также и имеющийся на кафедре инвентарь и оборудование для проведения учебных занятий и соревнований.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Методический кабинет № 1 – специализированный кабинет для практикумов и | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии АСADEMIC, номер лицензии |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | тренингов по пулевой стрельбе и для самостоятельной работы | обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 26;для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Перечень технических средств обучения: ноутбук Samsung NP-R540-JT01RU,проектор inFocusIN122a (стационарный), акустические колонки Genius SP-G16. | 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| 2 | Пневматический тир | Дистанция стрельбы -10м. Оборудован: машинки для передвижения мишеней - 4 шт. ; столы -5 шт.; пулеулавливатели -4 шт.; фонари подсветки -4 шт. | |
| 3 | Тир для стрельбы из м/к оружия | Дистанция стрельбы – 25 м. Оборудован: пулеулавливатель 6кат. – 1 шт.; видеокамера – 1 шт., монитор -1 шт. | |

На кафедре собрана видеотека всех последних крупнейших соревнований, ряд лекций выполнен в мультимедийном исполнении. Использование компьютера и мультимедийного проектора дает возможность проводить групповое тестирование студентов, просматривать видеоролики и видеоклипы техники выполнения основного соревновательного упражнения сильнейшими стрелками спортсменами.

**Лицензионное программное обеспечение**

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер | 16.08.2016 | Интернет- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственная за ОПОП _____ Антипенкова И.В.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«22» июня 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«23» июня 2026 г

Рабочая программа по дисциплине

# СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МОНИТОРИНГ

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»**
Направленность (профиль программы): физкультурно-оздоровительные технологии

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс – 2, 3 (4-5 семестры)
Итоговые формы контроля: зачет

Программу разработал:
преподаватель Новиков И.С.

Смоленск 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта3
2. Результаты обучения по дисциплине..... 3
3. Место дисциплины в структуре ООП..... 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 5
5. Содержание дисциплины ..... 6
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий..... 7
5.2.1 Содержание лекционных занятий ..... 7
5.2.2. Содержание семинарских занятий ..... 7
6. Самостоятельная работа студентов..... 8
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 12
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 12
7.2. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций 14
7.3. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 19
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 26
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 27
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..... 28
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 29

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом:

| **Результаты обучения по дисциплине:** | **Соотнесенные профессиональные стандарты** | **Формируемые компетенции** |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| *Знать:*<br>*- правила пользования информативно-коммуникативными технологиями и средствами связи* | РО<br>А/04.6) | *УК-1* |
| *- характеристики и возможности применения различных форм, методов и средств контроля и оценивания дополнительных общеобразовательных программ* | ПДО<br>А/04.6 | *ПК-8* |
| *- формы и методы статистического учета результатов физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивных организаций* | ИМД<br>F/02.6 | ОПК-9 |
| *Уметь:*<br>*- оценивать уровень физической подготовленности, технических и тактических, моральных и волевых качеств спортсменов и занимающихся* | ИМД<br>F/02.6 | *УК-1* |
| *- планировать проведение мониторинга и оценки качества реализованных педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ* | ПДО<br>В/03.6 | *ОПК-9* |
| *- определять способы нормирования и контроля тренировочной нагрузки в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением;* | РО<br>А/04.6 | *ПК-8* |
| *Иметь опыт:*<br>*- анализа и обобщения результатов работы инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей, руководителей секций и групп физкультурной и спортивной направленности* | ИМД<br>F/02.6 | *ОПК-9* |
| *- анализа и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки изменений проводимой подготовки в процессе освоения дополнительных образовательных программ;* | ПДО<br>А/04.6 | *ПК-8* |
| *- подготовки разовых отчетов по запросам вышестоящей организации, собственника, представителей органов исполнительной власти* | РО<br>А/04.6 | УК-1 |

## 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Спортивно-оздоровительный мониторинг» относится к базовой части и включена в список обязательных дисциплин (Б1.О.28) образовательной программы Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования для специальности – «Физическая культура», профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2,3 курсе, по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: физиология физкультурно-оздоровительной деятельности, теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности, физкультурно-оздоровительные технологии, спортивная медицина, врачебно-педагогический контроль в сфере спортивной и оздоровительной тренировки, нетрадиционные оздоровительные системы в сфере оздоровительной физической культуры различных групп населения.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр, часы | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 4 | 5 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 12 | 4 | 8 |
| Лекции | | 6 | 2 | 4 |
| Семинары | | 6 | 2 | 4 |
| Практические занятия | | - | | - |
| Лабораторные работы | | - | | - |
| Промежуточная аттестация - зачет | | 4 | | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 92 | 30 | 62 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | 34 | 74 |
| | **ЗЕ** | **3** | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| № | Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Семинары | Самост. работа |
| 1. | Предмет и теоретические основы спортивно-оздоровительного мониторинга (концептуальные модели, принципы, структура) | 22 | 2 | | 20 |
| 2. | Направленность и содержание мониторинга физического состояния спортсменов. Контроль физического развития и физической подготовленности спортсменов. | 22 | 2 | | 20 |
| 3. | Представления о здоровье и патологии (общей, частной) Направленность и содержание мониторинга физического состояния занимающихся лиц в процессе оздоровительной деятельности. | 22 | 2 | | 20 |
| 4 | Основы теории измерений физического состояния занимающихся различного пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленности (критерии, методы, приемы регистрации и анализа измерений) | 24 | | [1]4 | 20 |
| 5 | Аналитико-информационная и прогнозная функции системы СОМ. Методы стандартизации и математико-статистической обработки измерений. | 14 | | [1]2 | 12 |
| | Зачет | 4 | | | |
| | Всего | **108/4** | **6** | **6** | **92** |

Интерактивные формы проведения занятий составляет 49%. Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий:

-[1]круглый стол (диалоги) – проводится с целью выработки общего мнения, позиции участников по обсуждаемой проблеме;

-[2]учебные групповые дискуссии, ролевые игры. Их целью является процесс поиска, который должен привести к объективно известному, но

субъективно воспринимаемому обучающимися, новому знанию. Причем этот поиск должен закономерно вести к запланированному педагогом заданию;

-[3]мультимедиа-презентация лекций по основополагающим темам.

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1 Содержание лекционных занятий (6 часов)

**Тема 1. Предмет и теоретические основы спортивно-оздоровительного мониторинга (концептуальные модели, принципы, структура)** (2 часа лекционных занятий).

*План.* 1. Предмет дисциплины «Спортивно-оздоровительный мониторинг».

2. Теоретические основы спортивно-оздоровительного мониторинга (основные понятия, принципы, этапы ).

3. Структура спортивно-оздоровительного мониторинга

4. Концептуальные модели популяционного мониторинга

5. Федеральная модель системы общероссийского мониторинга физического здоровья детей, подростков и молодежи.

6. Анализ проблем физического состояния занимающихся лиц.

*Изучение темы направлено на приобретение*:

- *знаний* теоретических основ мониторинга в процессе спортивно-оздоровительной деятельности;

- *умений* анализировать проблемы физического состояния обучающихся лиц;

- *навыков* формирования структуры мониторинга для планирования дальнейшей педагогической работы (УК-1).

**Тема 2. Направленность и содержание мониторинга физического состояния спортсменов. Контроль физического развития и физической подготовленности спортсменов.** (2 часа лекционных занятий).

*План.* 1. Направленность (цели, задачи) мониторинга физического состояния спортсменов

2. Содержание мониторинга физического состояния спортсменов.

3. Контроль текущего состояния, контроль физического состояния на этапах обучения

4. Роль врачебно-педагогического контроля в спорте

5. Педагогический контроль физического состояния на этапах обучения

7. Особенности мониторинга физической подготовленности на начальном этапе подготовки будущих спортсменов. Нормативы ОФП, СФП (по виду спорта).

8. Мониторинг физического развития (антропометрия, соматометрия).

9. Контроль спортивной подготовленности (тестирование)

*Изучение темы направлено на приобретение*:

- *знаний* основных слагаемых педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного

и образовательного процессов), методики проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации;

- *умений* измерять и оценивать физическое развитие, двигательные качества;

- *навыков* проведения антропометрических измерений; контрольно-педагогического тестирования физической подготовленности юных спортсменов для планирования дальнейшей педагогической работы (УК-1, ОПК-9, ПК-8).

**Тема 3**. **Представления о здоровье и патологии (общей, частной) Направленность и содержание мониторинга физического состояния занимающихся лиц в процессе оздоровительной деятельности (**2 часа лекционных занятий).

*План*. 1. Понятия: здоровье, патология.

2. Понятия общей патологии: воспаление, расстройства кровообращения, дыхания, нарушения трофики

3. Частная патология (актуальная заболеваемость)

4. Морфофункциональные изменения при воздействии неадекватной физической нагрузки

5. Целевая направленность (цели, задачи) мониторинга физического состояния в сфере оздоровительно-рекреационной деятельности

6. Содержание мониторинга физического состояния в процессе оздоровительной деятельности

7. Методы оценки текущего состояния занимающихся лиц с учетом возраста, пола, уровня физической и функциональной подготовленности

*Изучение темы направлено на приобретение*:

- *знания* распространенных патологических процессов, механизмов воздействия физических нагрузок на физическое состояние различных групп населения, занимающихся оздоровительной деятельностью;

- *умения* оценивать функциональную и физическую подготовленность занимающихся лиц с учетом возраста и пола;

- *навыков* измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма (УК-1, ОПК-9, ПК-8).

### 5.2.2. Содержание семинарских занятий (16 часов)

**Тема 4. Основы теории измерений физического состояния занимающихся лиц различного пола, возраста и уровня здоровья и физической подготовленности (**4 часа семинарских занятий). [1]Круглый стол (диалоги).

*Вопросы для обсуждения.* Основные положения теории измерений физического состояния лиц различного возраста, пола, уровня здоровья и физической подготовленности. *К*ачественные и количественные измерения параметров текущего состояния занимающихся/ Типы измерительных шкал (наименований, порядка, отношений, интервальная) и норм, их характеристика и пригодность/ Оценка физического развития. Контрольно-педагогическое тестирование. Оценка функциональной подготовленности.

*Изучение темы направлено на получение:*

- *знаний* основ теории измерений физического состояния, типов шкал и норм, их характеристики и пригодность; основных положений теории измерений физического состояния лиц различного возраста, пола, уровня здоровья и физической подготовленности;

- *умений* - анализировать ценности и определять эффективность различных форм и видов рекреационно-оздоровительной деятельности;

- *навыков* осуществления контроля состояния различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида физкультурных занятий, возраста и пола (ОПК-9).

Литература:[1, 2, 4, 6, 8]

**Тема 5. Основные показатели медико-педагогического контроля и самоконтроля. Применение скрининг-методов при массовом обследовании занимающихся лиц** (2 часа семинарских занятий). [1]Круглый стол (диалоги)

*Вопросы для обсуждения.* СОМ как система контроля физического состояния занимающихся лиц. Скрининг-методы оценки эффективности педагогических технологий, тестирования при проведении массовых спортивно-оздоровительных мероприятий. Применение современной измерительной (портативной) аппаратуры в полевых условиях. Понятие о стандартизации показателей при массовых исследованиях. Способы приема и регистрации результатов спортивно-оздоровительного мониторинга. Аналитико-информационная и прогнозная функции системы СОМ. Формирование баз данных/ Методы стандартизации и математико-статистической обработки измерений.

*Изучение темы направлено на приобретение*:

- *знания* критериев оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся; основных методов и приемов регистрации результатов спортивно-оздоровительного мониторинга;

-*умения* применять скрининг-методы в процессе педагогического контроля;

- *навыков* использования результатов научного анализа спортивно-оздоровительного мониторинга в практической деятельности (УК-1,ОПК-9, ПК-8)

Литература: [3, 5, 7 ,9]

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам:

| № | Содержание работы (темы занятий) | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Предмет дисциплины «Спортивно-оздоровительный мониторинг». Теоретические основы спортивно-оздоровительного мониторинга (основные понятия, принципы, этапы). Структура спортивно- | 20 | Устный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | оздоровительного мониторинга. Концептуальные модели популяционного мониторинга. Анализ проблем физического состояния занимающихся лиц.<br>Литература: [1, 2, 4] | | |
| 2. | Направленность (цели, задачи) мониторинга физического состояния спортсменов. Содержание мониторинга физического состояния спортсменов. Контроль текущего состояния спортсменов, контроль физического состояния на этапах обучения. Особенности мониторинга физической подготовленности на начальном этапе подготовки будущих спортсменов. Нормативы ОФП. Мониторинг физического развития юных спортсменов. Контроль технической подготовленности<br>Контроль спортивной подготовленности в периодах (тренировочный, соревновательный, восстановительный)<br>Литература: [1, 4, 8] | 20 | Устный опрос<br>реферат |
| 3. | Понятия: здоровье, патология. Понятия общей патологии: воспаление, расстройства кровообращения, дыхания, нарушения трофики/ Частная патология (актуальная заболеваемость). Морфофункциональные изменения при воздействии неадекватной физической нагрузки. Целевая направленность (цели, задачи) мониторинга физического состояния в сфере оздоровительно-рекреационной деятельности. Содержание мониторинга физического состояния в процессе оздоровительной деятельности. Методы оценки текущего состояния занимающихся лиц с учетом возраста, пола, уровня физической и функциональной подготовленности<br>Литература: [1, 4, 6] | 20 | Устный опрос |
| 4. | Основные положения теории измерений физического состояния лиц различного возраста, пола, уровня здоровья и физической подготовленности. *К*ачественные и количественные измерения параметров текущего состояния занимающихся/ Типы измерительных шкал (наименований, порядка, отношений, интервальная) и норм, их характеристика и пригодность/ Оценка физического развития. Контрольно-педагогическое тестирование. Оценка функциональной подготовленности.<br>Литература: [2] | 20 | Устный опрос<br>реферат |
| 5. | СОМ как аналитико-информационная и прогнозная система контроля физического состояния занимающихся лиц. Методы оценки эффективности педагогических технологий, тестирования при проведении массовых спортивно-оздоровительных мероприятий. Применение современной измерительной (портативной) аппаратуры в полевых условиях. Понятие о стандартизации показателей при массовых исследованиях. Способы приема и регистрации результатов спортивно-оздоровительного | 12 | Тестирование |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | мониторинга. Аналитико-информационная и прогнозная функции системы СОМ. Формирование баз данных/ Методы стандартизации и математико-статистической обработки измерений.<br>Литература: [3, 5, 7, 9] | | |
| | Итого часов | 92 | |

***Литература для самостоятельной подготовки студентов:***

1. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Б.Х. Ланда.— М.: Спорт, 2017.— 129 с.: ил. ISBN 978-5-906839-87-9.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641173

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте (избранные лекции) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.Н. Калинина, С.Ю. Калинин; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2014.— 110 с. — Сост. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641002

3. Шкляр М. Ф. Основы научных исследований: учебное пособие /М.Ф. Шкляр.-4-е изд.-М.: Дашков и К, 2012.- 244 с.

4. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) [Электронный ресурс]: монография / Ф.А. Иорданская.— М.: Советский спорт, 2011.— 144 с. — Библиогр.: с. 135-139.— ISBN 978-5-9718-0496-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279326

5. Железняк Ю. Д. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие / Ю.Д. Железняк.-3-е изд., испр. - М.: Академия, 2007.- 272с.

6. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография/ С.И. Изаак.- М.: Советский спорт, 2005.- 196 с.

7. Селуянов В.Н. Научно-методическая деятельность: учебник по направлению 032102 (022500) –Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Косьмина. - М.: Флинта: Наука, 2005.- 288 с.

8. Бурлыков, В.Д. Мониторинг физической подготовленности студентов: содержание и технология проведения [Электронный ресурс]: метод. указания / В.Д. Бурлыков, Э.Б. Бурлыкова, С.Н. Прошкин.— Элиста: Калмыцкий государственный университет, 2014.— 14 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/299403

9. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебник / П.К. Петров. - 2-е изд., перераб. - Москва: Изд. центр "Академия", 2011. - 288 с.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| *УК-1* | **01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»** Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 22.09.21 № 652н<br>**A/04.6** Педагогический контроль и оценка освоения дополнительных образовательных программ<br>***05.005*** **«Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС»** Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 21.04.22 № 237н<br>Организационно-методическое обеспечение физической подготовленности и физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>**F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовленности и физического развития населения<br>**05.008 Руководитель организации (подразделения), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.** Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 29.10.15 | *Знает:*<br>*- правила пользования информативно-коммуникативными технологиями и средствами связи;*<br><br>*Умеет:*<br>*- оценивать уровень физической подготовленности, технических и тактических, моральных и волевых качеств спортсменов и занимающихся*<br><br>*Имеет опыт:*<br>*- подготовки разовых отчетов по запросам вышестоящей организации, собственника, представителей органов исполнительной власти* |

| | | |
|---|---|---|
| | № 798н<br>Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных учреждениях<br>**А/03.6** Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных учреждениях | |
| ОПК-9 | **01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»** Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 22.09.21 № 652н<br>Преподавание по дополнительным образовательным программам<br>**В/03.6** Мониторинг и оценка качества реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>***05.005*** **«Специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС»** Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 21.04.22 № 237н<br>Организационно-методическое обеспечение физической подготовленности и физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся | *Знает;*<br>*- формы и методы статистического учета результатов физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивных организаций*<br>*Умеет:*<br>*- планировать проведение мониторинга и оценки качества реализованных педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ*<br><br>*Имеет опыт*:<br>*- анализа и обобщения результатов работы инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей, руководителей секций и групп физкультурной и спортивной направленности;* |

| | | |
|---|---|---|
| | **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовленности и физического развития населения | |
| *ПК-8* | **01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»** Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 22.09.21 № 652н<br>**A/04.6** Педагогический контроль и оценка освоения дополнительных образовательных программ<br><br>**05.008 Руководитель организации (подразделения), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.** Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 29.10.15 № 798н<br>**A/03.6** Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных учреждениях | *Знает:*<br>*- характеристики и возможности применения различных форм, методов и средств контроля и оценивания дополнительных общеобразовательных программ*<br><br>*Умеет:*<br>*- определять способы нормирования и контроля тренировочной нагрузки в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением;*<br><br>*Имеет опыт*: -<br><br>*- анализа и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки изменений проводимой подготовки в процессе освоения дополнительных образовательных программ* |

**7.2. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций**

| ***Показатели*** | ***Критерии оценивания*** | **Средства оценивания** |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| УК-1 –способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | | |
| *Знает:*<br>*- правила пользования информативно-коммуникативными технологиями и средствами связи;*<br><br>*Умеет:*<br>*- оценивать уровень физической подготовленности, технических и тактических, моральных и волевых качеств спортсменов и занимающихся*<br><br>*Имеет опыт: - подготовки разовых отчетов по запросам вышестоящей организации, собственника, представителей органов исполнительной власти* | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br><br>Знает правила пользования информативно-коммуникативными технологиями<br><br>Умеет - оценивать уровень физической подготовленности<br><br>Имеет опыт - подготовки разовых отчетов об оценке физкультурно-оздоровительной и *спортивной деятельности*<br><br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br><br>Знает правила пользования информативно-коммуникативными технологиями в оздоровительной деятельности<br><br>Умеет собирать и анализировать информацию и оценивать уровень физической подготовленности, технических и тактических качеств занимающихся в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;<br><br>Имеет опыт подготовки разовых отчетов о физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности<br><br>**Эталонный уровень** (отлично):<br><br>правила пользования информативно-коммуникативными технологиями | Устный опрос<br>реферат |

| | | |
|---|---|---|
| | и средствами связи;<br><br>Умеет - оценивать уровень физической подготовленности, технических и тактических, моральных и волевых качеств спортсменов и занимающихся<br><br>Имеет опыт подготовки разовых отчетов по запросам вышестоящей организации, собственника, представителей органов исполнительной власти | |
| ОПК-9 –способен осуществлять контроль с использованием методов изменения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, физического состояния занимающихся | | |
| *Знает:*<br>*- формы и методы статистического учета результатов физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивных организаций*<br><br>*Умеет: - планировать проведение мониторинга и оценки качества реализованных педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ*<br><br>*Имеет опыт*:<br><br>*- анализа и обобщения результатов работы инструкторов,* | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br><br>Знает формы статистического учета результатов физкультурной, спортивно-массовой деятельности<br><br>Умеет проводить оценку качества реализованных педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ<br><br>Имеет опыт обобщения результатов работы инструкторов<br><br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br><br>Знает методы статистического учета результатов физкультурной, спортивно-массовой работы<br><br>Умеет планировать проведение мониторинга результатов педагогических наблюдений;<br><br>Имеет опыт анализа и обобщения результатов работы инструкторов, тренеров | Устный опрос, тестирование |

| | | |
|---|---|---|
| *тренеров, тренеров-преподавателей, руководителей секций и групп физкультурной и спортивной направленности;* | **Эталонный уровень** (отлично):<br><br>Знает формы и методы статистического учета результатов физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивных организаций<br><br>Умеет планировать проведение мониторинга и оценки качества реализованных педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ<br><br>Имеет опыт анализа и обобщения результатов работы инструкторов, тренеров, тренеров-преподавателей, руководителей секций и групп физкультурной и спортивной направленности | |
| ПК 8 – Способен осуществлять методы сбора и (первичной) обработки (и анализа) информации | | |
| *Знает:*<br>*- характеристики и возможности применения различных форм, методов и средств контроля и оценивания дополнительных общеобразовательных программ*<br><br>*Умеет:*<br>*- определять способы нормирования и контроля тренировочной нагрузки в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением;* | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает о важности применения различных форм контроля и оценивания дополнительных общеобразовательных программ<br><br>Умеет применять виды контроля тренировочной нагрузки в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением<br><br>Имеет опыт анализа результатов педагогического контроля и оценки изменений проводимой физкультурной деятельности<br><br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br><br>Знает о возможности | Устный опрос<br>реферат |

| | | |
|---|---|---|
| *Имеет опыт*:<br>*- анализа и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки изменений проводимой подготовки в процессе освоения дополнительных образовательных программ;* | применения различных форм, методов и средств контроля и оценивания дополнительных общеобразовательных программ<br><br>Умеет определять способы нормирования и контроля тренировочной нагрузки в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением<br>Имеет единичный опыт проведения анализа и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки изменений проводимой подготовки в процессе освоения дополнительных образовательных программ;<br><br>**Эталонный уровень** (отлично):<br><br>Знает характеристики и возможности применения различных форм, методов и средств контроля и оценивания дополнительных общеобразовательных программ<br><br>Умеет определять способы нормирования и контроля тренировочной нагрузки в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением;<br><br>Имеет опыт проведения анализа и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки изменений проводимой подготовки в процессе освоения дополнительных образовательных программ | |

## 7.3. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с макетом федерального государственного образовательного стандарта оценка качества подготовки студентов включает:

**Текущий контроль знаний студентов** представляет собой:

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме);
- написание и защита реферата;
-тестирование.

**Промежуточный контроль:** итоги контрольной недели.

**Итоговый контроль:** зачет.

**Темы рефератов**

1. Направленность мониторинга физического состояния лиц, занимающихся спортивно-оздоровительной деятельностью.
2. Оздоровительный мониторинг в зоне рекреации (летние лагеря, пансионаты, дома отдыха)
3. Структура мониторинга физического состояния лиц, занимающихся оздоровительной деятельностью
4. Критерии оздоровительного мониторинга в различных возрастных группах занимающихся лиц
5. Особенности спортивного мониторинга на разных этапах спортивной подготовки
6. Особенности спортивного мониторинга в зависимости от вида спорта
7. Статистическая обработка и интерпретация данных спортивно-оздоровительного мониторинга
8. Оздоровительный мониторинг в деятельности санаторно-курортных и профилактических учреждений
9. Использование компьютерных технологий в процессе спортивно-оздоровительного мониторинга
10. Мониторинг как контроль эффективности оздоровительных технологий и нетрадиционных систем оздоровления
11. Оздоровительный мониторинг в фитнесе
12. Структура физкультурно-оздоровительного мониторинга (блоки, подблоки)
13. Управленческие решения по результатам оздоровительного мониторинга учащихся II группы здоровья
14. Аналитико-информационная и прогнозная функции популяционного мониторинга здоровья учащихся
15. Управленческие решения по результатам оздоровительного мониторинга пожилых лиц

*Правила оформления рефератов***.**

Работа оформляется на листах А 4 (210х297 мм) 14 шрифтом с 1,5 строчным интервалом с соблюдением следующих размеров: верхнее – 20,

правое – 10, левое и нижнее – не менее 20 мм.. Каждая строка не более 60-65 знаков, включая интервалы между словами. Каждая страница должна быть пронумерована (первая страница – титульный лист без номера, вторая страница – «оглавление» под номером 2), номера страниц указывать на середине верхней части листа без точек и литерных знаков.

Названия глав пишутся прописными буквами, названия подразделов – строчными. Заголовки пишутся по центру, отделяя их от текста сверху и снизу 3 интервалами, точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся, при этом не допускаются переносы.

Текст должен делиться на абзацы по смыслу. Абзац начинается с красной строки (отступ – 5 печатных знаков).

**Тестовые задания по дисциплине**

*(выбрать один правильный ответ)*

**1. Что означает понятие «спортивно-оздоровительный мониторинг» (СОМ)?**

1. СОМ – длительное наблюдение за состоянием ряда жизненно важных функций занимающихся путем регистрации показателей этих функций;

2. СОМ – постоянное наблюдение за ходом оздоровительной работы среди населения;

3. СОМ - система постоянно осуществляемых динамических наблюдений за физическим состоянием и спортивными достижениями спортсменов

4. СОМ - система постоянно осуществляемых динамических наблюдений за физическим состоянием лиц, занимающихся спортивно-оздоровительной деятельностью

**2. Какова направленность СОМ?**

1. СОМ нацелен на поиск нестандартных путей решения проблем здоровья занимающихся лиц, устранения неблагоприятных тенденций, расчета необходимых ресурсов;

2. Проблемно-целевая направленность СОМ - анализировать физическое состояние занимающихся для предупреждения перетренированности и травм в спорте и ухудшения физического состояния в оздоровительном процессе;

3. СОМ должен отслеживать в динамике основные показатели физического состояния занимающихся лиц и влияющие на него факторы, с тем, чтобы периодически корректировать уровень физической нагрузки.

4. Все перечисленные

**3. Каковы основные задачи СОМ?**

1. Выявить причинно-следственные связи между физическим состоянием занимающихся лиц и факторами, оказывающими на них негативное воздействие; осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;

2. Определить тенденции и прогнозы физического состояния в процессе занятий, информирование государственных органов, органов местного самоуправления и граждан о результатах, полученных в ходе мониторинга; подготовить решения по реализации мер, направленных на оздоровление населения;

3. Определить уровни физического развития и физической подготовленности занимающихся детей и подростков (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий); формировать федеральный информационный фонд данных о физическом состоянии занимающихся спортом и оздоровительной деятельностью;

4. Все перечисленные.

**4. Каковы составные части системы популяционного мониторинга занимающихся лиц?**

1. Составные части системы мониторинга физического состояния – это подсистемы: сбора и статистической обработки информации, формирования баз данных, анализа и составления прогноза; информирования о его результатах и выявленных рисках, управленческого решения по результатам мониторинга;

2. СОМ выстраивается по следующим принципам: системности, комплексности, проблемно-целевой ориентации, научности, разнообразия, оптимизации.

3. СОМ состоит из следующих процедур: выявление актуальной проблемы, формулирование цели и постановка задач, определение объекта исследования; адекватный выбор критериев; анализ и интерпретация результатов; управленческое решение

4. СОМ предназначен для оценки и анализа физического состояния занимающихся лиц, представления результатов.

**5. Что характеризует этапы становления мониторинга?**

1. Состав показателей, периодичность получения информации, способы движения информационных потоков, необходимость решения проблем ухудшения здоровья;

3. Определение концепции мониторинга, формирование информационной базы,

4. Аналитическая обработка полученной информации и выводы по результатам мониторинга, представление результатов мониторинга.

4) Все перечисленное

**6. Что входит в понятие аналитического обеспечения мониторинга?**

1. Определение наиболее значимых факторов, оказывающих влияние на состояние физического здоровья на основе анализа статистически обработанных данных;

2. Расчет динамики показателей, построение графиков и диаграмм по результатам исследования; определение негативных тенденций и прогнозирование;

3. Определение направления оздоровительных и профилактических мероприятий по укреплению здоровья на основе динамических наблюдений за критериями риска;

4. Все перечисленное.

**7. Какова цель возрастных исследований СОМ?**

1. Выявить особенности физического состояния спортсменов разных категорий на различных этапах спортивной подготовки (начальный, тренировочный, соревновательный, восстановительный) и резервы его оптимизации;

2. Оценить уровни физического развития, физической и функциональной подготовленности занимающихся учащихся;

3. Изучить ресурсы стабилизации физического состояния пожилых лиц в оздоровительном процессе

4. Все перечисленное.

**8. Какова цель врачебно-педагогических наблюдений в процессе спортивной деятельности?**

1. Изучать динамику изменения параметров физического состояния занимающихся в спортивно-оздоровительном процессе;

2. Определить соответствие стандартам физической подготовленности и физического развития занимающихся лиц (ОФП, СФП); выявить отклонения от параметров физического развития и физической подготовленности.

3. Исследовать пригодность физического состояния для безопасного повышения физических нагрузок в процессе спортивно-оздоровительной деятельности?

4. Все перечисленное.

**9. Какие виды мониторинга физического состояния различают в спорте?**

1. Оперативный мониторинг занимающихся лиц различного возраста и пола в процессе наращивания объемов физической нагрузки.

2. Текущий мониторинг занимающихся лиц различного возраста и пола в процессе проведения тренировочного занятия или в момент соревнования.

3. Этапный мониторинг физического состояния занимающихся лиц различного возраста и пола 2 раза в год по стандартизованным для вида спорта или оздоровительной деятельности критериям врачебно-педагогического контроля.

4. Все перечисленные.

**10. Какова организация исследований в рамках СОМ?**

1. Организация исследований СОМ – это проведение исследований, соответствующих плану и задачам исследования.

2. Организация исследований в области СОМ – это систематическая, планомерная, наиболее эффективная индивидуальная и коллективная деятельность специалистов (тренеров, инструкторов, спортивных врачей);

3. Организация исследования в рамках СОМ – это обеспечение при повторных сравнительных экспериментальных исследованиях: 1) репрезентативности групп наблюдения (пол, возраст, уровень физической подготовленности, вид спорта); 2) единообразия применяемых методов исследования, тестов, условий или рабочей обстановки (оборудование, инвентарь, аппаратура, помещение и др.); 3) объективности при интерпретации и представлении результатов.

4. Все перечисленное

**11. Что такое грант?**

1. Определенная сумма денег, которую выделяет Олимпийский национальный фонд США на решение актуальной проблемы в спортивной науке;

2. Сумма денег, которую выделяют исследователю (независимо от страны), у которого больше шансов решить важную прикладную научную проблему;

3. Ежегодная Нобелевская премия;

4. Выделение средств на проведение плановых исследований СОМ.

**12. Каковы признаки достоверности различий при сравнительном анализе данных СОМ?**

1. Достоверным является различие средних арифметических показателей при большой выборке;

2. Достоверным является различие средних арифметических показателей при малой выборке, если результаты параметрических измерений соответствуют нормальному распределению, а полученный коэффициент Стьюдента окажется больше критического при уровне значимости ($p < 0,05$);

3. Достоверным является различие средних арифметических показателей, если результаты измерений представлены по 2 шкалам: интервальной и отношения;

4. Достоверным является различие непараметрических показателей в соответствии с правилом 3 сигм.

**13. Какое должно быть соотношение эмпирического (практического) и критического (табличного) значений t-критерия Стьюдента, чтобы различие между выборочными средними величинами критерия, изучаемого в разное время, являлись статистически достоверными?**

1. $t_э > t_к$ ; 2. $t_э < t_к$; 3. $t_э = t_к$ ; 4. $t_э \neq t_к$ .

**14. Какой уровень значимости чаще выбирают в физической культуре и спорте?**

1. $p > 0,05$; 2. $p < 0,05$; ; 3. $p > 0,01$; 4. $p < 0,01$.

**15. Какие рисунки наглядно демонстрируют динамику функциональной зависимости (например, характер изменения абсолютных или относительных величин во времени) при анализе статистических данных мониторинга?**

1. Графики, диаграммы;

2. Круговые диаграммы;

3. Фотоматериалы;

4. Видеоматериалы.

**16. Каково современное значение понятия «здоровье»?**

1. Здоровье – это оптимальное функционирование организма;

2. Здоровье – это нормальное функционирование на всех уровнях организации: организма, органов, тканевых, клеточных и генетических структур;

3. Здоровье – это не только отсутствие болезни или физического недостатка, а состояние полного физического, умственного и социального благополучия;

4. Здоровье – это состояние динамического равновесия между адаптационными (приспособительными) возможностями организма и меняющимся параметрам внешней среды.

**17. Каково значение понятия «патология»?**

1. Патология - наука, изучающая болезни, их сущность и закономерности развития. 2. Патология – наука о патологических изменениях функций и структур в больном организме.

3. Патология – наука о наиболее общих закономерностях патологических процессов, лежащих в основе любой болезни независимо от вызвавшей ее причины, индивидуальных особенностей, специфических условий окружающей среды.

4. Патология изучает расстройства обмена веществ, нарушение кровообращения, воспаление, иммунологические процессы, закономерности опухолевого роста, инфекционный процесс.

**18. Что означает понятие «конституция»?**

1. Конституция – это совокупность относительно устойчивых морфологических и функциональных свойств организма человека;

2. Конституция обусловлена наследственностью, а также продолжительным влиянием окружающей среды;

3. Конституция выделяет среди людей группы лиц по анатомо-функциональным признакам вне зависимости от возраста и пола;

4. Все перечисленное.

**19. Что такое наследственность?**

1. Наследственность – специфическое свойство живых организмов передавать потомству признаки и особенности реагирования предыдущих поколений;

2. Наследственность выделяет типы индивидуального развития, типы высшей нервной деятельности и обмена веществ;

3. Наследственность – передача генетической информации о признаках от одного поколения другому с помощью перераспределения генетического материала: ядерного (гены в хромосомах), внеядерного или цитоплазматического (гены в ДНК органоидов);

4. Наследственность реализуется на базе наследования морфологических типов;

**20. Чем характеризуется воспаление?**

1. Боль, усиливающаяся при движении, и отечность краев раны;
2. Местное повышение температуры и покраснение (гиперемия) вокруг раны;
3. Нарушение двигательной функции поврежденного органа.
4. Все перечисленное

Ключ к тестам с компетенциями

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| ПК-8 | УК-1 | УК-1 | ПК-8 | ПК-8 | ОПК-9 | ПК-8 | ПК-8 | ОПК-9 | ОПК-9 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 |
| ОПК-9 | УК-1 | УК-1 | УК-1 | УК-1 | ОПК-9 | УК-1 | ОПК-9 | ПК-8 | УК-8 |

Принципы оценки тестового контроля: 18 – 20 ответов правильные – 5; 15 – 17 ответов правильные – 4; 12 – 14 ответов правильные – 3 балла.

**Вопросы для подготовки к зачету**

1. Предмет спортивно-оздоровительного мониторинга.
2. Значение изучения основ СОМ для специалиста по физической культуре.
3. История развития и основные этапы становления СОМ в процессе физкультурной деятельности.
4. Цели и задачи СОМ.
5. Основные этапы становления СОМ в процессе физкультурной деятельности.
6. Возрастно-половые особенности физического развития: тенденции развития (акселерация, ретардация).
7. Принципы построения мониторинга (системности, комплексности, проблемно-целевой ориентации, научности, разнообразия, оптимизации).
8. Особенности мониторинга физического состояния спортсменов (вид спорта, возраст, пол, этап спортивной подготовки, квалификация и др.).
9. Скрининг-методы оценки эффективности педагогических технологий, тестирования при проведении массовых спортивно-оздоровительных мероприятий
10. Особенности СОМ у пожилых людей.
11. Этапный СОМ лиц различного возраста и пола в процессе спортивно-оздоровительной деятельности
12. Текущий СОМ лиц различного возраста и пола в процессе спортивно-оздоровительной деятельности.
13. Оперативный СОМ лиц различного возраста и пола в процессе спортивной деятельности.

14. Концептуальная модель популяционного мониторинга здоровья учащихся (детей, подростков и молодежи).
15. Особенности физкультурно-оздоровительного мониторинга в зоне рекреации.
16. Порядок проведения СОМ.
17. Методы сбора и (первичной) обработки (и анализа) информации
18. Основы теории измерений физического состояния. Основы теории тестов и оценок.
19. Оценка физического развития учащихся в ходе СОМ.
20. Возрастно-половые особенности физического развития: тенденции развития (акселерация, децелерация, ретардация).
21. Уровни физического развития (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Стандарты физического развития.
22. Оценка функционального состояния в ходе СОМ. Исследование функциональной подготовленности.
23. Оценка физической подготовленности в ходе СОМ. Стандарты физической подготовленности.
24. Оценка технической подготовленности в ходе СОМ (стандарты СФП по виду спорта, этапу спортивной подготовки и др.)
25. Периодичность получения информации в ходе СОМ. Методы регистрации измерений.
26. Организация исследований в ходе СОМ.
27. Аналитические процессы в ходе СОМ.
28. Современные информационные технологии в популяционном мониторинге физического состояния.
29. Основные критерии, методы и приемы регистрации и анализа.
30. Общее учение о здоровье и его компонентах.
31. Понятие «здоровый образ жизни».
32. Понятия «общественного» и «индивидуального» здоровья.
33. Роль двигательной активности в формировании здоровья населения.
34. Терморегуляция и здоровье (закаливание).
35. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
36. Основы рационального питания.
37. Психологические основы здоровья.
38. Факторы долголетия.
39.Традиционные и нетрадиционные системы оздоровления и контроль их эффективности.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Рекомендуемая литература (основная):***

1. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Б.Х. Ланда.— М.: Спорт, 2017.— 129 с.: ил. ISBN 978-5-906839-87-9.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641173

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте (избранные лекции) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.Н. Калинина, С.Ю. Калинин; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2014.— 110 с. — Сост. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641002

3. Шкляр М. Ф. Основы научных исследований: учебное пособие /М.Ф. Шкляр.-4-е изд.-М.: Дашков и К, 2012.- 244 с.

***Рекомендуемая литература (дополнительная):***

1. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) [Электронный ресурс]: монография / Ф.А. Иорданская.— М.: Советский спорт, 2011.— 144 с. — Библиогр.: с. 135-139.— ISBN 978-5-9718-0496-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279326

2. Железняк Ю. Д. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие / Ю.Д. Железняк.-3-е изд., испр. - М.: Академия, 2007.- 272с.

3. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография/ С.И. Изаак.- М.: Советский спорт, 2005.- 196 с.

4. Селуянов В.Н. Научно-методическая деятельность: учебник по направлению 032102 (022500) –Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Косьмина. - М.: Флинта: Наука, 2005.- 288 с.

5. Бурлыков, В.Д. Мониторинг физической подготовленности студентов: содержание и технология проведения [Электронный ресурс]: метод. указания / В.Д. Бурлыков, Э.Б. Бурлыкова, С.Н. Прошкин.— Элиста: Калмыцкий государственный университет, 2014.— 14 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/299403

6. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебник / П.К. Петров. - 2-е изд., перераб. - Москва: Изд. центр "Академия", 2011. - 288 с.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

***Интернет -источники:***

- *http://www.benran.ru/E_n/BIOINT.HTM*
*-http://www.rs463./narod.ru/add/vrednie_hrivichki.htm*
*- http://www.greenpece.ru*
*- http://beolog188.narod.ru/obshaya.htm-http://www.*
*- http://ru.wikipedia.org/wiki*
-Электронная библиотека Гумер www.gumer.info-
- Бесплатная электронная Интернет библиотека www.zipsites.ru-

- Педагогическая библиотека www.pedlib.ru–
- Сайт факультета педагогического образования www. Fpo. Fsf. Ru –
- Библиотека информации по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студентам при освоении курса дисциплины «Спортивно-оздоровительный мониторинг» следует обратить особое внимание на усвоение трудных медико-биологических, математико-статистических, информационных и научных понятий и терминов, рекомендуется вести собственный глоссарий (словарь трудных терминов и понятий). Причем, следует сделать это в самом начале освоения курса, так как изложение курса базируется именно на этих понятиях, и их непонимание серьезно осложнит дальнейшее освоение курса.

При изучении теоретического раздела по темам «Предмет, задачи, составные части СОМ» и «Этапы развития и становления СОМ» в области физической культуры и спорта необходимо иметь разносторонние знания во многих областях фундаментальных и прикладных наук, а также четкое представление, с одной стороны, о концептуальной модели общероссийского МФС детей подростков и молодежи, региональных моделях МФС детей и подростков в 6 регионах России, а с другой стороны, о исследованиях в области физической культуры, эффектах оздоровительной тренировки, методических подходах к изучению физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, быть компетентным в области современных методов исследования, новых компьютерных технологий и математико-статистической обработки данных.

Изучая темы, включающие проблемы здорового образа жизни, следует обратить внимание на формирование физической культуры личности во время пребывания в рекреационной зоне, привитие активного образа жизни, воспитания мотивации приверженности к основным компонентам здорового образа жизни, открывающих перспективы долголетия и здоровья

При изучении тем «Методы, средства и условия систематического СОМ и «Основные критерии, методы и приемы регистрации и анализа» следует обратить на информативность и доступность используемых диагностических методов, возможность их использования в полевых условиях для массового обследования больших групп населения одновременно, а также тщательный отбор показателей физического состояния, имеющих интегральное значение.

Для поиска закономерностей в состоянии здоровья обследуемых лиц необходимо овладеть методами математико-статистической обработки полученных результатов, методами проведения корреляционных исследований, знания форм представления результатов научных исследований.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий имеется специализированная аудитория, оборудованная мультимедийным проектором.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

### Лицензионное программное обеспечение

| е | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 2 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер (в реестре отечественного ПО номер 3722) |
| 4 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО (в реестре отечественного ПО номер 3205) |

Согласовано:

Ответственный за ОПОП по направлению
подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
профилю «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____Антипенкова И. В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА-МЕТОДИСТА ФОТ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01«Физическая культура»

*Направленность (профиль) программы:*
*«Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 2 - 5
Семестр – 4-9
Итоговая форма контроля: диф. зачет – 9 сем.

Рабочую программу разработали:
Антипенкова И.В., к.п.н., доцент
Тарасова Э.П., к.п.н., доцент
Буслаева Ю.А., ст. преподаватель

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта . 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 6
5. Содержание дисциплины ..... 6
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 9
6. Самостоятельная работа студентов ..... 15
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 19
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 19
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 22
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 22
7.2.2. Вопросы к зачету ..... 22
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 23
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 24
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 25
11.Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 25
Приложение 1 ..... 29

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность следующих компетенций:

- универсальные: УК-7;
- общепрофессиональные: ОПК-1; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-15
- профессиональные: ПК-2; ПК-3; ПК-4.

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать**: | | |
| Принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия | 05.005 D/01.5 | УК-7, ОПК-1, ПК-3,ПК-4 |
| Формы, виды и средства физической культуры и спорта для развития физической активности, поддержания активного долголетия населения | 05.005 D/01.5 | УК-7, ОПК-1, ПК-3,ПК-4 |
| Мероприятия, направленные на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения | 05.005 D/01.5 | УК-7, ОПК-1, ПК-3,ПК-4 |
| Методика оздоровительной тренировки | 05.005 D/04.5 | УК-7 |
| Физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека | 05.005 F/02.6 | ОПК-7, ОПК-15 |
| Способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением | 05.005 F/02.6 | УК-7, ОПК-15, ПК-2 |
| Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств | 05.005 F/03.6 | ОПК-7; ОПК-15 |
| **Уметь**: | | |
| Формировать у населения навыки здорового образа жизни, неприятие вредных привычек | 05.005 D/01.5 | УК-7, ОПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4 |
| Оценивать интересы, физическое состояние и развитие, физическую подготовленность населения, выявлять наличие противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам | 05.005 D/04.5 | УК-7, ОПК-7, ОПК-15, ПК-3 |
| Разъяснять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений, дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки | 05.005 D/04.5 | УК-7, ОПК-7, ПК-3, ПК-4 |
| Планировать формы физкультурных занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной | 05.005 F/03.6 | УК-7, ОПК-7, ПК-3, ПК-4 |

| | | |
|---|---|---|
| деятельности в целях продления физической активности, поддержания активного долголетия населения | | |
| **Владеть**: | | |
| Организация и проведение мероприятий по физическому воспитанию населения | 05.005 D/01.5 | УК-7, ОПК-1, ПК-3 |
| Контроль выполнения программы мероприятия по физическому воспитанию населения | 05.005 D/01.5 | УК-7, ОПК-1, ПК-3 |
| Подбор рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, показаний и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам | 05.005 D/04.5 | УК-7, ОПК-7, ОПК-15, ПК-3 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Практические основы деятельности инструктора-методиста ФОД» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы (Б1.О.30). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 и 5 курсе, по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): дифзачет (9 семестр). Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: анатомия, биология, биомеханика, физическая культура, ТОФОД, ФОТ.

Цель дисциплины «Практические основы деятельности инструктора-методиста ФОД» – формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков по физкультурно-оздоровительной деятельности, необходимых для самостоятельной работы в качестве инструктора-методиста, преподавателя физической культуры, педагога дополнительного образования, а так же педагогической работы в различных звеньях системы физического воспитания, в организационно-управленческой и научно-исследовательской деятельности бакалавра физической культуры.

Задачи учебной дисциплины «Практические основы деятельности инструктора-методиста ФОД» - сформировать у студентов осознанную и значимую мотивацию деятельности педагога физического воспитания, расширить диапазон компетенций, необходимых для предстоящей профессионально-педагогической и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Данная дисциплина в системе подготовки выпускников является профилирующей, так как практический раздел дисциплины направлен на формирование педагогических умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | ***28*** | | | | | | |
| Лекции | | - | - | - | - | - | - | - |
| Семинары | | - | - | - | - | - | - | - |
| Практические занятия | | ***28*** | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 8 |
| Промежуточная аттестация (диф. зачет) | | ***4*** | - | - | - | - | - | ***4*** |
| ***Самостоятельная работа*** | | ***436*** | ***70*** | ***32*** | ***32*** | ***32*** | ***138*** | ***132*** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **468** | 72 | 36 | 36 | 36 | 144 | 144 |
| | **ЗЕ** | **13** | | | | | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

**2 курс**

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Аттес-тация | Лек-ции | Семи-нары | Практ. зан.. | Самост работа |
| **Раздел 1. Классическая аэробика** | | | | | | |
| Базовые шаги классической и степ-аэробики.<br>Музыкальное сопровождение занятий классической и степ-аэробикой.<br>Методы составления и разучивания танцевальных комбинаций (метод «сложения»).<br>Методы составления и разучивания танцевальных комбинаций (метод модификации).<br>Запрещенные движения на занятиях аэробикой. | 72 | - | - | - | 2 | 70 |
| **Итого:** | **72** | **-** | **-** | **-** | **2** | **70** |

**3 курс:**

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Аттес-тация | Лек-ции | Семи-нары | Практ. занят. | Самост. работа |
| **Раздел 1. Степ-аэробика** | | | | | | |
| 1.1. Базовые шаги степ-аэробики. Методы составления и разучивания танцевальных комбинаций («сложения» и «модификация»). Согласование вербальных и невербальных команд инструктора с музыкальным сопровождением. Способы регулирования нагрузки на занятиях классической и степ-аэробикой | 36 | - | - | - | 4 | 32 |
| **Раздел 2. Танцевальные направления фитнеса** | | | | | | |
| 2.1. Беллиданс. Латина. Зумба | 36 | - | - | - | 4 | 32 |
| **Итого:** | **72** | **-** | **-** | **-** | **8** | **64** |
| | | | **8** | | | |

**4 курс:**

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Аттес-тация | Лек-ции | Семи-нары | Практ. занят. | Самост. работа |
| **Раздел 1. Фитнес силовой направленности** | | | | | | |
| Групповые занятий силовой направленности (силовая аэробика)<br>Силовой тренинг в условиях тренажерного зала (персональный тренинг)<br>Функциональный тренинг<br>Современные направления фитнеса: кроссфит, «Табата» | 36 | - | - | - | 4 | 32 |
| **Раздел 2. Групповые занятия фитнесом с использованием дополнительного оборудования** | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Фитбол-аэробика Босу-тренировка | 144 | - | - | - | 6 | 138 |
| **Итого:** | **180** | - | | | **10** | **170** |
| | | | **10** | | | |

**5 курс:**

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Аттестация | Лекции | Семинары | Практ занят | Самост работа |
| **Раздел 3. Физкультурно-оздоровительные занятия, организованные с применением циклических видов спорта** | | | | | | |
| Оздоровительная ходьба и бег. Оздоровительное плавание. Скандинавская ходьба. | 46 | - | - | - | 2 | 44 |
| **Раздел 4. Нетрадиционные средства оздоровления** | | | | | | |
| Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика. Шейпинг. | 46 | - | - | - | 2 | 44 |
| **Раздел 5. Направления «Mind & Body»** | | | | | | |
| Пилатес. Фитнес-йога. Стретчинг. | 48 | - | - | - | 4 | 44 |
| **Диф. зачет** | 4 | 4 | - | - | - | - |
| **Итого:** | **144** | **4** | **-** | **-** | **8** | **132** |
| | | | | | | |
| **Всего:** | **468** | **4** | **-** | **-** | **28** | **436** |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

**В т о р о й  к у р с :**

### Раздел 1. КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА

**Практическое занятие: – Классическая аэробика -2 часа.**

Классификация шагов по ударности и интенсивности, разучивание базовых шагов классической и степ-аэробики со сменой лидирующей ноги и без. Прослушивание музыкальных отрывков, определение на слух музыкальных акцентов, подсчет музыкальных квадратов. Разучивание танцевальных комбинаций методом «сложение». Изменение направления движений, добавление движений руками. Разбор метода «модификации» (видоизменение базового движения в пределах разучиваемой комбинации/связки).

***Литература:***

1. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. Общие методические принципы тренировки: в 2 ч [Электронный ресурс]: учебное пособие /Т.Г. Ефремова, Т.А. Степанова — Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022 .— Ч.1.– 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/806922
2. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 2. Методика реализации основных задач тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022. – 154 с.: ил. – ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2) . – ISBN 978-5-9275-4115-7. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/829441
3. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра Спорт, 2001. – 61 с.
4. Просветова, О.В. Базовая аэробика в групповых программах [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 117 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228997
5. Сулимова, Д.А. Теоретические и методические основы оздоровительно-тренировочных занятий классической и степ-аэробикой: учеб.-метод. пособие / Д.А. Сулимова, И.В. Антипенкова, Н.А. Дарданова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2015. – 200 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ПК-2, ПК-4.

**Т р е т и й  к у р с :**

### Раздел 1. Степ-аэробика

**Практическое занятие: – Степ - аэробика -4 часа**

Базовые шаги степ-аэробики. Методы составления и разучивания танцевальных комбинаций («сложения» и «модификация»). Согласование вербальных и невербальных команд инструктора с музыкальным

сопровождением. Способы регулирования нагрузки на занятиях классической и степ-аэробикой

***Литература:***

1. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. Общие методические принципы тренировки: в 2 ч Электронный ресурс: учебное пособие /Т.Г. Ефремова, Т.А. Степанова — Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022 .— Ч.1.– 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/806922

2. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 2. Методика реализации основных задач тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022. – 154 с.: ил. – ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2) . – ISBN 978-5-9275-4115-7. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/829441

3. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра Спорт, 2001. – 61 с.

4. Просветова, О.В. Базовая аэробика в групповых программах [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 117 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228997

5. Сулимова, Д.А. Теоретические и методические основы оздоровительно-тренировочных занятий классической и степ-аэробикой: учеб.-метод. пособие / Д.А. Сулимова, И.В. Антипенкова, Н.А. Дарданова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2015. – 200 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ПК-2, ПК-4.

## Раздел 2. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕСА

**Практическое занятие: Беллиданс. Латина. Зумба. – 4 часа.**

Основные движения, техника их выполнения. Отработка базовых движений Беллиданса, Латина, Зумба.

***Литература:***

1. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. Общие методические принципы тренировки: в 2 ч [Электронный ресурс]: учебное пособие /Т.Г. Ефремова, Т.А. Степанова — Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022 .— Ч.1.– 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/806922

2. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 2. Методика реализации основных задач тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022. – 154 с.: ил. – ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2) . – ISBN 978-5-9275-4115-7. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/829441

3. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра Спорт, 2001. – 61 с.

4. Просветова, О.В. Базовая аэробика в групповых программах

[Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 117 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228997

5. Сулимова Д.А. Теоретические и методические основы оздоровительно-тренировочных занятий классической и степ-аэробикой: учеб.-метод. пособие / Д.А. Сулимова, И.В. Антипенкова, Н.А. Дарданова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2015. – 200 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-15, ПК-2, ПК-4.

**Ч е т в е р т ы й  к у р с :**

**Раздел 1. ФИТНЕС СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Практическое занятие: Фитнес силовой направленности – 4 часа**

Групповые занятий силовой направленности (силовая аэробика) Силовой тренинг в условиях тренажерного зала (персональный тренинг). Функциональный тренинг. Современные направления фитнеса: кроссфит, «Табата».

***Литература:***

1. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

2. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. Общие методические принципы тренировки: в 2 ч [Электронный ресурс]: учебное пособие /Т.Г. Ефремова, Т.А. Степанова — Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022 .— Ч.1.– 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/806922

3. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 2. Методика реализации основных задач тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022. – 154 с.: ил. – ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2) . – ISBN 978-5-9275-4115-7. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/829441

4. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с. – ISBN 978-5-9746-0089-0. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286735

5. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.А. Зеликова, Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 86 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229036

6. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

## Раздел 2. ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

**Практическое занятие: Фитбол-аэробика. Босу-тренировка. – 6 часов.**

Особенности фитбол-аэробики, технические требования к фитбол-мячу, структура и содержание занятий фитбол-аэробикой. Требования к организации занятий, технические характеристики босу, способы использования босу, структура и содержание занятий.

***Литература:***

3. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

4. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. Общие методические принципы тренировки: в 2 ч [Электронный ресурс]: учебное пособие /Т.Г. Ефремова, Т.А. Степанова — Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022 .— Ч.1.– 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/806922

4. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 2. Методика реализации основных задач тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022. – 154 с.: ил. – ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2) . – ISBN 978-5-9275-4115-7. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/829441

4. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с. – ISBN 978-5-9746-0089-0. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286735

5. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.А. Зеликова, Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 86 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229036

6. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-15, ПК-2, ПК-4.

**П я т ы й  к у р с :**

## Раздел 1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ОРГАНИЗОВАННЫЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

**Практическое занятие: Оздоровительная ходьба и бег. Оздоровительное плавание. Скандинавская ходьба. – 2 часа.**

Тренировочные программы на основе оздоровительной ходьбы и бега. Составление комплексов упражнений для подготовительной части (разминки) при занятиях оздоровительным плаванием. Составление комплексов упражнений для подготовительной части (разминки) при занятиях скандинавской ходьбой.

***Литература:***

1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702

2. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340.

3. Профессиональные стандарты. Сб. 1: «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор-методист» [Электронный ресурс]: документы и метод. материалы / И.И. Григорьева. – М.: Спорт, 2015. – 271 с. – Сост. указан на обороте тит. л. – ISBN 978-5-9907239-1-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641258

4. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280175

5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

6. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – М.: Тесей, 2003. – 528 с.

7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 480 с.

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-15, ПК-2, ПК-4.

## Раздел 3. НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

**Практическое занятие: Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика. Шейпинг. – 2 часа.**

Практическое занятие по шейпингу и атлетической гимнастике.

***Литература:***

1. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ Л.С. Дворкин. Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 144с.– (Высшее образование).– ISBN 978-5-534-19754-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт – URL: https://urait.ru/bcode/586472

2. Козлов, А.В. Силовой фитнес: элективный курс по физической культуре: [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, А. А. Бударников, Е. А. Спиридонов, А. Л. Волобуев; под науч. ред. Н. В. Анненкова, А. В. Козлова. – Москва: Дело, 2024. – 172 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718777

3. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с. – ISBN 978-5-9746-0089-0. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286735

4. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. –ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280175

5. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Д.В. Ибель. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 81 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 5-94299-070-0. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641332

6. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-15, ПК-2, ПК-4.

## Раздел 5. НАПРАВЛЕНИЯ «MIND & BODY»

**Практическое занятие: Пилатес. Фитнес-йога. Стретчинг. –4 часа.**

Проведение занятий по системе «Пилатес». Основные асаны йоги.

***Литература:***

1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702

2. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. Общие методические принципы тренировки: в 2 ч [Электронный ресурс]: учебное пособие /Т.Г. Ефремова, Т.А. Степанова — Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ,

2022 .— Ч.1.– 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/806922

3. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 2. Методика реализации основных задач тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022. – 154 с.: ил. – ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2) . – ISBN 978-5-9275-4115-7. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/829441

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

5. Большакова, Т.А. Методические основы развития гибкости [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / С.В. Орлова, Т.А. Большакова. – Иркутск: Изд-во "Мегапринт", 2014. – 84 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586502

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ОПК-1, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-15, ПК-2, ПК-4.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| ***Раздел 1. Классическая аэробика*** | | | |
| 1. | Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов, разработка комбинации 1-2 блока по теме «Базовые шаги в классической аэробике» | 30 | Показ упражнений |
| 2. | Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов, разработка комбинации 1-2 блока и разучивания их по теме «Методы сложения и модификации» | 20 | Проведение основной части занятия |
| 3. | Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов по теме «Запрещенные движения на занятиях аэробикой» | 20 | Устный комментарий |
| ***Раздел 2. Степ-аэробика*** | | | |
| 4. | Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов по теме, разработка комбинации 1-2 блока «Базовые шаги степ-аэробики» | 20 | Показ комбинации |
| 5. | Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов, | 20 | Проведение части |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | разработка комбинации 1-2 блока и их разучивания по теме «Методы сложения и модификации» | | занятия |
| 6. | Техника безопасности на занятиях степ-аэробикой | 24 | Устный комментарий |
| ***Раздел 3. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой*** | | | |
| 7. | Подготовка музыкальной фонограммы по теме «Подбор музыкального сопровождения занятий» | 22 | Муз. фонограмма |
| 8. | Подготовка музыкальной фонограммы по теме «Музыкальный квадрат» | 22 | Муз. фонограмма |
| ***Раздел 4. Танцевальные направления в фитнесе*** | | | |
| 9. | Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов, разработка комбинации 1-2 блока по теме «Беллиданс» | 22 | Показ комбинации |
| 10. | Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов по теме, разработка комбинации 1-2 блока по теме «Латина» | 22 | Показ комбинации |
| 11. | Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов, разработка комбинации 1-2 блока по теме «Зумба» | 22 | Показ комбинации |
| ***Раздел 5. Направления в фитнесе силовой направленности*** | | | |
| 12. | Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов по теме «Силовой тренинг группового формата» | 22 | Показ упражнений |
| 13. | Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов по теме «Персональный тренинг» | 22 | Программа перс. тренинга |
| 14. | Просмотр видео-материалов по теме «Функциональный тренинг» | 22 | Показ упражнений |
| 15. | Просмотр видео-материалов по теме «Современные направления: кроссфит, протокол «Табата», сайклинг» | 22 | Показ упражнений |
| ***Раздел 6. Групповые занятия с использованием дополнительного оборудования*** | | | |
| 16. | Просмотр видео-материалов «Фитбол-аэробика» | 22 | Конспект занятия |
| 17. | Просмотр видео-материалов «Босу-тренировка» | 20 | Показ упражнений |
| ***Раздел7. Направления «Mind & Body»*** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 18. | Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов по теме «Пилатес» | 20 | Показ упражнений |
| 19. | Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов по теме «Фитнес-йога» | 22 | Показ упражнений |
| 20. | Изучение научно-методической литературы, просмотр видео-материалов по теме «Стретчинг» | 20 | Показ упражнений |
| | **Всего:** | **436** | |

**Перечень основной и дополнительной литературы по темам для самостоятельной работы студентов**

***Основная:***

1. Кондакова, В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 334с. — (Высшее образование). — ISBN978-5-534-13599-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: https://urait.ru/bcode/588340.

2. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с. – ISBN 978-5-9746-0089-0. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286735

3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

***Дополнительная:***

1. Белова, Ю.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, Е.Ю. Смирнов .— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2022 .— 156 с. — ISBN 978-5-6047612-3-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/807702

2. Большакова, Т.А. Методические основы развития гибкости [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / С.В. Орлова, Т.А. Большакова.— Иркутск: Изд-во "Мегапринт", 2014. – 84 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586502

3. Дарданова, Н.А., Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

4. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ Л.С. Дворкин. Москва:

Издательство Юрайт, 2026. – 144с.– (Высшее образование).– ISBN 978-5-534-19754-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт – URL: https://urait.ru/bcode/586472

5. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 2. Методика реализации основных задач тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022. – 154 с.: ил. – ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2) . – ISBN 978-5-9275-4115-7. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/829441Зайцев, В.Н. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой: лекция / В.Н. Зайцев. – Смоленск, 1989. – 29 с.

6. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. Общие методические принципы тренировки: в 2 ч [Электронный ресурс]: учебное пособие /Т.Г. Ефремова, Т.А. Степанова — Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022 .— Ч.1.– 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/806922

7. Козлов, А.В. Силовой фитнес: элективный курс по физической культуре: [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, А. А. Бударников, Е. А. Спиридонов, А. Л. Волобуев; под науч. ред. Н. В. Анненкова, А. В. Козлова. – Москва: Дело, 2024. – 172 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718777

8. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра Спорт, 2001. – 61 с.

9. Поздеева, Е.А. Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.Н. Пшеничникова, Сиб. ГУФКиС, Е.А. Поздеева. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 84 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640939

10. Просветова, О.В. Базовая аэробика в групповых программах [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 117 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228997

11. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.А. Зеликова, Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 86 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229036

12. Профессиональные стандарты. Сб. 1: «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор-методист» [Электронный ресурс]: документы и метод. материалы / И.И. Григорьева. – М.: Спорт, 2015. – 271 с. – Сост. указан на обороте тит. л. – ISBN 978-5-9907239-1-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641258

13. Пшеничникова, Г.Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.Г. Печеневская, Г.П. Безматерных, Сиб. ГУФКиС, Г.Н. Пшеничникова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 140 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640948

14. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280175

15. Сулимова Д.А. Теоретические и методические основы оздоровительно-тренировочных занятий классической и степ-аэробикой: учеб.-метод. пособие / Д.А. Сулимова, И.В. Антипенкова, Н.А. Дарданова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2015. – 200 с.

16. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Д.В. Ибель. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 81 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 5-94299-070-0. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641332

17. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – М.: Тесей, 2003. – 528 с.

18. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 480 с.

19. Якимова, М.И. Современные оздоровительные виды гимнастики [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / С.Г. Лемешева, М.И. Якимова. – Хабаровск: ДВГАФК, 2008. – 66 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284491

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **05.005 (ИМД)** **D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации<br><br>**05.005 (ИМД)** **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения | ***Знает:*** принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия; правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населения<br>***Умеет:*** формировать у населения навыки ЗОЖ. неприятия вредных привычек<br>***Имеет опыт:*** подбора рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, показаний и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам. |
| **ОПК-1** Способен планировать | **05.005 (ИМД)** **F/02.6** Планирование и | ***Знает:*** методики оздоровительной тренировки; основы здорового |

| | | |
|---|---|---|
| содержание занятий с учетом положений теории ФК, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения | образа жизни человека; базовые принципы планирования дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки<br>***Умеет:*** разъяснять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений, дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки<br>***Имеет опыт:*** подбора рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, показаний и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам. |
| **ОПК-6**<br>Способен формировать осознанное отношение занимающихся к ФСД, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение ЗОЖ | **05.005 (ИМД)**<br>**D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br><br>**05.005 (ИМД)**<br>**D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации | ***Знает:*** методики оздоровительной тренировки;<br>основы здорового образа жизни человека<br>***Умеет:*** использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков здорового образа жизни, неприятия вредных привычек и отказа от использования допинга<br>***Имеет опыт:*** проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга. |
| **ОПК-7**<br>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | **05.005 (ИМД)**<br>**D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации | *Знает:* методики оздоровительной тренировки, основы здорового образа жизни человека, правила безопасной эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря<br>*Умеет:* давать разъяснения населению по корректировке техники выполнения двигательных действий; разъяснять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений, дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки.<br>*Имеет опыт:* обучение населения базовым принципам дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки, методам восстановления после |

| | | |
|---|---|---|
| | | продолжительных физических нагрузок; разбор ошибок в выполнении населением двигательных действий, оказание методической помощи населению при изучении и совершенствовании техники двигательных действий |
| **ОПК-15**<br>Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий | **05.005 (ИМД)**<br>**D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br><br>**05.005 (ИМД)**<br>**F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения | ***Знает:*** гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; характеристики и особенности функционирования различных типов спортивных объектов<br>***Умеет:*** формировать у населения навыки здорового образа жизни, неприятие вредных привычек<br>***Имеет опыт:*** разработки мероприятий, направленных на воспитание здорового образа жизни, неприятие вредных привычек и отказ от применения допинга для населения |
| **ПК-2**<br>Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж и правильное питание | **05.005 (ИМД)**<br>**D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br><br>**05.005 (ИМД)**<br>**D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации | ***Знает:*** методики оздоровительной тренировки; основы здорового образа жизни человека<br>***Умеет:*** формировать у населения навыки ЗОЖ. неприятие вредных привычек<br>***Имеет опыт:*** разъяснения населению вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности |
| **ПК-3**<br>Способен планировать, организовать и проводить персональные занятия с применением фитнес-технологий | **05.005 (ИМД)**<br>**D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br>**05.005 (ИМД)**<br>**D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации<br>**05.005 (ИМД)**<br>**F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>**05.005 (ИМД)** | ***Знает:*** методики оздоровительной тренировки; основы здорового образа жизни человека<br>***Умеет:*** формировать у населения навыки ЗОЖ. неприятие вредных привычек<br>***Имеет опыт:*** разъяснения населению вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности |

| | | |
|---|---|---|
| | **F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | |
| **ПК-4**<br>Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов | **05.005 (ИМД)**<br>**D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br><br>**05.005 (ИМД)**<br>**F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения | *Знает:* физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека; способы нормирования и контроля тренировочных нагрузок в физкультурной и спортивно-массовой работе с населением<br>*Умеет:* использовать методы контроля за ходом исполнения планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации и оценивать степень реализации поставленных задач.<br>*Имеет опыт:* контроля исполнения планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль успеваемости осуществляется на практических занятиях. Основой для текущего контроля являются контрольные задания, показ упражнений, разработка конспектов, разработка плана тренировочного процесса и т.д.

Форма промежуточного контроля – дифференцированный зачет в 9-ом семестре.

### 7.2.2. Вопросы к зачету

Дифференцированный зачет проводится в форме показа разработанного занятия (или его части) выбранного направления фитнеса для определенной возрастной группы. Представляется конспект занятия.

Примерные направления фитнеса:

- Классическая аэробика
- Степ-аэробика
- Беллиданс
- Латина
- Зумба
- Фитбол-аэробика

- Силовая аэробика
- Фитнес-йога
- Пилатес
- Йога
- Стретчинг.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Основная:***

1. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с. – ISBN 978-5-9746-0089-0. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286735

2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – М.: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641323

***Дополнительная:***

1. Дарданова, Н.А., Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

2. Зайцев, В.Н. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой: лекция / В.Н. Зайцев. – Смоленск, 1989. – 29 с.

3. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра Спорт, 2001. – 61 с.

4. Профессиональные стандарты. Сб. 1: «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор-методист» [Электронный ресурс]: документы и метод. материалы / И.И. Григорьева. – М.: Спорт, 2015. – 271 с. – Сост. указан на обороте тит. л. – ISBN 978-5-9907239-1-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641258

5. Курысь, В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Н. Курысь. – М.: Советский спорт, 2013. – 368 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0629-5. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279283

6. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Д.В. Ибель. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 81 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 5-94299-070-0. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641332

7. Поздеева, Е.А. Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.Н. Пшеничникова, Сиб. ГУФКиС, Е.А. Поздеева. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 84 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640939

8. Просветова, О.В. Базовая аэробика в групповых программах [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.О. Краснова, О.В.

Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 117 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228997

9. Большакова, Т.А. Методические основы развития гибкости [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / С.В. Орлова, Т.А. Большакова.— Иркутск: Изд-во "Мегапринт", 2014. – 84 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586502

10. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.А. Зеликова, Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 86 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229036

11. Якимова, М.И. Современные оздоровительные виды гимнастики [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / С.Г. Лемешева, М.И. Якимова. – Хабаровск: ДВГАФК, 2008. – 66 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284491

12. Печеневская, Н.Г. Обучение равновесиям и поворотам в спортивной аэробике [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.Н. Пшеничникова, Г.П. Безматерных, Сиб. ГУФКиС, Н.Г. Печеневская. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 105 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640949

13. Пшеничникова, Г.Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.Г. Печеневская, Г.П. Безматерных, Сиб. ГУФКиС, Г.Н. Пшеничникова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 140 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640948

14. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с. – ISBN 978-5-98724-062-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280175

15. Сулимова Д.А. Теоретические и методические основы оздоровительно-тренировочных занятий классической и степ-аэробикой: учеб.-метод. пособие / Д.А. Сулимова, И.В. Антипенкова, Н.А. Дарданова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2015. – 200 с.

16. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для ст-тов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – М.: Тесей, 2003. – 528 с.

17. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 480 с.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Библиотека международной спортивной информации – http://sportfiction.ru/partners/bmsi/
3. Журнал «Теория и практика физической культуры» – http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/

4. Журнал «Тренер ON-LINE» – http://www.trener-on-line.ru/
5. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» – http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/
6. МОО Федерация Фитнес аэробики Татьяны Лисицкой – http://fitimage.ru/extra/articles/95-2012-02-02-14-24-14.html
7. Сайт Международной федерации шейпинга – http://www.shaping.ru/
8. Сайт «Теория и методика физической культуры» – http://www.ns-sport.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskoj-kultury.html
9. Сайт FPA – http: // fitness-pro.ru/index.php?option=com_frontpage &Itemid=1
10. Сайт ФФАР – ://www.fitness-aerobics.ru/
11. Спортивная энциклопедия – http://sportswiki.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При подготовке к дифференцированному зачету особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Разработку и грамотное оформление конспекта предлагаемого занятия: цель и задачи, оборудование, структура занятия, профессиональная терминология, методические указания.
2. Технику показа упражнений, пояснения, кьюинг.
3. Соответствие содержания занятия целям и задачам.
4. Соответствие музыкального сопровождения целям и задачам урока, контингенту занимающихся, для которых оно планировалось.
5. Стиль коммуникации, одежда, обувь.
6. При подготовке рекомендуется использование Интернет-ресурсов, видео- и аудиотехники.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 215 (методический кабинет) – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Интерактивная системаVTRON IDB 4650 LCD 52'. Персональный компьютер. |
| 2. | Аудитория № 219 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Программно-аппаратный комплекс ТИП 4. |
| 3. | Хореографический зал № 201 – помещение для практических | Укомплектован специализированным оборудованием и инвентарем. Количество |

| | | |
|---|---|---|
| | групповых<br>занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | тренировочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. |
| 4. | Тренажерный зал № 206 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным тренажерным оборудованием. Количество тренировочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1. | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2. | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3. | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4. | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5. | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6. | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7. | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственный за ОПОП
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ И.В.Антипенкова

# ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

**Профилактика травматизма при занятиях фитнесом**

1. Механизмы возникновения травм:

- трение частей тела занимающегося о фитнес-оборудование, коврики, одежду и обувь;
- удар при падении;
- движения, превышающие по амплитуде физиологические пределы суставов;
- чрезмерно резкие нескоординированные движения.

2. Причины травм при занятиях фитнесом:

- недочеты и ошибки в методике проведения занятий;
- недочеты в организации занятий;
- особенности техники выполнения упражнений;
- неполноценное материально-техническое обеспечение мест занятий;
- неудовлетворительное состояние занимающихся;
- несоответствующее нормам поведение занимающихся (искажение задания инструктора);
- несоответствующие нормам гигиенические условия мест занятий.

3. Основные мероприятия по предупреждению повреждений при занятиях фитнесом

- полноценная методика обучения и воспитания в процессе занятий;
- общая и специальная подготовка, предшествующая изучению сложных движений;
- формирование навыков безопасных движений, начиная с первых шагов обучения и в течение всей последующей физкультурно-оздоровительной деятельности занимающегося с помощью разъяснительной работы;
- ознакомление занимающихся в процессе обучения с «опасными» положениями в используемых базовых движениях, путями и методами, позволяющими избегать их;
- использование специальных подводящих упражнений, способствующих получению правильных представлений, ощущений и навыков в выполнении движений;
- проведение тщательной разминки в целях подготовки организма к выполнению задач тренировочного занятия;
- обучение занимающихся элементарным навыкам самоконтроля за состоянием своего организма в течение тренировки.

Приложение 2

Ритмическая гимнастика включает: ОРУ; бег; прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку поточным способом. Это музыкальная форма гимнастики. Музыка носит функциональный характер, определяет ритм и темп движений.

Наиболее удачны музыкальные размеры $^{3}/_{4}$ и $^{4}/_{4}$, музыкальные произведения размером в $^{3}/_{4}$ применяются для выполнения упражнений в медленном темпе.

Очень важно фиксирование пульса (ЧСС) в начале, в середине и в конце занятий ритмической гимнастикой за 10 или 15 сек. Для начинающих ЧСС должна быть в зоне 60% от максимальной, для подготовленных – 70-75%. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 30-45 мин.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА)

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01«Физическая культура»

*Направленность (профиль) программы:*
*«Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 2
Семестр – 4
Итоговая форма контроля: зачет – 4 сем.

Рабочую программу разработали:
Антипенкова И.В., к.п.н., доцент
Тарасова Э.П., к.п.н., доцент
Буслаева Ю.А., ст.преподаватель

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта . 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 6
5. Содержание дисциплины ..... 7
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 7
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 7
6. Самостоятельная работа студентов ..... 10
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 11
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапеизучения дисциплины ..... 11
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 12
7.2.1.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 12
7.2.2. Вопросы к зачету ..... 12
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 12
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 14
1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/ ..... 14
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 14
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 15

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность следующих компетенций:

- универсальные: УК-6; УК-7.
- общепрофессиональные: ОПК-1, ОПК-3; ОПК-7; ОПК-9; ОПК-15.
- профессиональные: ПК-2; ПК-3; ПК-4.

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать**: | | |
| Принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия | **05.005 ИМД** D/01.5 D/04.5 | УК-7 ОПК-1 ПК-2 |
| Формы, виды и средства физической культуры и спорта для развития физической активности, поддержания активного долголетия населения | **05.005 ИМД** D/01.5 | УК-6 УК-7 ОПК-3 ПК-3 |
| Методика оздоровительной тренировки и основы здорового образа жизни | **05.005 ИМД** D/04.5 | УК-7 ОПК-1 ОПК-3 ОПК-7 ПК-4 |
| Порядок и формы планирования физкультурной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации | **05.005 ИМД** F/02.6 | УК-6 ОПК-1 ПК-3 |
| Методика планирования тренировочных нагрузок для различных групп населения | **05.005 ИМД** F/03.6 | УК-6 ОПК-1 ПК-3 |
| Типовые комплексы и программы физической подготовки, физического развития для различных групп населения | **05.005 ИМД** F/03.6 | УК-7 ОПК-1 ОПК-7 ОПК-9 ОПК-15 ПК-3 ПК-4 |
| **Уметь**: | | |
| Организовывать мероприятия по физическому воспитанию различных групп населения с учетом интересов, социально-демографических, профессиональных особенностей, уровня физической подготовленности | **05.005 ИМД** D/01.5 | УК-7 ОПК-3 ОПК-7 ОПК-9 ОПК-15 |
| Давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, техники выполнения двигательных действий | **05.005 ИМД** D/04.5 | УК-7 ОПК – 9 ОПК-14 |

| | | |
|---|---|---|
| Подбирать средства, методы и формы физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы в соответствии с поставленными задачами | **05.005 ИМД** F/02.6 | УК-7<br>ОПК-14<br>ОПК-15 |
| Разрабатывать содержание спортивно-массовых мероприятий | **05.005 ИМД** F/02.6 | УК-7<br>ОПК-15<br>ПК-1 |
| Планировать и проводить мероприятия по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной активности с населением | **05.005 ИМД** F/02.6 | УК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-15<br>ПК-1<br>ПК-2 |
| Использовать типовые методики разработки программ физической подготовки и физического развития населения | **05.005 ИМД** F/03.6 | УК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-14 |
| **Владеть:** | | |
| Организация, проведение и контроль мероприятий по физическому воспитанию населения | **05.005 ИМД** D/01.5 | УК-7<br>ОПК-9<br>ПК-1 |
| Оказание методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях | **05.005 ИМД** D/04.5 | ОПК-1<br>ПК-5 |
| Определение задач и составление календарных планов, графиков физкультурной, спортивно-массовой и воспитательной работы физкультурно-спортивной организации | **05.005 ИМД** F/02.6 | ОПК-1<br>ОПК-14<br>ПК-1<br>ПК-5 |
| Составление программ физической подготовки, физического развития населения, определение ожидаемых результатов их реализации | **05.005 ИМД** F/03.6 | ОПК-9<br>ОПК-14<br>ПК-5 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт (ППМ)» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы (Б1.О.31).

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе в 4 семестре, по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет (4 семестр). Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: анатомия, биология, биомеханика, физическая культура, ТОФОД, ФОТ.

Цель дисциплины «Дисциплина по ФКиС (ППМ)» – формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков по физкультурно-оздоровительной деятельности, необходимых для самостоятельной работы в качестве инструктора-методиста, преподавателя физической культуры, педагога дополнительного образования, а так же педагогической работы в различных звеньях системы физического воспитания, в организационно-управленческой и научно-исследовательской деятельности бакалавра физической культуры.

Задачи учебной дисциплины «Дисциплина по ФКиС (ППМ)» - сформировать у студентов осознанную и значимую мотивацию деятельности педагога физического воспитания, расширить диапазон компетенций, необходимых для предстоящей профессионально-педагогической и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Данная дисциплина в системе подготовки выпускников является профилирующей, так как практический раздел дисциплины направлен на формирование педагогических умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|---|
| | | | 4 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | ***6*** | ***6*** |
| Лекции | | - | - |
| Семинары | | - | - |
| Практические занятия | | **6** | 6 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | ***4*** | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | | ***62*** | 62 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | 72 |
| | **ЗЕ** | **2** | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Аттес-тация | Лек-ции | Семи-нары | Практ. занят. | Самост работа |
| **Раздел 1. Силовой тренинг в условиях тренажерного зала** | | | | | | |
| Классификация оборудования, применяемого на занятиях в тренажерном зале. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Использование стретчинга на занятиях персональным тренингом в условиях тренажерного зала. | | - | - | - | 4 | 30 |
| **Раздел 2. Использование свободного отягощения на занятиях силовым тренингом в условиях тренажерного зала** | | | | | | |
| Классификация свободных весов, применяемых на занятиях персональным тренингом. Техника упражнений со свободными весами. Использование кардиотренажеров на занятиях силовым тренингом в условиях тренажерного зала. | | - | - | - | 2 | 32 |
| Зачет | 4 | 4 | | | | |
| **Итого** | **72** | **4** | **-** | **-** | **6** | **62** |
| | | | **6** | | | |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

**П е р в ы й  к у р с :**

**Раздел 1. СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

**Практическое занятие: Классификация оборудования, применяемого на занятиях в тренажерном зале. Техника**

**выполнения упражнений на тренажерах. Использование стретчинга на занятиях персональным тренингом в условиях тренажерного зала – 4 часа.**

Классификация оборудования в тренажерном зале, характеристика тренажеров, их классификация, характеристика свободных весов. Классификация оборудования, применяемого на занятиях в тренажерном зале. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Использование стретчинга на занятиях персональным тренингом в условиях тренажерного зала.

***Литература:***

1. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб.-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимов, Ю.А. Ильюхина; ФГБОУ ВПО "СГАФКСТ". – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.: ил.

2. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ Л.С. Дворкин. Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 144с.– (Высшее образование).– ISBN 978-5-534-19754-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт – URL: https://urait.ru/bcode/586472

3. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес = Functional Fitness: einfach, effektiv, zeitsparend [Электронный ресурс]: просто, эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов / О. Йеневайн, Б. Кафка. – М.: Спорт, 2016. – 177 с.: ил. – Пер. с нем. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641362

4. Козлов, А.В. Силовой фитнес: элективный курс по физической культуре: [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, А. А. Бударников, Е. А. Спиридонов, А. Л. Волобуев; под науч. ред. Н. В. Анненкова, А. В. Козлова. – Москва: Дело, 2024. – 172 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718777

5. Медведева, Е.Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Стрелецкая, О.В. Муштукова, Е.Н. Медведева. – Великие Луки: Великолукская ГАФКС, 2008. – 49 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd /243502

6. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.А. Зеликова, Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 86 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229036

7. Савин, С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста [Электронный ресурс]: монография / О.Н. Степанова, С.В. Савин. – М.: УЦ «Перспектива», 2015. – 251 с. – ISBN 978-5-98594-550-8. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304388

8. Якимова, М.И. Современные оздоровительные виды гимнастики [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.Г. Лемешева, М.И. Якимова. – Хабаровск: ДВГАФК, 2008. – 66 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284491

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ПК-2, ПК-3.

## Раздел 2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СВОБОДНОГО ОТЯГОЩЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ СИЛОВЫМ ТРЕНИНГОМ В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

**Практическое занятие:** **Классификация свободных весов, применяемых на занятиях персональным тренингом. Техника упражнений со свободными весами. Использование кардиотренажеров на занятиях силовым тренингом в условиях тренажерного зала – 2 часа.**

Составление и отработка учебно-тренировочных конспектов физкультурно-оздоровительных занятий в условиях тренажерного зала со свободными весами. Классификация свободных весов, применяемых на занятиях персональным тренингом. Техника упражнений со свободными весами. Использование кардиотренажеров на занятиях силовым тренингом в условиях тренажерного зала.

***Литература:***

1. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб.-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимов, Ю.А. Ильюхина; ФГБОУ ВПО "СГАФКСТ". – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.: ил.

2. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ Л.С. Дворкин. Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 144с.– (Высшее образование).– ISBN 978-5-534-19754-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт – URL: https://urait.ru/bcode/586472

3. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес = Functional Fitness: einfach, effektiv, zeitsparend [Электронный ресурс]: просто, эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов / О. Йеневайн, Б. Кафка. – М.: Спорт, 2016. – 177 с.: ил. – Пер. с нем. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641362

4. Козлов, А.В. Силовой фитнес: элективный курс по физической культуре: [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, А. А. Бударников, Е. А. Спиридонов, А. Л. Волобуев; под науч. ред. Н. В. Анненкова, А. В. Козлова. – Москва: Дело, 2024. – 172 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718777

5. Медведева, Е.Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Стрелецкая, О.В. Муштукова, Е.Н. Медведева. – Великие Луки: Великолукская ГАФКС, 2008. – 49 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd /243502

6. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.А. Зеликова, Г.О. Краснова, О.В. Просветова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 86 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229036

7. Савин, С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста [Электронный ресурс]: монография / О.Н. Степанова, С.В. Савин. – М.: УЦ «Перспектива», 2015. – 251 с. – ISBN 978-5-98594-550-8. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304388

8. Якимова, М.И. Современные оздоровительные виды гимнастики [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.Г. Лемешева, М.И. Якимова. – Хабаровск: ДВГАФК, 2008. – 66 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284491

Изучение темы направлено на формирование компетенций: УК-7, ПК-2, ПК-3.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| ***Раздел 1.*** **Силовой тренинг в условиях тренажерного зала** | | | |
| 1. | Темы рефератов:<br>- «Классификация оборудования, применяемого на занятиях в тренажерном зале»;<br>- «Техника выполнения упражнений на тренажерах»;<br>- «Использование стретчинга на занятиях персональным тренингом в условиях тренажерного зала».<br>Составление конспектов персональных занятий для лиц разного возраста | 30 | Составление конспектов УТ занятий<br>Реферат с презентацией |
| **Раздел 2. Использование свободного отягощения на занятиях силовым тренингом в условиях тренажерного зала** | | | |
| 2. | Темы рефератов:<br>- «Классификация свободных весов, применяемых на занятиях персональным тренингом»;<br>- «Техника упражнений со свободными | 32 | Составление конспектов УТ занятий<br>Реферат с презентацией |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | весами»;<br>- «Использование кардиотренажеров на занятиях силовым тренингом в условиях тренажерного зала».<br>Составление конспектов персональных занятий для лиц разного возраста | | |
| | **Всего:** | **62** | |

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапеизучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| **УК-7**<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **05.005 (ИМД)**<br>**D/01.5** Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения<br><br>**05.005 (ИМД)**<br>**D/04.5** Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок организации<br><br>**05.005 (ИМД)**<br>**F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br><br>**05.005 (ИМД)**<br>**F/03.6** Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | ***Знает:*** принципы и составляющие здорового образа жизни и активного долголетия; правила проведения мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населения<br>***Умеет:*** формировать у населения навыки ЗОЖ. неприятия вредных привычек<br>***Имеет опыт:*** подбора рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, показаний и противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам. |
| **ПК-2**<br>Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж и правильное питание | | ***Знает:*** методики оздоровительной тренировки; основы здорового образа жизни человека<br>***Умеет:*** формировать у населения навыки ЗОЖ. неприятие вредных привычек<br>***Имеет опыт:*** разъяснения населению вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности |
| **ПК-3** | | ***Знает:*** правила проведения |

| | | |
|---|---|---|
| Способен планировать, организовать и проводить персональные занятия с применением фитнес-технологий | | мероприятий по физическому воспитанию, физическому развитию населению<br>***Умеет:*** оценивать интересы, физическое состояние и развитие, физическую подготовленность населения, выявлять наличие противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам; давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий<br>***Имеет опыт:*** разъяснять населению вопросы сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль успеваемости осуществляется на практических занятиях. Основой для текущего контроля являются контрольные задания, показ упражнений, разработка конспектов, разработка плана тренировочного процесса и т.д.Форма промежуточного контроля – зачет в 4 семестре.

### 7.2.2. Вопросы к зачету

Зачет проводится в форме показа разработанного занятия (или его части) выбранного направления фитнеса для определенной возрастной группы. Представляется конспект занятия по примерным темам: аквааэробика на мелкой воде с указанием поло-возрастной группы; аквааэробика на глубокой воде с указанием поло-возрастной группы; конспект персонального занятиях для конкретного занимающегося; конспект упражнений на растягивание мышц.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Основная:***

1. Булкова Т.М. Теоретико - методические основы оздоровительной аэробики: учеб. пособие / Т.М. Булкова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2010. - 136 с.: ил.

2. Дарданова Н.А. Силовой тренинг: фитнес - программы: учебно - метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимов, Ю.А. Ильюхина; ФГБОУ ВПО "СГАФКСТ". - Смоленск: СГАФКСТ, 2013. - 122 с.: ил.

3. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина.— Волгоград: ВГАФК, 2011.— 149 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230552

4. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес = Functional Fitness: einfach, effektiv, zeitsparend [Электронный ресурс]: просто, эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов / О. Йеневайн, Б. Кафка.— М.: Спорт, 2016.— 177 с.: ил. — Пер. с нем. — ISBN 978-5-906839-14-5.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641362

5. Якимова, М. И. Современные оздоровительные виды гимнастики [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С. Г. Лемешева, М. И. Якимова.— Хабаровск: ДВГАФК, 2008.— 66 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284491

***Дополнительная:***

1. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ Л.С. Дворкин. Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 144с.– (Высшее образование).– ISBN 978-5-534-19754-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт – URL: https://urait.ru/bcode/586472

2. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. Общие методические принципы тренировки: в 2 ч [Электронный ресурс]: учебное пособие /Т.Г. Ефремова, Т.А. Степанова — Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022 .— Ч.1.– 178 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1) .— ISBN 978-5-9275-4115-7 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/806922

3. Ефремова, Т.Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 2. Методика реализации основных задач тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.А. Степанова; Южный федер. ун-т; Т.Г. Ефремова. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2022. – 154 с.: ил. – ISBN 978-5-9275-4117-1 (Ч. 2) . – ISBN 978-5-9275-4115-7. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/829441

4. Козлов, А.В. Силовой фитнес: элективный курс по физической культуре: [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, А. А. Бударников, Е. А. Спиридонов, А. Л. Волобуев; под науч. ред. Н. В. Анненкова, А. В. Козлова. – Москва: Дело, 2024. – 172 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718777

5. Савин, С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста [Электронный ресурс]: монография / О.Н. Степанова, С.В. Савин.— М.: УЦ «Перспектива», 2015.— 251 с. — ISBN 978-5-98594-550-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304388

6. Хозяинов, Г.И. Мастерство педагога в процессе образования и обучения [Электронный ресурс]: монография / Г.И. Хозяинов.— М.: Физическая культура, 2006.— 224 с. — Библиогр.: с. 201-203. - ISBN 5-9746-0020-7.— ISBN 978-5-9746-0020-7.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286718

7. Медведева, Е.Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Стрелецкая, О.В. Муштукова, Е.Н. Медведева.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2008.— 49 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/243502

8. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / О.А. Зеликова, Г.О. Краснова, О.В. Просветова.— Волгоград: ВГАФК, 2010.— 86 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229036

9. Иванов, И.Н. Методические основы применения аквааэробики как средства адаптивной физической культуры для коррекции сколиоза у подростков с укороченной нижней конечностью [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Л.А. Емельянова, Л.О. Паршутина, И.Н. Иванов.— Волгоград: ВГАФК, 2011.— 55 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230546

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Библиотека международной спортивной информации – http://sportfiction.ru/partners/bmsi/
3. Журнал «Теория и практика физической культуры» – http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/
4. Журнал «Тренер ON-LINE» – http://www.trener-on-line.ru/
5. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» – http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/
6. МОО Федерация Фитнес аэробики Татьяны Лисицкой – http://fitimage.ru/extra/articles/95-2012-02-02-14-24-14.html
7. Сайт «Теория и методика физической культуры» – http://www.ns-sport.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskoj-kultury.html
8. Сайт FPA – http: // fitness-pro.ru/index.php?option=com_frontpage&Itemid=1
9. Сайт Международной федерации шейпинга – http://www.shaping.ru/
10. Сайт ФФАР – ://www.fitness-aerobics.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При подготовке к зачету особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Разработку и грамотное оформление конспекта предлагаемого занятия: цель и задачи, оборудование, структура занятия, профессиональная терминология, методические указания.

2. Технику показа упражнений, пояснения, кьюинг.
3. Соответствие содержания занятия целям и задачам.
4. Соответствие музыкального сопровождения целям и задачам урока, контингенту занимающихся, для которых оно планировалось.
5. Стиль коммуникации, одежда, обувь.
6. При подготовке рекомендуется использование Интернет-ресурсов, видео- и аудио-техники.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 215 (методический кабинет) – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Интерактивная системаVTRON IDB 4650 LCD 52'. Персональный компьютер. |
| 2. | Аудитория № 219 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Программно-аппаратный комплекс ТИП 4. |
| 3. | Хореографический зал № 201 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным оборудованием и инвентарем. Количество тренировочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. |
| 4. | Тренажерный зал № 206 – помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектован специализированным тренажерным оборудованием. Количество тренировочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1. | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2. | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3. | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | для мобильного класса |
| 4. | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5. | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6. | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7. | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9. | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственный за ОПОП
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии»
к.п.н., доцент _____ Антипенкова И.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Рабочая учебная программа
обсуждена на заседании кафедры
«26» 05 2026 г.
протокол № 14
Врио, заведующего кафедрой
В.А. Шляхтин

УТВЕРЖДАЮ
И.О. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«27» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине
САМБО В ШКОЛЕ ПО ПРОГРАММЕ ГТО
основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

*Направленность (профиль программы): «Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курсы - 2
Семестры - 3
Итоговая форма контроля - зачет

Рабочая программа разработана:
Никуленковым А.Н. преподаватель

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ


1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта 3
2. Результаты обучения по дисциплине «Самбо в школе по программе ГТО» 5
3. Место дисциплины «Самбо в школе по программе ГТО» в структуре ОПОП 11
4. Объем дисциплины «Самбо в школе по программе ГТО» и виды учебной работы 11
5. Содержание дисциплины «Самбо в школе по программе ГТО» 12
   - 5.1 Количество часов по видам занятий 12
   - 5.2. Содержание дисциплины «Самбо в школе по программе ГТО» по видам занятий 13
   - 5.2.1 Содержание лекционных занятий 13
   - 5.2.2 Содержание практических занятий 13
6. Самостоятельная работа студентов 15
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации 16
   - 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины «Самбо в школе по программе ГТО» 16
   - 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы 21
   - 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 21
   - 7.2.2. Тестовые задания 22
   - 7.2.3. Вопросы к зачету 22
   - 7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи 23
8. Перечень основной и дополнительной литературы 25
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети internet, необходимый для освоения дисциплины «Самбо в школе по программе ГТО» 25
   - 9.1. Электронные библиотечные системы 25
   - 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 25
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Самбо в школе по программе ГТО» 26
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Самбо в школе по программе ГТО» 27

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

Дисциплина осваивается студентами в течении 2 курса (3 семестр). Программа представляет собой общий учебнометодический комплекс, отражающий распределение учебного материала в часах по отдельным дидактическим единицам, разделам, темам, видам аудиторных занятий и самостоятельной работе. Приводятся задания для самостоятельного освоения студентами, переводные требования, перечень вопросов для зачетов и экзаменов, экспресс тесты для оперативной оценки степени освоения учебного материала.

Рабочая программа включает также, список основной и дополнительной литературы, ссылки на интернет источники для самостоятельного изучения дисциплины. Приводится перечень технических средств, оборудования и методических ресурсов для использования студентами в ходе освоения учебного материала.

При прохождении курса избранной дисциплины, учебная работа со студентами проводится в форме лекций, методических занятий, учебной практики, семинаров, индивидуальной работы преподавателя со студентом и их самостоятельной работы.

## 2. Результаты обучения по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта»

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:
УК-7; ОПК-7; ОПК-14.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;<br>- основы организации здорового образа жизни;<br>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;<br>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;<br>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. | **Т. С/03.6** Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | **УК 7** - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| **Уметь:**<br>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;<br>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;<br>- проводить занятия по общей физической подготовке;<br>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;<br>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. | | |
| **Иметь опыт:**<br>- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по | | |

| | | |
|---|---|---|
| избранному виду спорта;<br>- планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;<br>- планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта. | | |
| **Знать:**<br>- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;<br>- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;<br>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;<br>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;<br>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;<br>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;<br>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;<br>- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС;<br>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС | **Т. А/04.5** Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся<br>**Т. В/03.5** Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки<br>**Т. D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного | **ОПК-7**. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь |
| **Уметь:**<br>- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учѐтом гигиенических норм (соблюдение площади на одного | | |

| | | |
|---|---|---|
| занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);<br>- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;<br>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;<br>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;<br>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;<br>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;<br>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;<br>- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;<br>- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности | мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов<br>**Т. F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды | |
| **Иметь опыт:**<br>- использования специальной аппаратуры и инвентаря;<br>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;<br>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на | | |

| | | |
|---|---|---|
| его территории и выполнения этих правил;<br>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;<br>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; | | |
| **Знать:**<br>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;<br>- требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;<br>- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);<br>- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;<br>- показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС;<br>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС | **Т. А/03.5** Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки | **ОПК-14.** Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса |
| **Уметь:**<br>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;<br>- анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности | | |

| | | |
|---|---|---|
| **Иметь опыт:**<br>- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия в ИВС;<br>- разработки методического обеспечения тренировочного процесса;<br>- планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина "Самбо в школе по программе ГТО" относится к факультативной части цикла образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе в 3 семестре, по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля - зачет (3 семестр).

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

В Федеральном государственном образовательном стандарте, на изучение дисциплины «Самбо в школе по программе ГТО» – (ФТД.01) предусмотрена 1 зачётная единица (36 часов). Из них 8 часов аудиторной работы, 24 часа самостоятельной работы, 4 часа на зачёт.

Распределение часов по видам аудиторных занятий и самостоятельной работе студентов по дисциплине « Самбо в школе по программе ГТО» 2 курс 3 семестр.

| Виды учебной работы | | Всего (часов) |
|---|---|---|
| Лекции | | |
| Семинары | | 2 |
| Практические занятия | | 6 |
| Всего аудиторных часов | | 8 |
| Итоговая аттестация (зачет) | | 4 |
| Самостоятельная работа | | 24 |
| Общая трудоемкость | часы | **36** |
| | ЗЕ | 1 |

## 5. Содержание дисциплины.

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| № | Разделы и темы | Общее кол-во часов | Лекции | Практические занятия | Семинары | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **Введение: социальная значимость самозащиты без оружия, место самбо в системе физического воспитания.** | **6** | | | **2** | **6** |
| 1.1 | Освоение тактики поведения в условиях современного мегаполиса. | 8 | | | 2 | 6 |
| 2. | **Самбо в общеобразовательной школе: методика проведения уроков самбо в начальной, средней и старшей школе** | **12** | | **2** | | **10** |
| 2.1 | Изучение приёмов страховки и самостраховки. | 4 | | | | 4 |
| 2.2 | Освоение приемов спортивного самбо: Броски, болевые приемы и удержания. | 3 | | | | 3 |
| 2.3 | Освоение приемов спортивного боевого самбо: удары ногами, руками, головой, удушающие приемы. | 3 | | 2* | | 3 |
| 3 | **Самбо в системе ВФСК «Готов к труду и обороне», организация и проведение мероприятий по сдаче норм ГТО IV, V и VI ступеней** | **16** | | **4** | | **12** |
| 3.1 | Организация тестирования самбо в системе ВФСК «Готов к труду и обороне» | 8 | | 2* | | 6 |
| 3.2 | Порядок выполнения технических элементов и перечень испытаний по «Самозащите без оружия» | 8 | | 2* | | 6 |
| | зачет | 4 | | | | |
| Всего часов | | **36** | | **6** | **2** | **24** |
| Всего занятий, проводимых в интерактивной форме (часы) | | 14* | | 6* | | |

*- занятия, проводимые в интерактивной форме.

В процессе прохождения данного курса решаются задачи приобретения студентами следующих знаний и умений:

- Обучать технике способов страховки и самостраховки;
- Обучать техники спортивного и боевого самбо;
- Организовывать и проводить тестирования по сдаче испытаний самбо в системе ВФСК «Готов к труду и обороне»;

- Способствовать формированию у занимающихся потребности к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни.

## 5.2. Содержание дисциплины «Самбо в школе по программе ГТО» по видам занятий.

### 5.2.1. Содержание семинарских занятий.

*Тема 1. Освоение тактики поведения в условиях современного мегаполиса.*
*Семинарское занятие – 2* часа*

Освоение тактики поведения школьников в различных ситуациях в условиях современного мегаполиса. Правила действия в экстремальных ситуациях.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об основных методах физического воспитания и укрепления здоровья; основ теории и методики физической культуры и спорта; медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; методы воспитания у обучающихся моральных принципов. (УК-7, ОПК-14)
Основная литература: 1,2.

### 5.2.2. Содержание практических занятий.

**Раздел 2. Самбо в общеобразовательной школе: методика проведения уроков самбо в начальной, средней и старшей школе**

*Практические занятия - 2* часов*

Занятие проходит в виде тренинга.

*Тема 1. Изучение приёмов страховки и самостраховки.*

- Самостраховка при падении на спину перекатом
- Самостраховка при падении на спину прыжком
- Самостраховка при падении на бок кувырком
- Самостраховка при падении на бок прыжком
- Самостраховка при падении вперед на руки

*Тема 2. Освоение приемов спортивного самбо: Броски, болевые приемы и удержания.*

- Бросок задняя подножка
- Бросок передняя подножка
- Бросок через спину
- Удержания сбоку, поперек, верхом
- Рычаг локтя
- Ущемление ахиллова сухожилия захватом ноги
-

*Тема 3. Освоение приемов спортивного боевого самбо: удары ногами, руками, головой, удушающие приемы.*

- Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди

- Удары ногами
- Удары руками
- Удары головой
- Рычаги кисти внутрь
- Рычаги кисти наружу

Данные занятия направлены на формирование **Умений** анализировать технику выполнения двигательных действий в самбо, владеть методическими приемами, способствующими индивидуальному развитию и совершенствованию спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; применять современные методики в процессе обучения технике движений, технико-тактическим действиям. **Навыков** - анализа техники двигательных действий в самбо, использования методических приемов, способствующих индивидуальному развитию и совершенствованию спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; подбора средств и методов контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности (УК-7; ОПК-7;ОПК-14).
Литература: основная – 1, 2.

**Раздел 3. Самбо в системе ВФСК «Готов к труду и обороне», организация и проведение мероприятий по сдаче норм ГТО IV, V и VI ступеней**

*Тема 1. Организация тестирования самбо в системе ВФСК «Готов к труду и обороне»*

*Практические занятия – 4 часа*

Работа судей, секретаря, контроль и оценка действий вспомогательного судейского корпуса. Организация и проведение тестирования, подготовка мест, дополнительного оборудования.

Данные занятия проводятся в практического тренинга и направлены на формирования **умений** анализировать технику выполнения двигательных действий в самбо, владеть методическими приемами, способствующими индивидуальному развитию и совершенствованию спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; применять современные методики в процессе обучения технике движений, технико-тактическим действиям. **Навыков** - анализа техники двигательных действий в самбо, использования методических приемов, способствующих индивидуальному развитию и совершенствованию спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; подбора средств и методов контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности.
(УК-7; ОПК-7;ОПК-14)
Литература: основная – 1, 2.

## 6. Самостоятельная работа студентов.

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Раздел 1** | **Введение: социальная значимость самозащиты без оружия, место самбо в системе физического воспитания.** | | |
| Тема 1.1 | Освоение тактики поведения в условиях современного мегаполиса. | 4 | Опрос на семинаре. |
| **Раздел 2** | **Самбо в общеобразовательной школе: методика проведения уроков самбо в начальной, средней и старшей школе** | | |
| Тема 2.1. | Изучение приёмов страховки и самостраховки. | 4 | Оценка выполняемых технических действий. |
| Тема 2.2. | Освоение приемов спортивного самбо: Броски, болевые приемы и удержания. | 3 | Оценка выполняемых технических действий. |
| Тема 2.3. | Освоение приемов спортивного боевого самбо: удары ногами, руками, головой, удушающие приемы. | 3 | Оценка выполняемых технических действий. |
| **Раздел 3** | **Самбо в системе ВФСК «Готов к труду и обороне», организация и проведение мероприятий по сдаче норм ГТО IV, V и VI ступеней** | | |
| Тема 3.1 | Организация тестирования самбо в системе ВФСК «Готов к труду и обороне» | **4** | Творческий проект. Оценка выполняемых технических действий. |
| Тема 3.2 | Порядок выполнения технических элементов и перечень испытаний по «Самозащите без оружия» | 6 | Оценка выполняемых технических действий. |
| **ВСЕГО:** | | **24** | |

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| **УК 7** - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | **Т. С/03.6** Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | **Знает:**<br>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;<br>- основы организации здорового образа жизни;<br>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;<br>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;<br>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. |
| | | **Умеет:**<br>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;<br>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;<br>- проводить занятия по общей физической подготовке;<br>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;<br>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. |

| | | |
|---|---|---|
| | | **Имеет опыт:**<br>- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по избранному виду спорта;<br>- планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;<br>- планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта. |
| **ОПК-7**. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | **Т. А/04.5** Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся<br>**Т. В/03.5** Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки<br>**Т. D/03.6** | **Знает:**<br>- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;<br>- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;<br>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;<br>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;<br>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;<br>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;<br>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;<br>- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС;<br>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС |
| | | **Умеет:**<br>- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учѐтом гигиенических норм |

| | | |
|---|---|---|
| | Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов<br>**Т. F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды | (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);<br>- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;<br>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;<br>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;<br>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;<br>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;<br>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;<br>- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;<br>- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности |
| | | **Имеет опыт:**<br>- использования специальной аппаратуры и инвентаря;<br>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;<br>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;<br>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС; |

| | | |
|---|---|---|
| | | - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; |
| **ОПК-14.** Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса | **Т. А/03.5** Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки | **Знает:**<br>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;<br>- требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;<br>- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);<br>- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;<br>- показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС;<br>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС |
| | | **Умеет:**<br>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;<br>- анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности |
| | | **Имеет опыт:**<br>- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия в ИВС;<br>- разработки методического обеспечения тренировочного процесса;<br>- планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного |

| | | |
|---|---|---|
| | | праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль осуществляется в виде контроля знаний студентов осуществляемого в письменной и устной форме, оценки самостоятельной работы студента по заданиям преподавателя.

Итоговый контроль на 2 курсе в 3 семестре (зачет) предусматривает проверку практических умений и навыков студентов.

**Оценочные средства** представляют собой фонд контрольных заданий, а также описаний форм и процедур, предназначенных для определения степени сформированности результатов обучения студента по конкретной дисциплине.

К оценочным средствам результатов обучения относятся:

Устный опрос (экзамен, теоретический зачет) – диалог преподавателя со студентом, цель которого – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

Кейс-задача – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студент самостоятельно формулирует цель, находит и собирает информацию, анализирует ее, выдвигает гипотезы, ищет варианты решения проблемы, формулирует выводы, обосновывает оптимальное решение ситуации.

Доклад, сообщение – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемого вопроса, приводит различные точки зрения, а также собственное понимание проблемы.

**Тематика рефератов:**

1. История развития самбо.
2. История развития боевого самбо.
3. Правила поведения в экстремальных ситуациях.

**Зачетные требования**

1. Знать теоретический материал в объеме программы.
2. Освоить приемы самбо.
3. Подготовить сообщение.
4. Сдать зачёт.

### 7.2.2. Тестовые задания.

Тестовые задания выполняются в практической форме, на которых студентам даются задачи с дальнейшим решением и исполнением.

1. Варианты освобождения от захватов за руки.
2. Варианты освобождения от захватов за одежду.
3. Варианты освобождения от ударов ногами руками.

### 7.2.3. Вопросы к зачету

1. История развития самозащиты без оружия.
2. Правила поведения в экстремальных ситуациях.
3. Организация тестирования самбо в системе ВФСК «Готов к труду и обороне»
4. Порядок выполнения технических элементов и перечень испытаний по «Самозащите без оружия»

### 7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи

| | |
|---|---|
| Индикатор достижения компетенции | Демонстрация умения или владения опытом решения ситуационных профессиональных задач, отражающих сформированность соответствующих компетенций при прохождении дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» (вольная борьба, самбо, дзюдо, тхэквондо, рукопашный бой) |
| **УК 7** - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | **Демонстрация умения** выполнять элементы самостраховки, определять исправность специализированной экипировки (жилеты, накладки, шлемы и т.д.) и обнаруживать их неисправности.<br>**Владение опытом:**<br>- проведения с обучающимися 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 (по результатам педагогической практики);<br>- применения техники борьбы и основных двигательных действий базовых видов спорта (выполнение или подтверждение 1 спортивного разряда в избранном виде единоборства);<br>- анализа своего физического состояния и физической подготовленности на основе проведения самоконтроля (подготовка соответствующего протокола и заключения о своем текущем состоянии). |
| **ОПК-7**. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | **Владение опытом**:<br>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил (по программе тренерской практики);<br>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях (по программе тренерской практики);<br>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия в ИВС (по программе тренерской практики);<br>- обеспечения безопасности проведения спортивных мероприятий в ИВС (по программе выполнения судейских категорий). |
| **ОПК-14.** Способен | **Владение опытом**: |

| | |
|---|---|
| осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса | - проведения педагогического наблюдения и анализа учебно-тренировочного занятия и соревновательной деятельности борцов (по программе подготовки курсовых и выпускных квалификационных работ);<br>- разработки методического обеспечения тренировочного процесса (по программе тренерской практики);<br>- планирования информационного сопровождения спортивного соревнования и других мероприятий оздоровительного характера (по программе тренерской практики). |

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы.

### Основная литература

1. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов [Электронный ресурс] : монография / И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, И.Ю. Горская .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2015 .— 220 с. — Библиогр.: с. 210-219 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640935
2. Гордон, С.М. Спортивная тренировка [Электронный ресурс]: науч.-метод. пособие / С.М. Гордон.— М.: Физическая культура, 2008.— 256 с. — Библиогр.: с. 233-250 (222 назв.).— ISBN 978-5-9746-0084-5.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286741
3. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо [Электронный ресурс] : учебник / С.В. Ерегина, В.Б. Шестаков .— М. : Советский спорт, 2011 .— 448 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0515-1 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187019

### Дополнительная литература

1. Перевицкий, И. С. Спортивное судейство в единоборствах FILA [Электронный ресурс]: монография / И. С. Перевицкий.— Малаховка: МГАФК, 2010.— 168 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291732
2. Явашкаев, М.Д. Физическая культура. Ч.1: методические указания для студентов, занимающихся спортивной борьбой [Электронный ресурс] / М.Д. Явашкаев, Б.В. Хечеев, Д.Н. Сюкиев.— 2014.— 16 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/297982

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети internet, необходимый для освоения дисциплины.

### 9.1. Электронные библиотечные системы.

1. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://elibrary.ru/defaultx.asp
2. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс].-Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

1. Информационная система «единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://window.edu.ru

2. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru
4. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://obrnadzor.gov.ru/ru/
5. Федеральный портал «российское образование» [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://www.edu.ru
6. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://fcior.edu.ru
7. Антидопинговое агентство "Русада" [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://rusada.ru
8. Всероссийская федерация самбо России [Электронный ресурс]: [официальный сайт] http://sambo.ru/
9. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО [Электронный ресурс]: [официальный сайт] https://www.gto.ru/

**10. методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

При подготовке к зачету особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Оценка знаний производится комплексно, и это находит свое отражение в компоновке вопросов в билете. Таким образом, пробел знаний в одном из перечисленных ниже направлений, не позволяет «компенсировать» этот недостаток за счет высокого уровня владения остальным материалом.

Оценка знаний на зачете осуществляется по следующим направлениям:

- знание исторических аспектов восточных единоборств;
- основы техники различных видов боевых искусств;
- методика обучения технике приемов самозащиты.

2. При подготовке к зачету необходимо учитывать последовательность изучения материала в ходе учебного процесса.

3. Целесообразно начинать подготовку к зачету с изучения собственных конспектов, лекций и методических занятий, а затем, переходить к более углубленному изучению частных вопросов, используя основную и дополнительную литературу.

4. Как показывает опыт приема зачета, следует уделить больше внимания освоению специальной терминологии.

**11. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

При проведении различных форм занятий используются следующие технические средства обучения:

- кино – и видеофильмы, видеоролики и видеоклипы, мультимедийные презентации, кинограммы выполнения упражнений в силовых видах спорта;
- таблицы, рисунки, плакаты.

Используется также и имеющийся на кафедре инвентарь и оборудование для проведения учебных занятий и соревнований (зал борьбы, зал силовых видов).

На кафедре собрана видеотека всех последних крупнейших соревнований по видам единоборств, ряд лекций выполнен в мультимедийном исполнении. Использование компьютера и мультимедийного проектора дает возможность проводить групповое тестирование студентов, просматривать видеоролики и видеоклипы техники выполнения соревновательных схваток и поединков сильнейшими ведущими спортсменами.

**Учебные видеофильмы.**

1. Подборка видеосюжетов исполнения технических элементов в вольной борьбе.
2. Техника борьбы самбо.
3. Особенности выполнения технических действий в дзюдо.
4. Специально-вспомогательные упражнения в спортивной борьбе.
5. Тренажеры в учебно-тренировочном процессе борцов.
6. Тренажеры для всех.
7. «Ударный» метод развития взрывной силы мышц.
8. Основы ударной техники тхэквондистов.
9. Методика обучения и совершенствования техники рукопашного боя.
10. Развитие силовой выносливости в спортивных единоборствах.
11. Отбор в скоростно-силовых видах спорта.
12. Восстановительные процессы в спорте.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 18 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | промежуточной аттестации | посадочных мест: для студентов – 34;для преподавателя – 2. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Перечень технических средств обучения: ноутбук Samsung NP-R540-JT01RU,проектор inFocusIN122a (стационарный), доска Inteactivy 1280 с антибликовым покрытием, беспроводной интерактивный планшет, акустические колонки Genius SP-G16. | Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| 2. | Аудитория № 17 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 8; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная300*100см. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | | | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| 3. | Аудитория № 13 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 13; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная 300*130 см. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 4. | Зал для занятий борьбой - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, практических и тренировочных занятий | Укомплектованы специализированным оборудованием: Борцовский ковер, татами, шведская стенка, канат, тренажер, весы, часы | |
| 5. | Зал тяжелой атлетики - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, практических и тренировочных занятий | Укомплектованы специализированным оборудованием: тренажеры всех видов, гири, помосты тяжелоатлетические – 5 шт., столы армрестлинга – 2, столы для настольного тенниса - 2, доска для мела на стене, 2 парты для студентов – 4 места, стол для преподавателя – 1 место, весы. | |

**Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*
*Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.*

Лицензионное программное обеспечение дисциплины

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

**Антивирусное программное обеспечение – Касперский**

| Год, дата начала действия лицензии | Название ПО | Номер лицензии | Срок действия |
|---|---|---|---|
| 18.09.2015 | Kaspersky Endpoint Security длябизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 | 1B08-150918-015252 | 1 год, ежегодно обновляемое |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Node 1 year Educational Renewal License | | |
| 07.09.2016 | Kaspersky Endpoint Security длябизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 1E40-160907-064819-810-433 | 1 год, ежегодно обновляемое |
| 22.09.2017 | Kaspersky Endpoint Security длябизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 2304-170922-065924-300-631 | 1 год, ежегодно обновляемое |
| 12.09.2018 | Kaspersky Endpoint Security длябизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 13C8-180912-095410-983-1101 | 1 год, ежегодно обновляемое |
| 03.11.2021 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License | 156A-201024-033816-347-2252 | 1 год, ежегодно обновляемое |

Программа утверждена:

Ответственный за ОПОП И.В. Антипенкова

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра теории и методики спортивных игр

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«27» мая 2026 г.
протокол № 11
Заведующий кафедрой А.В. Родин

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
молодежной политике
А.В. Мазурина
«18» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине
# ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В БАДМИНТОНЕ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки
49.03.01 «Физическая культура»

*Направленность (профиль программы): физкультурно-оздоровительные технологии*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 2
Семестр – 4
Итоговая форма контроля - зачет

Рабочую программу разработали:
д.п.н., доцент Родин А.В.,
Преподаватель Биткин В.В.

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ..... 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 7
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 8
5. Содержание дисциплины ..... 8
    5.1. Количество часов по видам занятий ..... 8
    5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 9
6. Самостоятельная работа студентов ..... 12
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 13
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 20
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 20
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 20
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 21

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

**01** Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05** Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

- рекреационные;
- организационно-методические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские;
- педагогические.

Профессиональные стандарты (**ПС**):

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (**ПДО**);
- 05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (**ИМД**);
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (**РО**).

В результате освоения дисциплины у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать** | | |
| - особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>- особенности проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. | 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых.<br>A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам.<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы<br>B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования<br>B/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ<br>C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий<br>05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий<br>05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта | УК-7<br>ОПК-3 |

| | | |
|---|---|---|
| | A. Руководство деятельностью в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта<br>A/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях<br>A/04.6 Контроль и учет деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | |
| **Уметь** | | |
| - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>- проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. | 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых.<br>A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам.<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы<br>B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования<br>B/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ<br>C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий<br>05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий | УК-7<br>ОПК-3 |

| | | |
|---|---|---|
| | 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта<br>A. Руководство деятельностью в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта<br>A/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях<br>A/04.6 Контроль и учет деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | |
| **Иметь опыт** | | |
| - поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>- проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. | 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых.<br>A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам.<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы<br>B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования<br>B/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ<br>C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий<br>05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического | УК-7<br>ОПК-3 |

| | | |
|---|---|---|
| | воспитания и физического развития населения<br>F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий<br>05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта<br>A. Руководство деятельностью в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта<br>A/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях<br>A/04.6 Контроль и учет деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплины «Основы методики подготовки спортсменов в бадминтоне» относятся к факультативной части дисциплин учебного плана: ФТД.02 образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Направленность (профиль программы): физкультурно-оздоровительные технологии. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе, в 4 семестре по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации зачет – 4 семестр.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: анатомия, биомеханика, физиология человека, педагогика, психология, теория и методика физической культуры, теория и методика обучения базовым видам спорта, дисциплина по физической культуре и спорту (повышение профессионального мастерства), дисциплины по физической культуре и спорту (ППМ, аквааэробика, фитнес), легкая атлетика, гимнастика, основы самообороны.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы «Основы методики подготовки спортсменов в бадминтоне» (4 курс)

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры |
|---|---|---|---|
| | | | 4 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | 8 | 8 |
| Лекции | | – | – |
| Семинары | | 2 | 2 |
| Практические занятия | | 4 | 4 |
| Методические занятия | | 2 | 2 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | 4 | 4 |
| **Самостоятельная работа** | | 24 | 24 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 36 | 36 |
| | **ЗЕ** | 1 | 1 |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

### 2 КУРС (4 семестр)

### Основы методики подготовки спортсменов в бадминтоне

| Модули, разделы, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семинары | Практич. занятия | Метод. занятия | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Модуль №1 Основные положения правил игры в бадминтоне** | | | | | | |
| **Раздел 1**<br>1.1. Введение в курс бадминтона | 2 | | | | | 2 |
| 1.2. Правила игры и особенности судейства бадминтона | 8 | | | | 2 | 6 |
| **Модуль №2 Совершенствование технико-тактических действий спортсменов в бадминтоне** | | | | | | |
| **Раздел 2**<br>2.1. Методика технической подготовки в бадминтоне | 8 | | | 2 | | 6 |
| 2.2. Методика тактической подготовки в бадминтоне | 8 | | | 2 | | 6 |
| **Модуль №3 Планирование тренировочного процесса спортсменов в бадминтоне** | | | | | | |
| **Раздел 3**<br>3.1. Специфика методики спортивной тренировки в бадминтоне | 6 | | 2 | | | 4 |
| Всего | 32 | – | 2 | 4 | 2 | 24 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий
## 2 КУРС (4 семестр)
## Основы методики подготовки спортсменов в бадминтоне

**Модуль №1 Основные положения правил игры в бадминтоне**

**Раздел 1**

Тема 1.2. Правила игры и особенности судейства бадминтона.

*Методическое занятие 1. - 2 часа.*

1. Дать характеристику сооружениям и оборудованию для игры в бадминтон.

2. Охарактеризовать участников соревнований.

3. Охарактеризовать игровые действия.

4. Охарактеризовать обязанности судей и жесты судьи.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об особенностях поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке, **умений** по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, проведению занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке, **владеть** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональный (ОПК-3) компетенций.

**Модуль №2 Совершенствование технико-тактических действий спортсменов в бадминтоне**

**Раздел 2**

Тема 2.1. Методика технической подготовки в бадминтоне.

*Практическое занятие 2 – 2 часа.*

План занятия:

1. Применение различных средств и методов технической подготовки у спортсменов в бадминтоне в нападении.

2. Применение различных средств и методов технической подготовки у спортсменов в бадминтоне в защите.

3. Применение расчлененного метода в процессе технической подготовки у спортсменов в бадминтоне.

4. Применение целостного метода в процессе технической подготовки у спортсменов в бадминтоне.

5. Применение игрового метода в процессе технической подготовки у спортсменов в бадминтоне.

6. Применение соревновательного метода в процессе технической подготовки спортсменов в бадминтоне.

Задание для самостоятельной работы: совершенствовать технические приемы нападения и защиты в бадминтоне.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об особенностях поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке, **умений** по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, проведению занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке, **владеть** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональный (ОПК-3) компетенций.

Тема 2.2. Методика тактической подготовки в бадминтоне.

*Практическое занятие 3 – 2 часа.*

План занятия:

1. Применение различных средств и методов тактической подготовки у спортсменов в бадминтоне в нападении.

2. Применение различных средств и методов тактической подготовки у спортсменов в бадминтоне в защите.

3. Методические основы тактической подготовки в нападении.

4. Методические основы тактической подготовки защиты.

5. Методика совершенствования взаимодействий игроков в процессе игры в нападении и защите.

Задания для самостоятельной работы: изучить различные тактические варианты игры в нападении и защите у спортсменов в бадминтоне.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об особенностях поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной

деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке, **умений** по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, проведению занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке, **владеть** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональный (ОПК-3) компетенций.

**Модуль №3 Планирование тренировочного процесса спортсменов в бадминтоне**

**Раздел 3**

Тема 3.1. Специфика методики спортивной тренировки в бадминтоне.

*Семинарское занятие 4 – 2 часа.*

План занятия:

1. Годовой план график подготовки команды по бадминтону.
2. Оперативное планирование спортивной тренировки в бадминтоне.
3. Планирование тренировочных макро-, мезо- и микроциклов.
4. Планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки команды по бадминтону.

Задание для самостоятельной работы: совершенствовать технические приемы нападения и защиты в бадминтоне.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об особенностях поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке, **умений** по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, проведению занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности, **владеть** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-7) и общепрофессиональный (ОПК-3) компетенций.

## 6. Самостоятельная работа студентов
## 2 КУРС
## Основы методики подготовки спортсменов в бадминтоне

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Модуль №1 Основные положения правил игры в бадминтоне** | | | |
| 1 | Введение в курс бадминтона | 2 | Письменное обоснование |
| 2 | Правила игры и особенности судейства бадминтона | 6 | Реферат |
| **Модуль №2 Совершенствование технико-тактических действий спортсменов в бадминтоне** | | | |
| 3 | Методика технической подготовки в бадминтоне | 6 | Конспект |
| 4 | Методика тактической подготовки в бадминтоне | 6 | Конспект |
| **Модуль №3 Планирование тренировочного процесса спортсменов в бадминтоне** | | | |
| 5 | Специфика методики спортивной тренировки в бадминтоне | 4 | Презентация |
| Всего | | 24 | |

## Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов
## Основы методики подготовки спортсменов в бадминтоне

Основная литература

1. Бадминтон в системе физического воспитания вуза [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура / П.Ю. Брель, К.В. Якимов, Э.Э. Кугно .— Иркутск : ООО «Мегапринт», 2016 .— 110 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586515

2. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон [Электронный ресурс] : учебник / Ю.Н. Смирнов .— 2-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2011 .— 125 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0492-5 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187017

Дополнительная литература

1. Бадминтон [Электронный ресурс] : программа / А.П. Горячев, А.А. Ивашин, Московская городская федерация бадминтона .— М. : Советский спорт, 2010 .— 81 с. — (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва) .— ISBN 978-5-9718-0430-7 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/293680

2. Щербаков, А.В. Бадминтон. Спортивная игра [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н.И. Щербакова, А.В. Щербаков .— М. : Советский спорт, 2010 .— 78 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0423-9 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187022

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых.<br>A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам.<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы<br>B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>B/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ<br>05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий<br>05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта<br>A. Руководство деятельностью в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта<br>A/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | **Знать**<br>- особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>**Уметь**<br>- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>**Иметь опыт**<br>- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

| | | |
|---|---|---|
| | A/04.6 Контроль и учет деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях | |
| ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. | 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых.<br>A. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам.<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>B. Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>B/02.6 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования<br>C. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ<br>C/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий<br>05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта<br>F. Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/04.6 Подготовка и проведение спортивно-зрелищных мероприятий | **Знать**<br>- особенности проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>**Уметь**<br>- проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>**Иметь опыт**<br>- проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. |

**Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.**

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | |
| **Знать**<br>- особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>**Уметь**<br>- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>**Иметь опыт**<br>- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает – особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Умеет – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Имеет опыт – поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Устный опрос |
| | **Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает – особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Умеет – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Имеет опыт – поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Тестирование<br>Учебная практика |
| | **Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает – особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Умеет – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Имеет опыт – поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Реферат с презентацией<br>Учебная практика |
| ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. | | |

| | | |
|---|---|---|
| **Знать**<br>- особенности проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>**Уметь**<br>- проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>**Иметь опыт**<br>- проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает – особенности проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>Умеет – проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>Имеет опыт – проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. | Устный опрос |
| | **Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает – особенности проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>Умеет – проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>Имеет опыт – проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. | Тестирование<br>Учебная практика |
| | **Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает – особенности проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>Умеет – проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.<br>Имеет опыт – проведения занятий и | Реферат с презентацией<br>Учебная практика |

| | | |
|---|---|---|
| | физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. | |

**Формы текущего, промежуточного и итогового контроля**

Основной формой текущего контроля являются устные опросы, контрольные работы, тестовые задания, кейс-задания, деловые игры. Итоговым контролем бакалавров заочной формы обучения является теоретический зачет – 4 семестр.

Способы оценки компетенций студентов по дисциплинам «Основы методики подготовки спортсменов в бадминтоне» проводится по модульно-рейтинговой системе, включающей:

1. Оценку посещаемости аудиторных и практических занятий:
100% посещаемости - количество баллов – 15;
75-90% - количество баллов 10;
50-75% - количество баллов 5;
меньше 50% - количество баллов 0.
2. Сдача контрольных нормативов – 15 баллов.
3. Контрольная работа:
80-100% правильных ответов - 15 баллов;
60-80% правильных ответов – 10 баллов
40-60% правильных ответов – 5 баллов
4. Проведение подготовительной или основной части занятия – 20 баллов.
5. Выступление с докладом - 10 баллов
6. Написание реферата - 10 баллов.

До теоретического зачета допускаются студенты, набравшие по сумме баллов 6 аттестаций – с 61-74балла – 3 (удовлетворительно), с 75-90 баллов – 4 (хорошо), с 91 балла и более – 5 (отлично).

**Тестовые задания по дисциплине**
**Основы методики подготовки спортсменов в бадминтоне**

1. В каком году была организована международная организация бадминтона?
А. 1930 г. Б. 1925 г.
В. 1934 г. Г. 1990 г.

2. В каком году состоялся первый Чемпионат мира?
А. 1948 г. Лондон Б. 1963 г. Париж
В. 1977 г. Мальмё Г. 1972 г. Москва

3. В каком году состоялся первый Чемпионат СССР?
А. 1963 г. Б. 1967 г.
В. 1959 г. Г. 1960 г.

4. Год вступления бадминтона в Международную федерацию?
А. 1974 г. Б. 1970 г.
В. 1975 г. Г. 1971 г.

5. Основная цель выполнения короткого близкого удара, подставки, короткой подачи, перевода?
А. Направить удар как можно ближе к сетке
Б. Допустить ошибку при игре у сетки
В. Направить удар в заднюю часть площадке
Г. Помочь сопернику выиграть очко

6. Когда спортсмен находится в положении «натянутого лука»?
А. После окончание любого технического удара
Б. В конце замаха
В. Перед И.П. для завершающего удара
Г. Перед проводкой (заключительная фаза)

7. Сколько точек на площадке считается наиболее уязвимыми (основные точки для перемещения)?
А. 13 Б. 25
В. 7 Г. 6

8. Главная задача всех перемещений?
А. Подготовка к нанесению эффективного удара
Б. Работа ног для выхода на удар сбоку
В. Движения поперёк площадки
Г. Перемещение от одной боковой линии к другой

9. От чего зависит способы перемещения по площадке?
А. От умения играть
Б. От индивидуальных способностей спортсмена
В. От умения следить за соперником
Г. От умения делать выпады по площадке

10. Средства воспитания физических качеств?
А. ОРУ Б. Упражнения по технике
В. Упражнения по тактике Г. Упражнения по технике и тактике

11. Что такое метод обучения?
А. Вариант развития Б. Вариант подготовки
В. Способ обучения Г. разновидность тренировки

12. Какой из перечисленных способов показа упражнений не рекомендуется использовать в процессе обучения техническим приемам игры?

А. Лидирующий показ
Б. Показ тренером
В. Видео показ
Г. Показ начинающим игроком

13. Какая из систем розыгрыша наиболее объективно определяет победителя в соревнованиях?

А. Круговая
Б. Смешанная
В. Олимпийская
Г. Линейная

14. Какие соревнования по бадминтону относятся к соревнованиям квалифицированных спортсменов?

А. Первенства и чемпионаты
Б. Кубковые
В. Детские
Г. Первенства школы

**Вопросы к зачету**
**Основы методики подготовки спортсменов в бадминтоне**

1. Правила игры в бадминтон
2. Дать определение понятиям техника игры, тактика игры.
3. Технические приемы игры в бадминтоне.
4. Тактические действия в бадминтоне.
5. Дать описание технических приемов нападения. Перечислить возможные ошибки.
6. Дать описание технических приемов защиты. Перечислить возможные ошибки.
7. Особенности технико-тактических действий в бадминтоне.
8. Стратегия и тактика бадминтона.
9. Дать описание тактических действий в нападении. Перечислить возможные ошибки.
10. Дать описание тактических взаимодействий в нападении. Перечислить возможные ошибки.
11. Дать описание тактических действий в защите. Перечислить возможные ошибки.
12. Дать описание тактических взаимодействий в защите. Перечислить возможные ошибки.
13. Структурно-содержательная характеристика различных форм организации занятий в игровом виде спорта.
14. Планирование физической подготовки в годичном цикле тренировки по бадминтону.
15. Планирование технической подготовки в годичном цикле тренировки по бадминтону.
16. Планирование тактической подготовки в годичном цикле тренировки по бадминтону.
17. Планирование психологической подготовки в годичном цикле тренировки по бадминтону.

18. Теоретическая подготовка спортсмена в бадминтоне.
19. Интегральная подготовка спортсмена в бадминтоне.
20. Планирование тренировочных нагрузок в бадминтоне.

## 8.Перечень основной и дополнительной литературы

### Основы методики подготовки спортсменов в бадминтоне (заочная форма обучения)

Основная литература

1. Бадминтон в системе физического воспитания вуза [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура / П.Ю. Брель, К.В. Якимов, Э.Э. Кугно .— Иркутск : ООО «Мегапринт», 2016 .— 110 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586515
2. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон [Электронный ресурс] : учебник / Ю.Н. Смирнов .— 2-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2011 .— 125 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0492-5 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187017

Дополнительная литература

1. Бадминтон [Электронный ресурс] : программа / А.П. Горячев, А.А. Ивашин, Московская городская федерация бадминтона .— М. : Советский спорт, 2010 .— 81 с. — (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва) .— ISBN 978-5-9718-0430-7 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/293680
2. Щербаков, А.В. Бадминтон. Спортивная игра [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н.И. Щербакова, А.В. Щербаков .— М. : Советский спорт, 2010 .— 78 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0423-9 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187022

## 9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2. http://www. rushandball.ru/ - Национальная Федерация бадминтона России

## 10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе преподавания дисциплин «Основы методики подготовки спортсменов в бадминтоне» преподаватель должен владеть информацией о современном развитии вида спорта. Также ему необходимо учитывать современные тенденции техники и тактики игры.

В процессе проведения учебной практики преподаватель должен четко знать структуру тренировочного занятия, а также критически и конструктивно анализировать проведение практических занятий студентами.

В процессе проведения теоретических занятий преподаватель должен владеть современными компьютерными и информационными технологиями в процессе объяснения учебного материала.

Для усвоения теоретического материала по дисциплине «Основы методики подготовки спортсменов в бадминтоне» студенту необходимо владеть навыками работы на персональном компьютере и осуществлять постоянную самостоятельную работу.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

Проведение теоретических занятий осуществляется в аудиториях, оборудованных современными компьютерами и интерактивными досками, позволяющих раскрывать ведущие тенденции в развитии уличного баскетбола, пляжного волейбола и настольного тенниса. Также на теоретических занятиях используется мультимедийный проектор, позволяющий демонстрировать видеоматериал по обучению и совершенствованию техники и тактики игры, а также методики судейства.

Материально-техническое обеспечение дисциплины (аудитории)

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1 | Аудитория № 22 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 32; для преподавателя – 4. Перечень технических средств обучения: Компьтер iRU Home 223 MT, проектор Hitachi CP-RX78 (стационарный), доска Mimio Xi Interactive, акустические колонки Genius SP-G16. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License |
| 2 | Аудитория № 23 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная | -//- |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | аттестации. | трёхэлементная 100*159см. | |
| 3 | Аудитория № 24 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная 100*159см. | -//- |

Практические занятия проходят в спортивном зале, который оборудован всем необходимым инвентарем для проведения занятий по бадминтону.

Материально-техническое обеспечение дисциплины (спортивные залы)

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1 | Универсальный спортивный зал №8 для проведения практических и методических занятий по бадминтону | Бадминтонная площадка. Размер зала 54х22 м. |

Оборудование и инвентарь для практических и методических занятий

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря индивидуального пользования | Единица измерения | Количество |
|---|---|---|---|
| 1 | Воланы | шт. | 10 |
| 2 | Ракетки | шт. | 8 |

Лицензионное программное обеспечение дисциплины

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственная за ОПОП
по направлению подготовки
49.03.01 «Физическая культура»
к.п.н., доцент  И.В. Антипенкова

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«27» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой
Е.П. Писаренкова

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ТРЕНАЖЕРЫ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ТРЕНИРОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура»**

***Направленность (профиль программы): Физкультурно-оздоровительные технологии***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 4
Семестр – 7
Итоговая форма контроля – зачет (7 семестр)

Рабочую программу разработал:
доцент Свирин А.Н.
к.п.н., доцент Писаренкова Е.П.

Смоленск, 2026

# ОГЛАВЛЕНИЕ

1.....Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО ..... 3
2. Результаты обучения дисциплины ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 5
4.Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 5
5.Содержание, дисциплины ..... 5
5.2 . Содержание дисциплины по видам занятий ..... 6
5.2.1. Содержание практических занятий ..... 6
6. Самостоятельная работа студентов ..... 8
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 9
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 9
7.2 Вопросы для итогового зачета по дисциплине для студентов ..... 10
8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины: ..... 11
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet,необходимые для освоения дисциплины ..... 12
10. Методические указания обучающихся для освоения дисциплины ..... 12
11. Материально- техническое обеспечение дисциплины ..... 14
12. Лицензионное программное обеспечение……..……..17

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО

Рабочая программа дисциплины «Тренажеры и специальные упражнения в тренировке легкоатлета» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в редакциях Приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2020 г. №1456, от 08 февраля 2021 г. №83, от 19.07.2022 г. № 662, от 27.02.2023 № 208).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач профессиональной деятельности:

рекреационные;

организационно-методические;

организационно-управленческие;

научно-исследовательские;

педагогические.

Профессиональные стандарты (ПС):

01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых (ПДО);

05.005 Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (ИМД);

05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта (РО).

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Результаты обучения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом определённой совокупности профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых специалисту для самостоятельной работы в различных физкультурно-спортивных звеньях с использованием тренажерных устройств.

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования специальных упражнений и тренажерных устройств для самоподготовки и профессиональной деятельности.

Формирование знаний, умений и навыков при освоении данной дисциплины способствует изучение следующих дисциплин: анатомии, физиологии, биомеханики.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- правила эксплуатации учебного оборудования (оборудования для занятий избранным видом деятельности) и технических средств обучения с применением тренажерных устройств<br>**Уметь:**<br>- осуществлять деятельность, соответствующую дополнительной общеобразовательной программе<br>**Иметь опыт:** осуществления текущего контроля, помощи обучающимся на занятиях с использованием тренажерных устройств | ПДО А/01.6 Правила эксплуатации учебного оборудования (оборудования для занятий избранным видом деятельности) и технических средств обучения | **УК - 7** |
| **Знать:** правила эксплуатации тренажерных устройств в тренировке легкоатлетов<br>**Уметь:** пользоваться спортивным инвентарем и тренажерными | ИМ А/02.4 Проведение спортивно-оздоровительной работы | |

| | | |
|---|---|---|
| устройствами в тренировочном процессе легкоатлетов<br>**Иметь опыт:** составления программы спортивно-оздоровительных мероприятий, в том числе с использованием тренажерных устройств | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Тренажеры и специальные упражнения в тренировке легкоатлетов относится к разделу Факультативы ФТД 03. Факультативы в соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе, по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля зачет: 7 семестр.

## 4.Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных единиц (36 часов).

| Виды занятий | | Распределение часов по курсам и семестрам | Итого |
|---|---|---|---|
| | | 4 курс 7 семестр | |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **8** | **8** |
| Практические занятия | | 8 | 8 |
| Итоговая аттестация, зачет | | 4 | 4 |
| Самостоятельная работа | | 24 | 24 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **36** | **36** |
| | **ЗЕ** | **1** | |

## 5.Содержание, дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Наименование раздела (темы) дисциплины | Виды учебных занятий и их трудоемкость, часы | | |
|---|---|---|---|
| | Практ. занятия | Самост. работа | всего часов |
| **Раздел 1. Средства подготовки легкоатлетов** | | | |
| **Тема 1.** Специальные упражнения легкоатлетов. | | 2 | 2 |
| **Тема 2.** Тренажеры и тренажерные устройства в тренировке легкоатлетов. | | 4 | 4 |
| **Тема 3.** Направленность тренажерных устройств. | | 2 | 2 |
| **Тема 4.** Оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, | | 2 | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| экипировкой и инвентарем. | | | |
| **Тема 5.** Разработка тренажерного устройства с использованием кубов различной высоты применительно к виду легкой атлетики, в котором студент тренируется. | | 4 | 4 |
| **Раздел 2. Тренажеры в тренировке бегунов** | | | |
| **Тема 1.** Тренажерное устройство для развития силы ног. | | 2 | 2 |
| **Тема 2.** Тренажерное устройство для тяги грузов через блок. | 2 | | 2 |
| **Тема 3.** «Стул» (дополнение к тренажерному устройству для тяги грузов через блок). | | 2 | 2 |
| **Раздел 3. Тренажеры в тренировке прыгунов** | | | |
| **Тема 1.** Специализированный комплексный тренажер для прыгунов. | 2 | | 2 |
| **Тема 2.** Тренажерное устройство для выполнения упражнений с амортизаторами. | 2 | | 2 |
| **Тема 3.** Тренажерное устройство для развития силы мышц спины, живота, ног. | | 4 | 4 |
| **Раздел 4. Тренажеры в тренировке метателей** | | | |
| **Тема 1.** Маятниковая тренажерная система. | | 2 | 2 |
| **Тема 2.** Тренажерное устройство для скоростно-силовой подготовки метателей. | 2 | | 2 |
| **зачет** | | | 4 |
| **Итого:** | **8** | **24** | **36** |

### 5.2 . Содержание дисциплины по видам занятий

*Методические занятия по данному курсу проводятся в форме практических занятий, в которой передача преподавателем информации студентам сопровождается показом различных рисунков, структурно-логических схем, опорных конспектов, диаграмм и т. п. с помощью.*

### 5.2.1. Содержание практических занятий

**Тренажеры в тренировке бегунов**

Тема 1. Тренажерное устройство для тяги грузов через блок.

1.Устройство тренажера;

2.Характеристика упражнений (исходное положение, техника выполнения, количество повторений, интервал отдыха, акцент, темп выполнения);

3.Методические указания

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёре.

Литература: основная 1,2; дополнительная 1,2,3,4; https://lib.rucont.ru/

*Изучение темы направлено на приобретение* знаний: о технике выполнения и методике развития силовых способностей бегунов на тренажере;

Умений: демонстрировать технику упражнений для развития силы через блочное устройство;

Опыт: проведения занятий с использованием тренажерных устройств, а также особенности их проведения в зависимости от возраста, пола занимающихся и *формирование компетенций (УК-7).*

**Тренажеры в тренировке прыгунов.**

Тема 1. Специализированный комплексный тренажер для прыгунов
1.Устройство тренажера;
2.Характеристика упражнений (исходное положение, техника выполнения, количество повторений, интервал отдыха, акцент, темп выполнения);
3.Методические указания.
Оценка техники выполнения упражнений на тренажёре.

Литература: основная 1,2; дополнительная 1,2,3,4; https://lib.rucont.ru/

*Изучение темы направлено на приобретение* знаний: о технике выполнения и методике развития силовых способностей прыгунов с использованием тренажерных устройств;

Умений: демонстрировать технику упражнений для развития силы с применением специализированного комплексного тренажерного устройства;

Опыт: проведения занятий с использованием тренажерных устройств, а также особенности их проведения в зависимости от возраста, пола занимающихся и *формирование компетенций (УК-7).*

Тема 2. Тренажерное устройство для выполнения упражнений с амортизаторами.
1.Устройство тренажера;
2.Характеристика упражнений (исходное положение, техника выполнения, количество повторений, интервал отдыха, акцент, темп выполнения);
3.Методические указания.

Литература: основная 1,2; дополнительная 1,2,3,4; https://lib.rucont.ru/

*Изучение темы направлено на приобретение* знаний: о технике выполнения и методике развития скоростно-силовых и силовых способностей прыгунов с использованием амортизаторов;

Умений: демонстрировать технику упражнений для развития скоростно-силовых и силовых способностей с применением амортизаторов;

Опыт: проведения занятий с использованием амортизаторов, а также особенности их проведения в зависимости от возраста, пола занимающихся и *формирование компетенций (УК-7).*

**Тренажеры в тренировке метателей.**

Тема 1. Тренажерное устройство для скоростно-силовой подготовки метателей.
1.Устройство тренажера;
2.Характеристика упражнений (исходное положение, техника выполнения, количество повторений, интервал отдыха, акцент, темп выполнения);
3.Методические указания.
Оценка техники выполнения упражнений на тренажёре.

Литература: основная 1,2; дополнительная 1,2,3,4; https://lib.rucont.ru/

*Изучение темы направлено на приобретение* знаний: о технике выполнения и методике развития скоростно-силовых способностей метателей;

Умений: демонстрировать технику упражнений для развития скоростно-силовых способностей с использованием тренажерных устройств;

Опыт: проведения занятий с использованием тренажерных устройств, а также особенности их проведения в зависимости от возраста, пола занимающихся и *формирование компетенций (УК-7).*

## 6. Самостоятельная работа студентов

Проводится в форме выполнения домашних заданий в виде: написания письменных работ и рефератов. Рекомендуется дополнительное изучение программного материала по учебникам, пособиям, и другой литературе.

| Содержание занятий | Форма контроля | Литература |
|---|---|---|
| Составить комплекс специальных упражнений легкоатлетов (применительно к избранному виду) | Письменная работа | основная 1,2; дополнительная 1,2,3,4; http://lib.sportedu.ru |
| Тренажеры и тренажерные устройства в тренировке легкоатлетов. | Реферат | основная 1,2; дополнительная 1,2,3,4; http://lib.sportedu.ru |
| Разработка тренажерного устройства с использованием кубов различной высоты применительно к виду легкой атлетики, в котором студент тренируется. | Письменная работа | основная 1,2; дополнительная 1,2,3,4; http://lib.sportedu.ru |
| Тренажерное устройство для развития силы ног. | Письменная работа | основная 1,2; дополнительная 1,2,3,4; http://lib.sportedu.ru |
| Тренажерное устройство «Стул» (дополнение к тренажерному | Письменная работа | основная 1,2; дополнительная |

| | | |
|---|---|---|
| устройству для тяги грузов через блок). | | 1,2,3,4; http://lib.sportedu.ru |
| Тренажерное устройство для развития силы мышц спины, живота, ног. | Письменная работа | основная 1,2; дополнительная 1,2,3,4; http://lib.sportedu.ru |
| Маятниковая тренажерная система. | Письменная работа | основная 1,2; дополнительная 1,2,3,4; http://lib.sportedu.ru |

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК -7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **ПДО** А/01.6 Правила эксплуатации учебного оборудования (оборудования для занятий избранным видом деятельности) и технических средств обучения | **Знает (пороговый уровень):** правила эксплуатации учебного оборудования (оборудования для занятий избранным видом деятельности) и технических средств обучения с применением тренажерных устройств<br>**Умеет (стандартный уровень):** осуществлять деятельность, соответствующую дополнительной общеобразовательной программе<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):** осуществления текущего контроля, помощи обучающимся на занятиях с использованием тренажерных устройств |
| | **ИМ** А/02.4 Проведение спортивно-оздоровительной работы | **Знает (пороговый уровень):** правила эксплуатации тренажерных устройств в тренировке легкоатлетов<br>**Умеет (стандартный уровень):** пользоваться спортивным инвентарем и тренажерными устройствами в тренировочном процессе легкоатлетов<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):** составление программы спортивно-оздоровительных мероприятий, в том числе с использованием тренажерных устройств |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

Текущий контроль осуществляется в виде тестового контроля знаний студентов. Итоговый контроль – зачет 7 семестр.

**Образец титульного листа реферата**

СМОЛЕНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА

Факультет _____

Кафедра _____

НАЗВАНИЕ ТЕМЫ

Студент-исполнитель _____

***Требования по оформлению реферата***

Реферат представляет собой итог самостоятельного изучения студентом нескольких научно-методических работ и должен отражать их основное содержание. Необходимо грамотно и логично изложить основные идеи по заданной теме, содержащиеся в нескольких источниках и сгруппировать их

**7.2 Вопросы для итогового зачета по дисциплине для студентов**

1. Что такое спортивная техника, каковы её основные характеристики и критерии эффективности
2. Что такое спортивная стратегия и тактика, каковы её характеристика и критерии эффективности
3. Что такое физические способности и координационная подготовка
4. Характеристика техники (на примере избранного вида спорта)
5. Классификация техники в избранном виде спорта

6. Физическая подготовка: общая и специальная
7. Задачи, средства, методы тактической подготовки
8. Структура обучения спортивной технике, средства и методы на различных этапах подготовки
9. Определение понятий: сила, быстрота, скоростно-силовые качества, гибкость, координационные способности
10. Формы проявления физических качеств в связи со спецификой избранного вида легкой атлетики
11. Средства и методы развития физических качеств
12. Определение понятий: утомление, восстановление, суперкомпенсация
13. Питание спортсменов в соответствии со спецификой спорта
14. Средства восстановления в спорте
15. Медико-биологические средства восстановления
16. Психологические средства восстановления
17. Педагогические средства восстановления
18. Из каких составляющих компонентов состоит структура тренировки
19. Перечислите временные масштабы тренировочного процесса
20. Какие факторы учитываются для рационального построения многолетней спортивной тренировки
21. Что такое спортивный отбор, спортивная ориентация
22. Перечислите и охарактеризуйте ступени спортивного отбора
23. Как происходит организация спортивного отбора
24. Расскажите о методах спортивного отбора
25. Каков возраст начала занятий в различных видах легкой атлетики

## 8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

Рекомендуемая литература (основная)

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 464с.
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учеб. пособие / Е.П. Врублевский .— 2- е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016 .— 241 с. : ил. — ISBN 978- 5- 9907240- 3- 7 .– URL: https://lib.rucont.ru/efd/641202 (дата обращения: 01.06.2026)
3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебник для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 461 с. - (Высшее образование). - ISBN 978- 5- 534- 04548- 2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/585754 (дата обращения: 02.06.2026).
4. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно- спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебник для вузов /

Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 300 с. - (Высшее образование). - ISBN 978- 5- 534- 12402- 6. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/587951 (дата обращения: 02.06.2026).

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: [учеб.- метод. пособие] / ред.: В.В. Балахничев, В.Б. Зеличенок; пер. А. Гнетова; Междунар. ассоц. легкоатлет. федераций .— Москва : Человек, 2013 .— 214 с. : ил. — Пер. с англ. — ISBN 978- 5- 904885- 96- 0 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/641137 (дата обращения: 01.06.2026)
2. Легкая атлетика. Энциклопедия. В 2 т. Т. 1. А- Н; Т. 2. О- Я [комплект] / ред. В.В. Балахничев; В.Б. Зеличенок, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах; Междунар. федерация легкоатлет. федераций .— Москва : Человек, 2013 .— 1539 с. : ил. — Т. 1. — М.: Человек, 2012. — 708 с.; Т. 2. — М.: Человек, 2013. — 832 с. — ISBN 978- 5- 904885- 81- 6 (Т. 2) .— ISBN 978- 5- 904885- 80- 9 (Т. 1) .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/641200 (дата обращения: 01.06.2026)
3. Никитушкин, В.Г. Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика : учеб. пособие / Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов; В.Г. Никитушкин .— Москва : Физическая культура, 2012 .— 252 с. — ISBN 978- 5- 9746- 0167- 5 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/862791 (дата обращения: 01.06.2026)
4. Организация и методика проведения занятий оздоровительной ходьбой и бегом: метод. Рекомендации / Под ред. Дубинина Г.В., Конова Л.Г.- Смоленск: СГИФК,1994.- 17с.
5. Учебное пособие «Легкая атлетика» / Е. Я. Гридасова, Е. С. Кетлерова, В.В. Мехрикадзе, В. И. Никонов, Г.В. Самойлов, А. М. Степанова - Москва, ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, 2022 г. https://lib.rucont.ru/api/efd/806846/read

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet,необходимые для освоения дисциплины

### Интернет-ресурсы

1. Электронно - библиотечная система Руконт https://lib.rucont.ru/search
2. Университетская библиотека онлайн. ONLINE http://biblioclub.ru/
3. Образовательная платформа Юрайт https://urait.ru/
4. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики: Легкая атлетика России http://www. rusathletics.info
5. Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru
6. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" http://www.infosport.ru

## 10. Методические указания обучающихся для освоения дисциплины

При подготовке к зачету особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Оценка знаний производится комплексно, и это находит свое отражение в компоновке вопросов в экзаменационном билете. Таким образом, пробел знаний в одном из перечисленных ниже направлений, не позволяет «компенсировать» этот недостаток за счет высокого уровня владения остальным материалом.

Оценка знаний на зачете осуществляется по следующим направлениям:

- знание исторических аспектов легкоатлетических видов;
- основы техники различных видов легкой атлетики;
- организация и судейство соревнований по легкой атлетике;
- проведение занятий оздоровительной ходьбой и бегом с лицами разного пола и возраста.

2. При подготовке к зачету необходимо учитывать последовательность изучения материала в ходе учебного процесса. Так прежде, чем приступить к повторению тем, касающихся, например, методики обучения технике отдельных видов легкой атлетики целесообразно вспомнить материал по основам техники легкоатлетических упражнений.

3. Целесообразно начинать подготовку к зачету с изучения собственных конспектов, лекций и методических занятий, а затем, переходить к более углубленному изучению частных вопросов, используя основную и дополнительную литературу.

4. Как показывает опыт приема зачета, следует уделить больше внимания освоению специальной терминологии. Это позволит более грамотно излагать собственные познания в области теории и методики легкой атлетики, полученные в процессе спортивно-педагогического совершенствования.

5. При подготовке вопросов касающихся современного состояния мировой и отечественной легкой атлетики рекомендуется активное использование Интернет-ресурсов.

Результатом овладения техникой вида легкой атлетики является её демонстрация в полном объеме и выполнение практического норматива. При оценивании техники выполнения вида по пятибалльной шкале рекомендуются следующие критерии:

«5» - выполнение техники вида в полном объеме.

«4» - выполнение техники с незначительными ошибками

«3» - выполнение техники со значительными ошибками

«2» - не выполнение основ техники.

## 11. Материально- техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Аудитория №208 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 12; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для фломастера настенная магнитная одноэлементная 100*159см.<br>3 шкафа с учебно- методической литературой, 1 трибуна для выступлений | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine;<br>Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| 2. | Аудитория № 210 - помещение для занятий лекционного и семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Интерактивная доска TRIUMPH BOARD модель 55 MULTI Touch LED LCD, мышь компьютерная, клавиатура компьютерная, Учебная доска для фломастера настенная магнитная одноэлементная 100*159см, 1 | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | | шкаф, 2 кондиционера | Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License |
| 3. | Аудитория № 219 - помещение для занятий лекционного и семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 81; для преподавателя – 3. Учебная доска для фломастера настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Перечень технических средств обучения: Проекционный экран Interactivy 1280c, TRIUMPH BOARD модель 55 MULTI Touch LED LCD, мышь компьютерная, клавиатура компьютерная, проектор inFocusIN122a (стационарный), 2 колонки BOSE, интерактивное устройство VirtualInk Mimio Xiinteractive, Вешалки напольные для одежды 3 шт. | |
| 4. | Легкоатлетический | Укомплектованы | |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | манеж – помещение для групповых занятий и текущего контроля | специализированной мебелью и тренажерами для занятий легкой атлетикой:<br>1. Сектор для толкания ядра (разметка сектора, сегмент, круг для метания, защитная сетка);<br>2. Тренировочный сектор для метания молота (круг для метания, защитная сетка);<br>3. Тренировочный сектор для метания копья (разметка сектора, защитная сетка);<br>4. Беговая дорожка 100 метров (6 беговых дорожек с разметкой, тренировочные барьеры);<br>5. Беговая дорожка 60 метров (8 беговых дорожек с разметкой, 8 стартовых колодок);<br>6. Беговая дорожка 200 метров (6 дорожек с разметкой по кругу)<br>7. Беговая дорожка 30 метров (2 беговые дорожки для специальных беговых и прыжковых упражнений с мягкий покрытием;<br>8. Сектор для прыжка с шестом POLANIK (2 стойки, маты для приземления, дорожка с разметкой)<br>9. 2 ямы для прыжка в длину с разбега и тройного прыжка с разбега (4 планки для отталкивания);<br>10. 2 ямы для прыжка в высоту POLANIK (4 стойки, маты для приземления, 1 планка для прыжка в высоту)<br>11. Шведская стенка (10 секций);<br>12. 2 гимнастических перекладины;<br>13. Подвесные перекладины (8 штук);<br>14. 1 гимнастический конь;<br>15. 1 гимнастический мостик;<br>16. 10 гимнастических скамеек;<br>17. Маты тренировочные 10 штук;<br>18. 2 препятствия POLANIK для | |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | | стипль-чеза. | |

*Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*

*Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.*

## 12. Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 1Lic No level | | |

Согласовано:
Ответственная за ОПОП
по направлению подготовки
49.03.01 «Физическая культура»
к.п.н., доцент И.В.Антипенкова